



ДЛЯ ПАЦІЄНТІВ • КВІТЕНЬ 2022

# ЗДОРОВА УКРАЇНА

НАЙАКТУАЛЬНІШЕ ПРО ЗДОРОВ'Я В УКРАЇНІ

## «ДОСТУПНІ ЛІКИ» ТА ІНСУЛІНИ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ: ЯК ОТРИМАТИ РЕЦЕПТ І ЗНАЙТИ АПТЕКУ

Пацієнтам із хронічними захворюваннями важливо не припиняти приймати ліки, які призначив медик. Це допоможе контролювати стан здоров'я і не допускати його погіршення. Для цих пацієнтів продовжує працювати програма «Доступні ліки».

### Як отримати рецепт на «Доступні ліки»

В умовах воєнного стану українці можуть отримувати «Доступні ліки» як за електронним, так і за паперовим рецептом.

Завдяки цьому навіть під час перебоїв з електроенергією чи Інтернетом лікар зможе виписати рецепт, а аптека — його погасити. Національна служба здоров'я відшкодовує аптекам вартість ліків як за електронним, так і за паперовим рецептом.

Щоб отримати препарати за програмою «Доступні ліки», потрібно звернутися до відповідного лікаря, залежно від напряму захворювання:

- бронхіальна астма, діабет II типу, серцево-судинні захворювання — рецепт виписує сімейний лікар, терапевт, педіатр;
- розлади психіки та поведінки — рецепт виписує лише психіатр;
- епілепсія — психіатр або невролог;
- нецукровий діабет — ендокринолог; якщо потрібен повторний рецепт, то його може виписати сімейний лікар, терапевт, педіатр.

В умовах воєнного стану декларація з лікарем первинки не обов'язкова. Якщо пацієнт переїхав до іншого населеного пункту або не може зв'язатися з лікарем, з яким підписав декларацію, — по рецепт можна звернутися до будь-якого іншого сімейного лікаря, терапевта або педіатра (якщо ліки потрібні дитині). Лікар може виписувати рецепт на «Доступні ліки» на місяць.

*Також нагадуємо, що лікар, з яким у пацієнта підписано декларацію, може виписати рецепт по телефону. Номер рецепта і код підтвердження надійдуть пацієнтові на телефон.*

### Як отримати безоплатні інсуліни під час воєнного стану

Відпуск інсулінів максимально спрощено на час воєнного стану. Українці можуть отримати життєво необхідні препарати як за електронним, так і за паперовим рецептом. Відтепер лікарі вказують у рецепті не торговельну назву інсуліну, а лише його тип. Доплату за препарати інсулінів скасовано. Ці зміни полегшують доступ до інсулінів під час воєнного стану.

### ЯК ЗНАЙТИ АПТЕКУ, ЯКА ВІДПУСКАЄ «ДОСТУПНІ ЛІКИ»

Зважаючи на ситуацію в країні, не всі аптеки мають можливість відпускати «Доступні ліки». Шукати аптеку з «Доступними ліками» можна за допомогою «Електронної карти аптек-учасниць програми реімбурсації лікарських засобів» (посилання за QR-кодом). На другій сторінці дашборду у фільтрах ліворуч у графі «Є відпущені» поставте галочку навпроти слова «Так». Це дозволить відфільтрувати аптеки, які відпускають «Доступні ліки». Звертайте увагу на дату останнього відпуску рецепта. Вона є в останньому стовпчику таблиці, яку розміщено внизу під картою. Обирайте аптеки, які відпускали «Доступні ліки» впродовж останніх семи днів.



В інтересах пацієнта нині інсуліни відпускаються за електронним або паперовим рецептом. У разі перебо-

ів з електроенергією чи Інтернетом лікар зможе виписати паперовий рецепт, а аптека — його погасити.

Якщо лікар має доступ до електронної системи охорони здоров'я, він створить електронний рецепт, і його номер та код підтвердження надійдуть на телефон пацієнтові. Якщо доступу до електронної системи охорони здоров'я немає, лікар виписе паперовий рецепт, на якому поставить свій підпис та печатку. У період воєнного стану рецепти на інсуліни виписуються не більше ніж на місяць.

Виписати рецепт на інсуліни може:

- сімейний лікар, терапевт або педіатр, з яким у пацієнта підписано декларацію (відповідно до плану лікування, складеного ендокринологом);
- ендокринолог;
- паперовий рецепт зможе виписати будь-який сімейний лікар, терапевт чи педіатр — наявність декларації не обов'язкова.

Важливо, що тепер у рецепті лікар вказує не торговельну назву препарату, а тип інсуліну:

- **інсулін людський генно-інженерний:**
  - ✓ короткої дії;
  - ✓ середньої дії;
- **аналог інсуліну ультракороткої дії;**
- **аналог інсуліну тривалої дії;**
- **комбіновані інсуліни (людський генно-інженерний 30/70, аналоговий інсулін 30/70).**

Це розширює доступність препаратів для інсулінозалежних, адже замість конкретної торговельної назви працівник аптеки запропонує пацієнту наявні препарати, які відповідно до рецепта йому підходять.

