

SĂNĂTATEA ÎN PENITENCIARE

INFORMAȚII
pentru persoanele private de libertate



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Swiss Confederation

Federal Department of Home Affairs FDHA
Federal Office of Public Health FOPH



Santé Prison Suisse
Santé Carcérale Suisse
Salute Carceraria Svizzera
Gefängnisgesundheit Schweiz

Croix-Rouge suisse
Schweizerisches Rotes Kreuz
Croce Rossa Svizzera



Această publicație este disponibilă în următoarele limbi:

albaneză
arabă
engleză
franceză
germană
italiană
portugheză
română
rusă
spaniolă

Publicația poate fi descărcată ca fișier PDF de pe pagina web

www.sante.prison.ch

Caseta lucrării

© Santé Prison Suisse
Editor: Oficiul Federal pentru Sănătate, Direcția pentru Sănătate Publică
Santé Prison Suisse
Crucea Roșie Elvețiană, Departamentul pentru Sănătate
Februarie 2014

Mai multe informații la: Santé Prison Suisse, 1700 Fribourg, telefon +41 (0)26 425 44 19,
health@prison.ch, www.sante.prison.ch

Responsabilitate proiect: Oficiul Federal pentru Sănătate, Santé Prison Suisse

Redacție: Crucea Roșie Elvețiană

Design și layout: diff. Marke & Kommunikation GmbH, Berna

Număr publicație BAG: 2014-OEG-06

Sursă: BBL, Vertrieb Bundespublikationen, CH-3003 Bern
www.bundespublikationen.admin.ch
Număr articol BBL: 311.244.rum

Republicare: acceptată, dacă se indică sursa (chiar dacă este vorba doar despre extrase)

Publicație tipărită pe hârtie albită fără clor

CUPRINS

Sănătatea	4
Să facem cât mai multă mișcare	4
Să ne punem obiceiurile sub semnul întrebării	4
Să ne hrănim sănătos	4
Să ne facem nouă înșine un bine	5
Să ne destăinuim cuiva	5
Să ne îngrijim de igiena personală	5
Să ne informăm asupra bolilor contagioase	6
Să ne protejăm de bolile contagioase:	7

Boli transmisibile pe calea aerului	11
Tuberculoza	12
Gripa	13

Boli cu transmitere sexuală și prin sânge	15
HIV / SIDA	16
Hepatita B și C	18
Gonoreea și clamidioza	19
Sifilisul	20
Condiloamele (HPV)	21

Boli transmisibile din cauza igienei deficitare	23
Hepatita A	24

Primul ajutor	25
Primul ajutor în cazul crizelor de epilepsie	26
Primul ajutor în cazul rănilor de mici dimensiuni	27
Primul ajutor în cazul rănilor cu sângerare puternică:	28

Informații suplimentare	29
--------------------------------	----

SĂNĂTATEA

Sănătatea este un aspect important, care nu trebuie neglijat de-a lungul perioadei de încarcerare. Bolile contagioase, stresul, problemele personale precum despărțirea de familie, de cercul de prieteni și de colegi, pot influența sănătatea în mod negativ. În cele ce urmează, veți găsi câteva sugestii privind felul în care puteți face ceva pentru dumneavoastră și pentru sănătatea dumneavoastră.



Să facem cât mai multă mișcare

Mișcarea nu ajută doar la dezvoltarea mușchilor, ci și la scăderea nivelului de stres. Cei care sunt într-o formă fizică bună, sunt mai rezistenți în fața bolilor și a stresului. Mișcarea are efecte benefice asupra psihicului și ne face să dormim mai bine. Mișcarea ne mai poate ajuta să facem mai bine față fricii și tristeții.

- **Ce posibilități am pentru a face mișcare sau sport în penitenciar?**
- **Cum pot beneficia de aceste posibilități?**
- **Cum mă simt după ce fac sport?**



Să ne punem obiceiurile sub semnul întrebării

Dacă sunteți fumător, dacă aveți întrebări cu privire la consumul de alcool, dacă doriți să renunțați la consumul de droguri sau aveți nevoie de tratament, există oameni în penitenciar care vă pot ajuta.

