1. Šta mi je potrebno da bih izvadio zdravstvenu knjižicu?

<http://www.rfzo.rs/download/Izdavanjeknjizice.pdf>

2. Gde mogu da obavim lekarski pregled?

Pregledi za lekarska uverenja mogu se obaviti na Limanu.

Odeljenje preventive Službe zdravstvene zaštite radnika Doma zdravlja „Novi Sad“, od 10.02.2014. godine je preseljeno iz objekta Jovan Jovanović Zmaj IV sprat na objekat Liman na II sprat.

Svi kojima trebaju prethodni i periodični lekarski pregledi zaposlenih na rizičnim radnim mestima, sve vrste sistematskih lekarskih pregleda, lekarski pregledi za vozače, za upise na fakultete i srednje škole, za zasnivanje radnog odnosa i druge vrste lekarskih uverenja mogu da se jave na objekat Liman, na  II sprat soba 237.  Dodatne informacije na broj telefona 4879-819.

<http://www.dzns.rs/medijacentar.php?page=5-medija-centar&more=14-vesti&txt=789>

3. Gde mogu otići na besplatno psihološko savetovanje?

[SOS Savetovalište](http://www.sosns.org.rs/index.php) pruža sledeće usluge:

* Besplatnog psihološkog savetovanja. Zakazivanje susreta se vrši na broj telefona 064/41-41-164 svakog radnog dana od 10h do 18h
* Besplatnih e-mail konsultacija. Pitajte psihologa/škinju sve što vas interesuje slanjem maila na adresu: soskonsultacije@gmail.com
* Besplatnih radionica.

<http://novisadzadz.blogspot.com/2012/12/besplatno-psiholosko-savetovanje-u-sos.html>

Savetovalište NSHC-a u kojem mladi mogu dobiti besplatne usluge psihološkog savetovanja, psihoterapije i emotivne podrške, nalazi se u Bulevaru Vojvode Stepe br. 1 na Novom naselju, u Novom Sadu. Savetovalište radi svakog radnog dana od 12 do 16h. Razgovore sa psihologom je potrebno prethodno zakazati na telefone 422-969 ili063/694-677 ili na e-mail adresu:savetovaliste.nshc@gmail.com.

<http://savetovaliste.nshc.org.rs/>

Savetovalište za probleme upotrebe droga.

<http://emprona.org.rs/about-2/>

Baza podataka Jazasa odgovara na pitanja u vezi HIV-a, raznih bolesti i informacije o raznim obijatima.

<http://www.sida.org.rs/>

4.Gde mogu pronaći zdravu hranu?

Link vodi do prodavnica zdrave hrane u Novom Sadu.

[http://www.getlokal.rs/sr/novi+sad/hrana-i-pice/prodavnice-zdrave-hrane](http://www.getlokal.rs/sr/novi%2Bsad/hrana-i-pice/prodavnice-zdrave-hrane)

5.Gde se mogu besplatno baviti sportom?

Zа sve mlаde od 14 do 30 godinа koji žive nа teritoriji Grаdа Novog Sаdа, sportsko udruženje "Super Aktivаn", pod pokroviteljstvom Grаdske Uprаve zа Sport i Omlаdinu Grаdа Novog Sаdа, omogućаvа BESPLATNE аktivnosti u vidu plivаnjа, kuglаnjа, streljаštvа, stonog tenisа, borilаčkih veštinа, opšte fizičke pripreme i drugih sportsko rekreаtivnih sаdržаjа.

Progrаm se sprovodi uz stručnu kontrolu profesorа fizičkog vаspitаnjа nа SPC-u SPENS, SPC-u SLANA BARA, BAZENU KLISA, GRADSKOM KUPALIŠTU ŠTRAND I OSTALIM SPORTSKO REKREATIVNIM TERENIMA.

