



Здоровье женщин

Russian version

1

Здоровая и доступная еда

__Ешьте больше овощей и фруктов разных цветов и в разных видах

__Цельнозерновые продукты полезнее, чем белый хлеб, белый рис и макароны.

__Водопроводная вода в Швейцарии отличается высоким качеством и стоит дешевле, чем сладкие напитки.

__При дефиците железа полезно красное мясо, которое содержит его в больших количествах.



2

Что помогает при болезненных менструациях?



Физические упражнения и спорт



Бутылка с горячей водой или теплая подушка



Упражнения на расслабление



Обезболивающие из аптеки

Интимная гигиена



Используйте только воду и мягкое средство при необходимости



Гигиена осуществляется движениями спереди назад



Мыть следует только наружные половые органы



Помимо дорогих средств для интимной гигиены, можно также использовать обыкновенные рН-нейтральные гели для душа из супермаркета!



Регулярно меняйте тампоны и прокладки во время менструации. Совет: Предметы гигиены, которые продаются в супермаркетах, недорогие и качественные.

4

Контрацепция



Презервативы защищают от беременности и от инфекций, передающихся половым путем, таких как ВИЧ / СПИД.



При правильном использовании презервативы и противозачаточные таблетки надежнее и дешевле, чем другие методы контрацепции.



При незащищенном половом акте и страхе нежелательной беременности как можно скорее примите специальную таблетку из аптеки для экстренной контрацепции.

5

Беременность



Если вы беременны, вам необходимо оформить обязательное медицинское страхование!



Сбалансированное и разнообразное питание



Ежедневная физическая активность полезна для вас и вашего ребенка!



Позаботьтесь о своем душевном здоровье → поговорите с кем-нибудь о своих переживаниях!



Во время беременности следует регулярно проходить медицинские осмотры. Для этого обратитесь к своему врачу-гинекологу или в контакт-центр Sans-Papiers (см. последнюю страницу).

Менопауза



Менструации становятся нерегулярными



Длительность и симптомы очень индивидуальны



Как правило, менопауза наступает между 45 и 55 годами

Что помогает от приливов?



Легкая диета → см. раздел «Здоровая и доступная еда»



Исключите острые специи, алкоголь и кофе



Регулярно занимайтесь спортом на свежем воздухе



Релаксация



Контрастный душ



Чай из шалфея

Инфекции, передающиеся половым путем (ИППП)

Признаки ИППП:



Жжение и боль при мочеиспускании



Нетипичные выделения в области половых органов



Зуд, боль, изменения кожи в области половых органов



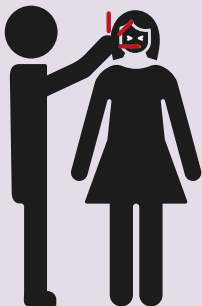
Отсутствие менструации

ИППП могут протекать и бессимптомно.

После незащищенного полового контакта лучше всего пройти обследование в диагностическом центре. Информацию можно найти на сайте

www.sante-sans-papiers.ch

Домашнее и сексуальное насилие



__Сексуальное насилие включает в себя сексуальные домогательства и принудительный сексуальный контакт, в том числе изнасилование.

__Домашнее насилие обычно происходит дома, в семье.

__В Швейцарии домашнее и сексуальное насилие является уголовно наказуемым преступлением.

__Расскажите о том, что произошло, человеку, которому вы доверяете!

__Вам нечего стыдиться, и вы не одиноки!

__Обратитесь в консультационный центр. Адреса можно найти на сайте www.sante-sans-papiers.ch

Женское обрезание



__ При женском обрезании у девочек или молодых женщин частично или полностью удаляются наружные половые органы.

__ Многие прошедшие через обрезание девочки и женщины впоследствии имеют проблемы со здоровьем и психологические проблемы.

__ В Швейцарии и большинстве других стран женское обрезание запрещено.

__ Обязательно обратитесь за помощью, если обрезание сделали вам или кому-то из ваших близких или подруг. Для этого обратитесь в консультационный центр. Адреса можно найти на сайте

www.sante-sans-papiers.ch

Куда обращаться в экстренной ситуации?



Преждевременные схватки,
сильные боли или кровотечение
во время беременности



Внезапная сильная боль в животе



Обильное нетипичное кровотечение
в области влагалища



Сексуальные домогательства
или изнасилование



Тяжелые травмы в результате
домашнего насилия

**Обратитесь в отделение неотложной помощи
в больнице. Государственные больницы
Швейцарии обязаны оказать вам неотложную
помощь, даже если у вас нет страховки.**



Здоровье ЖЕНЦИН

Куда можно обратиться даже без документов

Контакт-центры Sans-Papiers предлагают осмотры и дополнительные консультации.

Адреса контакт-центров Sans-Papiers рядом с вами или в Обратитесь в контакт-центры Sans-Papiers рядом с вами или в вашем кантоне.

Подробная информация по некоторым темам