- **Vreau să se schimbe ceva?**
- **Care ar putea fi țelul meu?**
- **Știu ce îmi poate oferi sistemul penitenciar?**



Să ne hrănim sănătos

Corpul nostru are nevoie de o alimentație echilibrată pentru a rămâne sănătos și pentru a putea lupta împotriva bolilor. La fel de important este și să bem o cantitate suficientă de lichide. Apa de la robinet poate fi băută, ea este potabilă.

- **Mănânc zilnic o cantitate suficientă de legume și fructe?**
- **Beau zilnic o cantitate suficientă de lichide (1,5 litri)?**



Să ne facem nouă înșine un bine

Informați-vă ce oportunități de lucru, de petrecere a timpului liber sau de educație există.

- **Ce îmi face plăcere? (de ex. cititul, sportul, muzica, practicarea unui meșteșug etc.)**
- **Doresc să învăț ceva nou?**
- **Cunosc oportunitățile oferite de sistemul penitenciar?**



Să ne destăinuim cuiva

Dacă aveți griji sau probleme care vă macină, v-ar putea ajuta să vorbiți cu cineva despre ele. În penitenciar există mai multe persoane care vă pot ajuta:

- Serviciul sanitar sau medicul de penitenciar
- Angajații penitenciarului
- Serviciul social
- Preoții
- Ceilalți deținuți

Angajații din penitenciare sunt obligați să păstreze confidențialitatea. Asta înseamnă că aceștia nu au voie să transmită mai departe informațiile primite.

- **Cine mă poate ajuta în penitenciar?**
- **În cine am suficient de multă încredere încât să îi vorbesc despre problemele mele personale?**
- **Cum pot purta o conversație între patru ochi?**



Să ne îngrijim de igiena personală

O igienă personală corectă ne ajută să scădem șansele de a contracta o boală contagioasă. La capitolul igienă personală intră igiena corporală, schimbarea regulată a obiectelor de îmbrăcăminte și a așternuturilor.

- **Ce este important pentru mine atunci când mă gândesc la igiena corporală?**
- **Ce posibilități am pentru a beneficia de o igienă corporală corectă?**
- **Știu cum pot face să îmi schimb hainele și așternuturile?**



Să ne informăm asupra bolilor contagioase

În penitenciare locuiesc oameni mulți într-un spațiu foarte restrâns. Din această cauză, bolile contagioase se pot transmite mai ușor decât în libertate. Cu toate acestea, mulți oameni au cunoștințe eronate sau nu sunt informați chiar deloc în această privință, temându-se că se vor îmbolnăvi chiar și atunci când nu există motiv de teamă. Această teamă nejustificată poate crește mult stresul deținuților. În schimb, dacă suntem informați corect, nu vom avea de ce să ne temem și vom învăța cum să ne comportăm pentru a nu ne infecta.

- **Ce știu despre bolile contagioase?**
- **Care sunt situațiile care mă stresează?**
- **Cui îi pot pune întrebările care mă frământă?**

Să ne protejăm de bolile contagioase:



Să ne informăm despre vaccinare

Serviciul sanitar, medicii, informează deținuții cu privire la vaccinările necesare împotriva gripei și hepatitei A și B.

- **Protecția împotriva bolilor care pot fi evitate prin vaccinare**



Să ne informăm despre testările disponibile pentru HIV/SIDA, hepatită și tuberculoză

Serviciul sanitar, medicii, informează deținuții cu privire la testarea pentru HIV, hepatită sau tuberculoză.