Za raspored aktivnosti pogledajte <http://www.sio.novisad.rs/pozuripolako/raspored_aktivnosti>

<http://www.sio.novisad.rs/pozhuri-polako>

<https://www.facebook.com/pages/PO%C5%BDURI-POLAKO/203701623035083?id=203701623035083&sk=info>

6.Gde mogu abortirati?

Koje pogodnosti mi donosi zdravstveno osiguranje?

Dobrovoljno zdravstveno osiguranje je vrlo zahvalno i značajno, jer vam:

- omogućava organizaciju i pokriće troškova lečenja,

- pruža vrhunsku zdravstvenu uslugu,

- obezbeđuje dostupnost dežurnog lekara 24/7,

- daje mogućnost izbora prave ustanove i lekara,

- značajno štedi vreme – nema čekanja,

- obezbeđuje privilegovan tretman u mreži najeminentnijih privatnih i državnih zdravstvenih ustanova na teritoriji cele Srbije

<http://www.kalendarmogzdravlja.rs/zdravlje-nema-alternativu/>

Osiguravajuća kuća koja nudi najširi dijapazon proizvoda u domenu dobrovoljnog zdravstvenog osiguranja na našem tržištu je Delta Generali Osiguranje.

<http://www.deltagenerali.rs/active/sr-latin/home/odnosi_sa_klijentima/uputstva_za_prijavu_stete/uputstvo_dzo.html>

7.Ko ima uvid u moj medicinski karton? Kako se karton prenosi, u drugo mesto?

Kako da odaberem svog lekara?

<http://www.dzns.rs/index.php?page=24-izaberite-lekara&more=23-kako-izabrati-lekara>

8.Gde mogu dobiti kondome?

U Infopolisu

<https://www.facebook.com/Infopolisns>

9.Ko me može informisati o reproduktivnom zdravlju?

Stranica posvećenu reproduktivnom zdravlju i pravima mladih.

<http://zdravlje.nshc.org.rs/>

Pokrajinski sekretarijat za sport i omladinu izdao je [**priručnik „Zdravstveno vaspitanje o reproduktivnom zdravlju“**](http://www.sio.vojvodina.gov.rs/images/ReproduktivnoZdravlje/ReproduktivnoZdravlje_Scan_1_10.pdf)  koji podrazumeva vannastavne edukacije u deset vojvođanskih srednjih škola, tokom kojih đaci drugih razreda u školskoj 2013/2014 godini imaju prilike da od stručnih edukatora uče o pravilnoj brizi o svom reproduktivnom zdravlju.

[http://www.sio.vojvodina.gov.rs/images/ReproduktivnoZdravlje/ReproduktivnoZdravlje\_Scan\_1\_10.pd](http://www.sio.vojvodina.gov.rs/images/ReproduktivnoZdravlje/ReproduktivnoZdravlje_Scan_1_10.pdf)f

<http://www.sio.vojvodina.gov.rs/index.php/menu-reproduktivno-zdravlje/622-pokrajinska-sekretarka-za-sport-i-omladinu-marinika-tepic-o-zdravstvenom-vaspitanju-o-reproduktivnom-zdravlju-2>

10.Broj hitne pomoći? Način komunikacije sa njima?

Broj hitne pomoći  je 194.

Uputstva za pozivanje broja 194

Ako čujete govorni automat, sačekajte. U call-centru je sve kompjuterizovano, računar u sekundi prebacuje vezu na prvog slobodnog lekara. Kada Vam se javi lekar, trebalo bi da razgovarate sa njim smireno i govorite razgovetno.

Pitaće Vas:

* U čemu je problem, šta se desilo?
* Gde se nalazite? (ako ne znate, pogledajte oko sebe ili pitajte nekog)
* Broj telefona?
* Kome je potrebna pomoć?
* Da li je mesto gde se nalazite bezbedno?

<http://www.beograd94.rs/kada_pozvati_94.html>

11.Obuka za prvu pomoć?

