

CHECKLIST

zdraví pro každého zaměstnance



ZÁKLADNÍ PREVENCE VE FIRMĚ

- Zajistěte, aby každý zaměstnanec měl praktického lékaře.
- Připomeňte jednou ročně preventivní prohlídku u praktického lékaře a urologa (muži nad 30 let).
- Poskytněte prostor a čas, aby zaměstnanci mohli tyto prohlídky absolvovat.

PODPORA ZAHRANIČNÍCH PRACOVNÍKŮ

- Zjistěte, zda mají registrovaného praktického lékaře. Pokud ne, pomozte jim s registrací.
- Připravte seznam místních ordinací a pohotovostí v okolí stavby nebo ubytovny.
- Poskytněte kontakty i v ukrajinštině nebo angličtině.
- Ujistěte se, že každý má platné zdravotní pojištění a rozumí, jak jej využít.

OTEVŘENÁ KOMUNIKACE

- Vytvořte prostředí, kde se zaměstnanci nebojí říct o problému.
- Vyškolte stavbyvedoucí a mistry, aby uměli naslouchat a doporučit návštěvu lékaře.
- Používejte jasný jazyk, případně vizuální materiály pro cizince.

REAKCE VČAS

- Povzbuzujte zaměstnance, aby šli k lékaři hned, když se necítí dobře.
- Poskytněte kontakt na nejbližší pohotovost a číslo 155 (Zdravotnická záchranná služba).
- Připomeňte, že včasná diagnóza znamená jednodušší a levnější řešení.

CO DÁT ZAMĚSTNANCŮM DO RUKY

- Krátký leták „Kam jít, když potřebuji lékaře“ (v češtině, ukrajinštině, angličtině).
- Telefonní čísla na místní ordinace a pohotovosti.
- Poskytněte jim seznam lékařů a nemocnic v okolí.
- Informujte je o tom, že zaměstnavatel podporuje prevenci a návštěva lékaře není problém.

KAM JÍT, KDYŽ POTŘEBUJI LÉKAŘE

- Praktický lékař – pokud mám registrovaného.
- Pohotovost – když je problém večer, o víkendu nebo nemám praktického lékaře.
- Tísňová linka 112 – při vážných potížích (bolest na hrudi, bezvědomí, úraz).
- Zdravotní pojištění – kartu noste vždy s sebou, bez ní vás lékař nemusí ošetřit.
- 🖱️ Pokud si nejsem jistý, požádám mistra nebo zaměstnavatele o pomoc.

КУДИ ЙТИ, ЯКЩО МЕНІ ПОТРІБЕН ЛІКАР

- Сімейний лікар – якщо я зареєстрований.
- Невідкладна допомога (пункт швидкої допомоги, «похотовість») – якщо проблема ввечері, у вихідний день або якщо немає сімейного лікаря.
- Номер 112 – виклик швидкої допомоги при серйозних проблемах (біль у грудях, втрата свідомості, травма).
- Медичне страхування – завжди носіть картку з собою, без неї лікар може відмовити в обслуговуванні.
- 🖱️ Якщо не впевнений, зверніться до майстра або роботодавця по допомогу.

WHERE TO GO IF I NEED A DOCTOR

- General Practitioner (GP / family doctor) – if I am registered.
- Urgent Care / Emergency Room – if the problem happens in the evening, on weekends, or if I do not have a GP.
- Emergency number 112 – call for ambulance in serious situations (chest pain, unconsciousness, injury).
- Health insurance – always carry your insurance card; without it, treatment may be refused.
- 🖱️ If unsure, ask your supervisor or employer for help.