Наголошуємо, що українці можуть отримати інсулін без доплати. Це стосується всіх 47 препаратів, внесених до Реєстру лікарських засобів, які підлягають реімбурсації.

### СПИСОК АПТЕК ІЗ НОМЕРАМИ ТЕЛЕФОНІВ, У ЯКИХ МОЖНА БЕЗОПЛАТНО ОТРИМАТИ ІНСУЛІН

Рекомендуємо спочатку зателефонувати в аптеку та уточнити наявність інсуліну. Також аптеки з інсуліном можна знайти за допомогою сервісу [Tabletki.ua](http://Tabletki.ua)



## ЯК ОТРИМАТИ «ДОСТУПНІ ЛІКИ» ПІД ЧАС ВОЄННОГО СТАНУ?



1. Зверніться до відповідного лікаря.

Декларація не потрібна.

- ✓ Бронхіальна астма, діабет II типу, серцево-судинні захворювання – сімейний лікар
- ✓ Розлади психіки та поведінки – психіатр
- ✓ Епілепсія – психіатр або невролог
- ✓ Нецукровий діабет – ендокринолог або сімейний лікар



2. Отримайте паперовий рецепт або е-рецепт.



3. Знайдіть аптеку з «Доступними ліками» на сайті НСЗУ або зателефонуйте 16-77.



4. Отримайте ліки в аптеці за електронним або паперовим рецептом.

# ЯК УНИКНУТИ ОТРУЄННЯ: ЗНЕЗАРАЖЕННЯ ВОДИ

В умовах російської агресії проти України частина населення позбавлена доступу до чистої питної води, і люди змушені користуватися потенційно небезпечною водою з системи централізованого водопостачання, брати воду з колодязів, прибудинкових свердловин, річок тощо. Невідомо, чи ця вода достатньо чиста і придатна для споживання та приготування їжі. Тому важливо її очистити самостійно в домашніх умовах.

*Перед очищенням воду варто оцінити за кольором та запахом. Для цього потрібно набрати половину або 1/3 об'єму пляшки та інтенсивно її потрусити.*

Якщо на поверхні є піна, то така вода не придатна для споживання. Після цього потрібно оцінити воду за запахом. За наявності хімічного, бензинового, трупного або іншого неприємного/підозрілого запаху воду заборонено використовувати для пиття. Також вода не повинна бути забарвленою: щоб це перевірити, подивіться на воду в білому посуді або у прозорому посуді на білому тлі. Далі можна приступати до її знезараження.

## Кип'ятіння

Це найнадійніший спосіб знезараження води в умовах виживання. Варто кип'ятити воду впродовж мінімум 10 хвилин, після чого дати їй відстоятися та обережно злити, не збовтавши осад, який зібрався на дні. Чим довше ви кип'ятите воду, тим більше патогенів буде знищено. Зберігайте кип'ячену воду в закритій тарі. За можливості, відстояну кип'ячену воду

варто додатково очистити за допомогою побутового фільтра для води. Якщо немає можливості термічно знезаразити воду, можна це зробити хімічними речовинами.

## Таблетки з активним хлором

Випускаються спеціальні препарати з вмістом активного хлору у вигляді таблеток. Кілька таблеток і 30—60 хвилин очікування, поки вони розчиняться у воді, — і можете споживати. Такі таблетки мають антибактеріальні властивості і великий строк придатності. Проте слід уважно вивчити інструкцію щодо того, на який об'єм води такий засіб розраховано.

## Йод

Якщо спеціальних таблеток з хлором немає, то можна використати інші речовини, наприклад, спиртовий

розчин йоду. Використовуйте цей метод у крайніх випадках! На літр води достатньо 3—4 крапель. Перш ніж пити, почекайте півгодини-годину. Ця вода матиме характерний смак, але так ви уникнете зневоднення. Особам з ураженою щитоподібною залозою краще утриматися від споживання надмірних доз йоду. І знову, якщо є можливість, після знезараження йодом слід пропустити воду через побутовий фільтр.

## Марганцівка

Вона підійде для очищення води в невеликих об'ємах. Так, для знезараження 1 літра потрібно 1—2 грами розчину марганцівки або кілька кристаликів, щоб вода стала блідо-рожевого кольору. Вода яскраво-рожевого відтінку може призвести до подальших проблем із кишківником. Потрібно відстояти розчин пів години, а потім акуратно процідити (або пропустити через побутовий фільтр), залишивши осад на дні тари.