Ukoliko ste zainteresovani da naučite prvu pomoć, obratite se vašoj organizaciji Crvenog krsta u opštini u kojoj stanujete, radite ili se školujete i naši instrktori i predavači prve pomoći će vas uputiti u «tajne» jednostavnih veština kojima možete spasiti nečiji život.

[http://www.redcross.org.rs/%D0%9F%D1%80%D0%B2%D0%B0-%D0%BF%D0%BE%D0%BC%D0%BE%D1%9B-%D0%B8-%D1%80%D0%B5%D0%B0%D0%BB%D0%B8%D1%81%D1%82%D0%B8%D1%87%D0%BA%D0%B8-%D0%BF%D1%80%D0%B8%D0%BA%D0%B0%D0%B7-%D0%BF%D0%BE%D0%B2%D1%80%D0%B5%D0%B4%D0%B5,-%D1%81%D1%82%D0%B0%D1%9A%D0%B0-%D0%B8-%D0%BE%D0%B1%D0%BE%D1%99%D0%B5%D1%9A%D0%B0\_ljubica@redcross.org~2348](http://www.redcross.org.rs/%D0%9F%D1%80%D0%B2%D0%B0-%D0%BF%D0%BE%D0%BC%D0%BE%D1%9B-%D0%B8-%D1%80%D0%B5%D0%B0%D0%BB%D0%B8%D1%81%D1%82%D0%B8%D1%87%D0%BA%D0%B8-%D0%BF%D1%80%D0%B8%D0%BA%D0%B0%D0%B7-%D0%BF%D0%BE%D0%B2%D1%80%D0%B5%D0%B4%D0%B5%2C-%D1%81%D1%82%D0%B0%D1%9A%D0%B0-%D0%B8-%D0%BE%D0%B1%D0%BE%D1%99%D0%B5%D1%9A%D0%B0_ljubica%40redcross.org~2348)

12.Sajtovi o zaštiti od epidemija?

Zakon o zaštiti stanovništva od zaraznih bolesti.

<http://www.paragraf.rs/propisi/zakon_o_zastiti_stanovnistva_od_zaraznih_bolesti.html>

Postupci nakon proglašenja pojave epidemije zarazne bolesti i mere zaštite i spasavanja stanovništva od zaraznih bolesti.

<http://prezentacije.mup.gov.rs/svs/saveti%20gradjanima/epidemija.html>

.

13.Znakovi srčanog udara?

Najvažniji simptomi infarkta su: produžen i veoma jak bol, stezanje i pritisak u grudima i/ili ispod grudne kosti. Bol često seva u levu ruku, vrat ili vilicu. Bol je često praćen slabošću, malaksalošću, znojenjem ponekad povraćanjem i jako izraženim gušenjem. Bolovi obično nastaju posle težeg fizičkog zamora, nerviranja i izlaganja hladnoći, ali mogu nastati i bez ovih provokativnih faktora, tj., potpuno iznenada pa čak i u snu.

14.Znakovi moždanog udara?

Najčešći simptomi su: slabost motornih funkcija ili utrnulost jedne polovine lica ili tela; iznenadna pojava vrtoglavice sa nemogućnošću hodanja i stajanja, koja je praćena nagonom na povraćanje i povraćanjem, a pogoršava se sa promenom položaja glave i tela ili posle fizičkog napora; nagle pojave glavobolje, najčešće sa početkom u potiljačnom predelu koje mogu biti praćene pojavom slabosti pojedinih delova tela, povraćanjem ili izmenom stanja sveti; ote

ano izgovaranje pojedinih reči, nemogućnost govora ili nerazumevanje tuđeg govora; poremećaji vida (pojava duplih sllika, potpuni gubitak vida na jednom ili oba oka, su

enje vidnog polja…).

Sve ove tegobe mogu nastati naglo ili postepeno (u većini slučajeva), a često se i spontano povlače.

15.Gde mogu obaviti sportski pregled?