- **Protecția împotriva progresiei neobservate a unor afecțiuni**



Să ne spălăm regulat pe mâini cu apă și săpun

- Înaintea mesei
- Când preparăm și manipulăm alimentele
- După fiecare utilizare a toaletei
- În general, când avem mâinile murdare

- **Protecția împotriva bolilor care pot fi transmise prin mâini murdare**



Când tușim sau strănutăm, ne acoperim gura cu un șervețel de hârtie

- Când tușim sau strănutăm, ne acoperim gura cu un șervețel de hârtie. După utilizare, șervețelul va fi aruncat la gunoi.
- În cazul în care nu aveți la dispoziție un șervețel de hârtie, folosiți brațul pentru a vă acoperi gura atunci când tușiți sau strănutați.

- **Protecția împotriva bolilor transmisibile pe calea aerului**



Nu folosiți decât articolele de igienă personale

Nu împrumutați articolele de igienă personale

- Periuța de dinți
- Instrumentele de ras
- Forfecuța sau unghiera
- Prosoapele
- Aparatul de tuns

- **Protecția împotriva bolilor care pot să fie transmise prin contact sau sânge**



Evitați contactul cu sângele

- Nu atingeți rănille deschise care sângerează ale altor persoane decât dacă purtați mănuși (acordați însă primul ajutor chiar dacă nu aveți mănuși, apoi spălați-vă pe mâini)
- Acoperiți rănille deschise cu plasturi sau alt tip de bandaje

→ **Protecția împotriva bolilor transmisibile prin sânge**



Respectați regulile contactului sexual protejat

- În cazul contactului sexual cu penetrație (pe cale vaginală, anală sau orală), purtați mereu un prezervativ pentru uz masculin sau feminin
- Nu luați spermă în gură și nu o înghițiți
- Nu luați sânge menstrual în gură și nu îl înghițiți
- În cazul în care simțiți mâncărimi, usturimi sau aveți scurgeri, informați medicul

→ **Protecția împotriva bolilor transmisibile pe cale sexuală**



Anunțați serviciul sanitar dacă sunteți consumator de droguri

- Informați-vă dacă există posibilitatea unei terapii de substituție
- Informați-vă cum puteți primi seringi și ace curate
- Informați-vă cum se aruncă în siguranță seringile și acele folosite

→ **Protecția împotriva bolilor transmisibile prin sânge**



Folosiți propriile instrumente în vederea consumului de droguri și nu le împrumutați altora

- Nu utilizați decât instrumentele proprii sau seringi și ace noi și curate și nu le împrumutați altor persoane
- Folosiți propriile instrumente pentru aspirarea drogurilor și nu le împrumutați altor persoane

→ **Protecția împotriva bolilor transmisibile prin sânge**



Folosiți doar propriile instrumente pentru realizarea tatuajelor și nu le împrumutați altor persoane

- Nu folosiți ace de tatuat sau obiecte similare decât pentru o singură persoană

→ **Protecția împotriva bolilor transmisibile prin sânge**



Anunțați serviciul sanitar sau medicul dacă manifestați simptome de boală

- Temperatură mare
 - Tuse persistentă, expectorații cu sânge
 - Dureri în piept
 - Pierderi involuntare de greutate, lipsa poftei de mâncare
 - Epuizare, oboseală persistentă
 - Eruptii cutanate
 - Dureri la urinat
 - Scurgeri din vagin sau penis
 - Dureri la contact sexual
 - Mâncărimi sau dureri în zona genitală
 - Răni în zona genitală
-



**BOLI TRANSMISIBILE
PE CALEA AERULUI**



TUBERCULOZA

Tuberculoza este o boală provocată de o bacterie, care se transmite pe calea aerului.

Care sunt metodele prin care ne putem proteja?

- Să ne informăm dacă ne putem testa pentru tuberculoză
- Să tușim sau să strănutăm acoperindu-ne gura cu un șervețel de hârtie
- Să aerisim încăperile bine și în mod regulat
- Să ne informăm cu privire la vaccinarea împotriva tuberculozei
Cereți serviciului sanitar sau medicului informații cu privire la posibilitatea și oportunitatea de vaccinare împotriva tuberculozei.
- Anunțați serviciul sanitar sau medicul cu privire la apariția simptomelor caracteristice ale bolii:
Dacă tușiți, expectorați cu sânge, aveți febră, nu aveți poftă de mâncare și ați pierdut involuntar în greutate, informați numaidecât serviciul sanitar sau medicul.