## Активоване вугілля

Цей метод дозволяє прибрати неприємний запах води, незначні домішки та шкідливі речовини. На літр води потрібно 5 таблеток, які краще подрібнити (для збільшення активної площі). Подрібнене вугілля потрібно загорнути в марлю або іншу тканину, щоб пил від нього не потрапив у чисту воду. Знезараження води в такий спосіб триває щонайменше 8 годин.



# ПИТАННЯ/ВІДПОВІДІ

## ? Які зміни впроваджено щодо COVID-сертифікатів в умовах воєнного стану?

COVID-сертифікати тепер відображатимуться в «Дії» протягом 1,5 року від дати щеплення. Сертифікат не оновить нову кінцеву дату автоматично, для цього потрібно повторно надіслати запит у застосунку або на порталі «Дії» так само, як ви генерували свій нинішній сертифікат.

Термін відображення змінено у всіх видах сертифікатів, які підтверджують вакцинальний статус особи:

- «жовтий» COVID-сертифікат, який підтверджує 1 дозу щеплення проти коронавірусної хвороби;
- «зелений» COVID-сертифікат, який підтверджує 2 дози щеплення проти коронавірусної хвороби;
- «бустерний» COVID-сертифікат, який підтверджує 3 дози щеплення проти коронавірусної хвороби.

## ? Чи впливає зміна терміну відображення сертифіката в «Дії» на термін чинності документа?

Ні, зміна терміну відображення лише впливає на те, скільки часу сертифікат буде відображатись у додатку. Приміром, якщо раніше після закінчення терміну чинності сертифікат зникав з «Дії», то зараз документ залишатиметься у додатку до 545 днів з дати щеплення. Окрім того, сертифікат, який раніше зник, можна буде також повернути в «Дію». Для цього слід повторно подати запит на його генерацію.

## ? Навіщо тоді змінювати термін відображення документа, якщо це не змінює його термін чинності?

Це дозволить використовувати цифровий документ у медичних цілях, а

саме — підтвердити факт щеплення від COVID-19. Це важливо для громадян, які отримали 1 або 2 дози щеплення від COVID-19 і виїхали за кордон. Відтепер за допомогою COVID-сертифіката вони можуть підтвердити свої щеплення в країні перебування. І, найголовніше, — отримати наступну потрібну (2-у чи 3-ю) дозу захисту від коронавірусної хвороби.

## ? Тепер бустер потрібно робити після 545 днів від дати отримання 2-го щеплення?

Ні. Змінився лише термін відображення сертифікатів у «Дії». Інтервал між введенням 1-ї, 2-ї та 3-ї доз щеплення залишився незмінним. Він, як і раніше, залишається:

- від 14 до 28 днів — між 1-ю та 2-ю дозами;
- від 180 днів до 270 днів — між 2-ю та 3-ю (бустерною) дозами.

## ? Скільки часу можна користуватися українським COVID-сертифікатом за кордоном?

Це залежить від правил кожної країни — члена Довірчої мережі COVID-сертифікатів. Терміни чинності сертифіката рахуються від дати щеплення. Переважно терміни такі:

- 1-а доза — 30 днів;
- 2-а доза — 270 днів;
- 3-я (бустерна) доза — 270 днів.

Проте терміни можуть бути і довші, і коротші. Варто уточнити дані на сайті МЗС потрібної країни або за допомогою сервісу [reopen.europe.eu](https://reopen.europe.eu).

Зробіть чергове щеплення від COVID-19 відповідно до рекомендацій лікарів країни перебування та отримайте там підтверджувальний документ.

## ? Як оформити лікарняний під час війни?

Порядок формування листків непрацездатності не змінився.

Слід у першу чергу звернутися по медичну допомогу і в разі наявності у вас тимчасової непрацездатності ваш лікуючий лікар формує про такий факт відповідний медичний висновок в електронній системі охорони здоров'я. Варто зауважити, що обов'язок формувати такі медичні висновки покладається безпосередньо на лікуючого лікаря.

Таким чином, не обов'язково окремо звертатися до лікаря первинної медичної допомоги для цього у разі, якщо медичну допомогу надавав лікар-спеціаліст. Так само як і не обов'язково подавати для цього декларацію про вибір лікаря, який надає первинну медичну допомогу.

Відповідний медичний висновок після його формування лікуючим лікарем буде направлено до Електронного реєстру листків непрацездатності. У разі якщо ви є застрахованою особою та включені до Реєстру застрахованих осіб (тобто вами або вашим роботодавцем за вас сплачуються відповідні внески), в ЕРЛН сформується листок непрацездатності.

Сформований листок непрацездатності буде доступний вам та вашому роботодавцю.

Для незастрахованих осіб листки непрацездатності не формуються, а документом, який підтверджує факт тимчасової непрацездатності, є сформований лікарем медичний висновок.

Якщо ваш лікуючий лікар не має технічної можливості сформувати медичний висновок в електронній системі охорони здоров'я, він може відкрити вам лікарняний у паперовій формі.