***Dom zdravlja Liman IV***

Bulevar cara Lazara br.77 Novi Sad tel.021 487-9866 Kontakt: dr.med.sporta Slavica Keco dr.med.sporta Zoran Šarčević dr.med.sporta Borko Vukasov dr.med.sporta Nemanja Mirnić

***Zavod za zdravstvenu zaštitu studenata***

ul.dr Sime Miloševića br. 6 Novi Sad tel. 021 487-0559 Kontakt: Dr.med.sporta Borislava Kovacevic

***Pokrajinski zavod za sport i medicinu sporta***

funkcionalna testiranja sportista ul.Masarikova 25/II Novi Sad tel. 021 4737-116 radno vreme: 8-16h link Kontakt osoba: Dr.med.sporta Biljana Savić

***Medicinski fakultet - Katedra za fiziologiju***

funkcionalna testiranja sportista ul. Hajduk Veljkova br. 3 tel. 021 662-4163 Kontakt osoba: Dr.med.sporta Karaba Jakovljević Dr.med.sporta Nikola Grujić Dr.med.sporta Damir Lukać Dr.med.sporta M…

<http://www.lekarimedicinesporta.rs/tabela_ustanova_za_pregled_sportista.html>

16.Gde mogu da se testiram na HIV?

U institutu za javno zdravlje Vojvodine(Futoška 121, Novi Sad) građani mogu doći na dobrovoljno, anonimno savetovanje i testiranje na sidu svakog radnog dana od 7 do 13 časova.

Savetovanje i testiranje na HIV je anonimno i besplatno. Nisu potrebni ni zdravstvena knjižica niti uput lekara.

<http://www.izjzv.org.rs/>

17.Koja ambulanta radi 24 sata?

<http://www.mojgrad.rs/Novi-Sad/Domovi-zdravlja/DOM-ZDRAVLJA-NOVI-SAD-JOVAN-JOVANOVIC-ZMAJ-DEZURNA-AMBULANTA-ZA-ODRASLE-NEDELJOM-I-PRAZNICIMA-101560>

<https://sr-rs.facebook.com/dzns.rs/posts/276912739042702>

18.Koje apoteke rade 24 sata?

Dežurna apoteka (noćno, nedeljno i praznično dežurstvo):

APOTEKA "Bulevar" Bul. Mihajla Pupina 7

Telefon: **+381 21 420 374**

19.Gde mogu da dam krv i koje su beneficije?

U Zavodu za transfuziju krvi Vojvodine koji se nalazi u Novom Sadu, ulica Hajduk Veljkova 9a, svakog radnog dana od 7 do 14.00h , prvim utorkom u mesecu od 7.00h do 18.00h i prvom subotom u mesecu od 8.00h do12.00h.

Na akcijama organizovanim na teritoriji grada Novog Sada, Južno-bačkog  okruga i drugih okruga Vojvodine.

<http://www.transfuzija.org.rs/index.php?option=com_content&view=article&id=18&Itemid=115&lang=sr>

Beneficije i zakonske regulative koje se odnose na dobrovoljne davaoce krvi

<http://www.transfuzija.org.rs/index.php?option=com_content&view=article&id=11&Itemid=122&lang=sr>

20.Gde mogu da napravim donatorsku karticu?

Ukoliko želite da postanete donor organa ili želite da dobijete dodatne informacije o doniranju organa, možete pozvati sledeće brojeve telefona:

DONORSKI INFORMACIONI CENTAR

KLINIČKI CENTAR VOJVODINE ...................... 021/ 520-141

CENTAR ZA ZAVEŠTANJE ORGANA VMA ......... 011/ 367-0784

osoblje dežura 24 časa

KLINIČKI CENTAR U NIŠU ..............................018/231-057 i 018/530-856

Sve informacije o transplantaciji, građani Srbije mogu dobiti i pozivom na broj telefona 0800-111-800. Razgovor je besplatan.

<http://www.srbijazatransplantaciju.com/Sta-ja-mogu-da-ucinim_donorska-kartica.html>