Nu există niciun risc de infectare în următoarea situație:

Nu există risc de infectare la contactul cu o persoană bolnavă de tuberculoasă, aflată sub tratament medicamentos de mai multe săptămâni.

Tratament:

Tuberculoza se tratează cu antibiotic și poate fi vindecată. Tratamentul durează, de regulă, 6 luni și poate fi efectuat în condiții de privațiune de libertate.

GRIPA

Gripa este o infecție cauzată de un virus care apare îndeosebi pe timpul iernii. Ea se transmite pe calea aerului.

Care sunt metodele prin care ne putem proteja?

- Să tușim sau să strănutăm acoperindu-ne gura cu un șervețel de hârtie
- Să ne spălăm pe mâini regulat, cu apă și săpun
- Să ne informăm cu privire la vaccinarea împotriva gripei
Să cerem serviciului sanitar sau medicului informații cu privire la posibilitatea și oportunitatea de vaccinare împotriva gripei
- Să anunțăm serviciul sanitar sau medicul dacă apar simptomele caracteristice bolii:
Anunțați serviciul sanitar sau medicul dacă aveți febră mare, dureri ale membrelor și de cap

Nu există niciun risc de infectare în următoarea situație:

Nu există risc de infectare dacă regulile de igienă sunt respectate în mod consecvent.

Tratament:

Simptomele gripei (febră, dureri) sunt tratate cu medicamente (analgezice, antipiretice, nu cu antibiotice). Aceste medicamente există în penitențiar.



**BOLI CU TRANSMITERE
SEXUAL ȘI PRIN SÂNGE**



HIV / SIDA

Virusul imunodeficienței umane se transmite prin contact sexual neprotejat și prin contact neprotejat cu sânge infectat. Virusul imunodeficienței umane poate fi transmis de mame copiilor lor în sarcină, la naștere sau prin alăptare.

Virusul imunodeficienței umane atacă sistemul imunitar al oamenilor. SIDA reprezintă stadiul final al bolii, în care sistemul imunitar nu mai poate funcționa aproape deloc, iar corpul nu se mai poate apăra de boli – chiar și de gripă sau de o infecție urinară banală, care poate evolua până în septicemie. În cazul în care nu este tratată, această maladie este fatală. Virusul rămâne în corp pe toată durata vieții, dar poate fi ținut în frâu cu ajutorul medicamentelor, ceea ce înseamnă că boala este tratabilă, dar nu poate fi vindecată. O persoană infectată poate contamina alte persoane.

Care sunt metodele prin care ne putem proteja?

- **Să respectăm regulile contactului sexual protejat (vezi pag. 8)**
- **Să evităm contactul cu sângele**
- **Să folosim doar articolele de igienă personale și să nu le împrumutăm altor persoane**
- **Să folosim doar instrumentele destinate consumului de droguri care ne aparțin și să nu le împrumutăm altor persoane**
- **Să folosim doar propriile instrumente pentru aspirarea drogurilor și să nu le împrumutăm altor persoane**
- **Să folosim doar propriile instrumente de tatuaj și să nu le împrumutăm altor persoane**
- **Să ne informăm cu privire la efectuarea unui test HIV:**
Discutați cu serviciul sanitar sau cu medicul dacă vă simțiți în nesiguranță pentru că ați consumat în trecut acte sexual neprotejate sau ați avut contact neprotejat cu sânge

Nu există niciun risc de infectare în următoarele situații:

- Strângerea mâinii, îmbrățișatul, mângâiatul sau sărutatul
- Strănut sau tuse
- Folosirea aceleiași farfurii sau acelorași tacâmuri cu o persoană infectată
- Folosirea toaletelor sau dușurilor comune
- Piscină

Tratament:

HIV / SIDA se tratează cu medicamente antiretrovirale. Aceste medicamente trebuie luate pe toată durata vieții. Tratamentul este disponibil și în condiții de privațiune de libertate.



HEPATITA B ȘI C

Hepatita este o inflamație a ficatului, provocată de un virus.

Hepatita B și hepatita C se transmit prin contact sexual neprotejat sau contact neprotejat cu sânge infectat.

Care sunt metodele prin care ne putem proteja?

- Să evităm contactul cu sângele
- Să respectăm regulile contactului sexual protejat (vezi pag. 8)
- Să folosim doar articolele de igienă personale și să nu le împrumutăm altor persoane
- Să folosim doar instrumentele destinate consumului de droguri care ne aparțin și să nu le împrumutăm altor persoane
- Să folosim doar propriile instrumente pentru aspirarea drogurilor și să nu le împrumutăm altor persoane
- Să folosim doar propriile instrumente de tatuaj și să nu le împrumutăm altor persoane
- Să ne informăm cu privire la efectuarea unui test pentru detectarea hepatitei B
Să ne informăm la serviciul sanitar sau la medic cu privire la posibilitatea și oportunitatea unei vaccinări

Nu există niciun risc de infectare în următoarele situații:

- Strângerea mâinii, îmbrățișatul, mângâiatul sau sărutatul
- Strănut sau tuse
- Folosirea aceiași farfurii sau acelorași tacâmuri cu o persoană infectată
- Folosirea toaletelor sau dușurilor comune
- Piscină

Tratament:

Unele forme ale hepatitei B și C pot fi tratate cu medicamente antivirale. Tratamentul durează între câteva luni și până la un an și este disponibil în penitenciare.

GONOREEA ȘI CLAMIDIOZA

Gonoreea este o boală transmisibilă prin contact sexual neprotejat. Ea poate produce infertilitate.

Chlamidiile sunt bacterii care se transmit în cazul contactului sexual neprotejat. Clamidioza netratată poate produce infertilitate.

Care sunt metodele prin care ne putem proteja?

- Să respectăm regulile contactului sexual protejat (vezi pag. 8)
- Să anunțăm serviciul sanitar sau medicul dacă apar simptomele caracteristice bolii
Anunțați serviciul sanitar sau medicul penitenciarului dacă simțiți usturimi sau mâncărimi la urinat, dacă aveți scurgeri din penis sau vagin sau dacă aveți dureri în zona abdomenului inferior.

Nu există niciun risc de infectare în următoarele situații:

- Strângerea mâinii, îmbrățișatul, mângâiatul sau sărutatul
- Folosirea toaletelor sau dușurilor comune
- Piscină

Tratament:

Gonoreea și clamidioza se tratează cu antibiotice. Tratamentul este disponibil în penitenciare.

Partenerul/a trebuie să beneficieze, la rândul său, de tratament.



SIFILIS

Sifilisul se transmite prin contact sexual neprotejat, prin contactul neprotejat cu sânge infectat, precum și prin sărut. Sifilisul este foarte contagios și afectează, în cazul în care nu este tratat, vasele de sânge, organele interne, creierul și sistemul nervos.

Care sunt metodele prin care ne putem proteja?

- **Să respectăm regulile contactului sexual protejat (vezi pag. 8)**
- **Să evităm contactul cu sângele**
- **Să folosim doar articolele de igienă personale și să nu le împrumutăm altor persoane**
- **Să folosim doar instrumentele destinate consumului de droguri care ne aparțin și să nu le împrumutăm altor persoane**
- **Să folosim doar propriile instrumente pentru aspirarea drogurilor și să nu le împrumutăm altor persoane**
- **Să folosim doar propriile instrumente de tatuaj și să nu le împrumutăm altor persoane**
- **Sifilisul poate fi transmis și prin sărut. Farfuriile și tacâmurile murdare (pahare, căni) nu vor fi refolosite de alte persoane.**
- **Anunțați serviciul sanitar sau medicul dacă apar simptomele caracteristice bolii**
Anunțați serviciul sanitar dacă descoperiți noduli sau răni în zona genitală.

Nu există niciun risc de infectare în următoarele situații:

- Strângerea mâinii, îmbrățișatul, mângâiatul
- Folosirea toaletelor sau dușurilor comune
- Piscină

Tratament:

Sifilisul se tratează cu antibiotice. Tratamentul este disponibil în penitenciare.

Partenerul/a trebuie să beneficieze, la rândul său, de tratament.

CONDILOAMELE (HPV)

Condiiloamele se transmit prin contact sexual neprotejat.

Care sunt metodele prin care ne putem proteja?

- **Să respectăm regulile contactului sexual protejat (vezi pag. 8)**
- **Să anunțăm serviciul sanitar sau medicul dacă apar simptomele caracteristice bolii**
Anunțați serviciul sanitar sau medicul penitenciarului dacă descoperiți negi în zona vaginului, sub prepuț sau în zona anală.

Nu există niciun risc de infectare în următoarele situații:

- Strângerea mâinii, îmbrățișatul, mângâiatul sau sărutul
- Folosirea toaletelor sau dușurilor comune
- Piscină

Tratament:

Există diverse metode de tratare a condiiloamelor. Tratamentul este disponibil în penitenciare.

Partenerul/a trebuie să beneficieze, la rândul său, de tratament.



**BOLI TRANSMISIBILE
DIN CAUZA IGIENEI
DEFICITARE**

HEPATITA A

Hepatita este o inflamație a ficatului cauzată de un virus.

Hepatita A se transmite prin alimente alterate, apă contaminată sau mâini murdare.

Care sunt metodele prin care ne putem proteja?

→ **Să ne spălăm pe mâini regulat, cu apă și săpun: după folosirea toaletei, înainte de masă, la prepararea și manipularea alimentelor etc.**

→ **Să ne informăm cu privire la vaccinarea împotriva hepatitei A**
informați-vă la serviciul sanitar sau la medic cu privire la necesitatea sau oportunitatea vaccinării

Nu există niciun risc de infectare în următoarea situație:

- Nu există niciun risc de infectare, dacă regulile de igienă menționate mai sus sunt respectate în mod consecvent

Tratament:

Hepatita A se vindecă, de cele mai multe ori, fără să necesite vreun tratament special.



PRIMUL AJUTOR



PRIMUL AJUTOR ÎN CAZUL CRIZELOR DE EPILEPSIE

Ce trebuie să facem?

1. Să păstrăm liniștea, să acordăm primul ajutor, iar apoi să anunțăm cât de repede posibil personalul penitenciarului
2. Să așezăm persoana afectată pe podea, pe un pat sau pe o suprafață similară, pentru ca să nu se rănească
3. Să avem grijă de capul persoanei, să îi așezăm eventual o pernă sub cap sau să îl ținem fix
4. Să înlăturăm obiectele periculoase:
 - Obiecte ascuțite, dure sau fierbinți din proximitatea persoanei sau să i le luăm din mână (unelte etc.)
 - După caz, să îi luăm ochelarii
5. După caz, să îndepărtăm persoana din zonele periculoase (de ex. de pe scări, din apropierea sobelor sau cuptoarelor etc.). (O vom trage de partea superioară a corpului.)
6. Imediat după trecerea crizei, să așezăm persoana afectată în poziția laterală
7. Să îi desfacem hainele pentru a-i ușura respirația
8. Să informăm serviciul sanitar sau medicul cu privire la producerea crizei de epilepsie
→ **Să rămânem lângă persoana afectată până la trecerea crizei**



Sub nicio formă nu trebuie...

... să îi desclești dinții sau să îi băgați vreun obiect între maxilar și mandibulă (îi puteți leza dinții și vă puteți prinde degetele)

- ... să admonestați persoana afectată, să țipați la ea, să o scuturați sau să o loviți
- ... să imobilizați persoana afectată în timpul crizei sau după aceasta (crește pericolul de accidente)
- ... să îi dați persoanei afectate să bea ceva sau să îi administrați medicamente antiepileptice sau de altă natură (pericol de înecare)
- ... să treziți persoana afectată din somnul care survine după trecerea crizei sau să încercați să o «activați» într-un alt mod (pericol de sufocare)

PRIMUL AJUTOR ÎN CAZUL RĂNILOR DE MICI DIMENSIUNI

Zgârieturi, tăieturi, lacerații, contuzii

1. Acordați primul ajutor și alarmați personalul penitenciarului cât mai repede posibil
2. Spălați-vă pe mâini, dacă este posibil cu o soluție pe bază de alcool
3. Purtați mănuși (în cazul în care nu sunt disponibile mănușile: acordați totuși primul ajutor, apoi spălați-vă pe mâini)
4. Nu respirați, nu tușiți, nu strănutați deasupra rănii
5. Tamponați rana cu un material steril
6. Tamponați atent rana cu o soluție dezinfectantă
7. Aplicați și fixați plasturi sau – în cazul rănilor mai mari – comprese neaderente
8. Țineți rana sub observație: în cazul în care rana continuă să sângereze, prezintă semne de infecție și există probleme de sensibilitate și motorii, anunțați serviciul sanitar sau medicul (semne de infecție: rana este caldă și roșie; probleme de sensibilitate: lipsa senzației; probleme motorii: lipsa mișcării)
9. Dacă a existat contact cu sânge și/sau secreții, se spală mâinile

PRIMUL AJUTOR ÎN CAZUL RĂNILOR CU SÂNGERARE PUTERNICĂ

1. Acordați primul ajutor și alarmați personalul penitenciarului cât mai repede posibil
2. Purtați mănuși (în cazul în care nu sunt disponibile mănușile: acordați totuși primul ajutor, apoi spălați-vă pe mâini)
3. Întindeți persoana afectată pe o suprafață plană
4. Ridicați partea rănită a corpului
5. Aplicați presiune pe rană, folosind un material absorbant
Material:
 - Prosop
 - Bucată de material
 - Triunghi din cârpă
 - Bandaj
6. Aplicarea bandajului de compresie:
 - Se aplică pe rană materialul de la punctul 5
 - Se creează compresie pe rană, nu se leagă; se face un nod deasupra răni
 - Dacă sângerarea nu se oprește, se aplică încă un pansament
7. Înștiințarea serviciului sanitar sau a medicului
8. Dacă a existat contact cu sânge și/sau secreții, se spală mâinile



**INFORMAȚII
SUPLIMENTARE**

HIV/SIDA și boli cu transmitere sexuală

Centrul de Asistență pentru SIDA Elveția:

Aids-Hilfe Schweiz

Konradstrasse 20

Postfach 1118

8031 Zürich

Telefon +41 (0)44 447 11 11

www.aids.ch

Boli infecțioase, HIV/SIDA și alcool, tutun, droguri

Autoritatea Federală pentru Sănătate:

Bundesamt für Gesundheit

3003 Bern

Telefon +41 (0)58 463 87 06

www.bag.admin.ch

Tuberculoză

Lungenliga Elveția:

Lungenliga Schweiz

Chutzenstrasse 10

3007 Bern

Telefon +41 (0)31 378 20 50

www.lung.ch

Informații privind sănătatea în mai multe limbi

Crucea Roșie Elvețiană:

Schweizerisches Rotes Kreuz

Departement Gesundheit und Integration

Werkstrasse 18

3084 Wabern

Telefon +41 (0)31 960 75 75

www.migesplus.ch – Informații privind sănătatea în mai multe limbi
