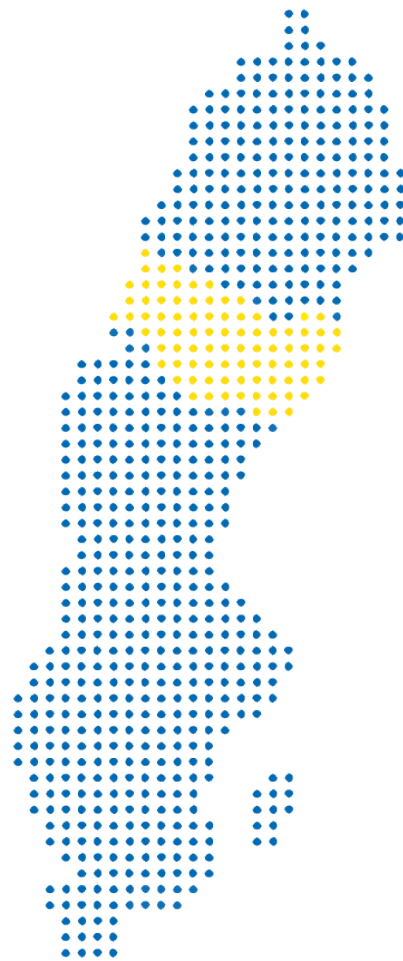


Ukrainska/Ukrainian/український

# Інформація від державних служб Швеції

Тимчасовий захист



Länsstyrelsen  
Västerbotten

# Зміст

Ласкаво запрошуємо до Повіт Вестерботтен.....	3
Ви маєте право на підтримку, коли перебуваєте в Швеції.....	3
Якщо вам потрібна медична допомога.....	5
Скільки коштує візит до лікаря?.....	6
Вакцинація проти COVID-19.....	6
Якщо Ви привезли з собою.....	7
собаку чи kota з України -.....	7
відвідайте ветеринара.....	7
Не забувайте, що хтось може захотіти скористатися.....	11
вашою ситуацією.....	11
Майте на увазі ризики торгівлі людьми.....	11
Підтримка розмови.....	12
Важливі номери телефонів.....	14
Допомога державних служб.....	15

Видавець: Управління лену Вестерботтен. Інформація в цій брошурі призначена для ознайомленні прибулих до Швеції, і її зміст є актуальним на 7 квітня 2022 року. Завжди стежте за змінами на сайтах державних служб Швеції.

# Ласкаво запрошуємо до Повіт Вестерботтен

Ми дуже засмучені що трапилось в твоїй країні. Ти був змушений покинути свій край. Ми сподіваємось що ти будеш задоволений на час перебування у нас.



Урядова установа Міграційна служба Швеції (Migrationsverket) працює, щоб допомогти вам. Для отримання підтримки від держави, вам потрібно подати заявку на сайті установи [migrationsverket.se/ukraine-ua](https://migrationsverket.se/ukraine-ua) або в одному з її відділень.



На сайті [informationsverige.se](https://informationsverige.se) ви знайдете інформацію про те, як працює шведське суспільство, наприклад, інформацію про житло, медичне обслуговування, про домашніх тварин, школу та роботу.

## Ви маєте право на підтримку, коли перебуваєте в Швеції

У Швеції ви маєте право на різні види підтримки. Ваші права залежать від того, на якій підставі ви перебуваєте в країні.

Біженці з України можуть

- перебувати в Швеції без візи до 90 днів
- отримати дозвіл на тимчасове проживання відповідно до Директиви про тимчасовий захист
- шукати притулку.

### Перебування в Швеції без візи

Громадянам України не потрібна віза для перебування в Швеції терміном до 90 днів за умови наявності біометричного паспорта або шенгенської візи. Протягом цього часу вам необхідно самостійно подбати про проживання та забезпечення себе всім необхідним. Ви не маєте права на підтримку, як у випадку отримання посвідки на проживання або притулку, але ви маєте право на невідкладну медичну допомогу.

## Тимчасовий дозвіл на проживання

Директива про тимчасовий захист означає, що вам надається тимчасова посвідка на проживання за умови, що

- ви є громадянином України і проживали в Україні до 24 лютого 2022 року, або
- ви маєте дозвіл на проживання в якості біженця в Україні, або
- ви є членом сім'ї того, хто відповідає одному з перерахованих вище пунктів.

Директивою можуть скористатись особи, які залишили Україну після 24 лютого 2022 року. Під час подачі заяви ви повинні пред'явити дійсний паспорт або інший документ, що посвідчує особу.

Після отримання дозволу на проживання відповідно до Директиви про тимчасовий захист, ви маєте право на

- певну фінансову підтримку
- базову медичну допомогу
- харчування та проживання
- працю або шкільну освіту.

Детальніше читайте на [migrationsverket.se/ukraine](https://migrationsverket.se/ukraine)

## Отримання притулку

Якщо ви не відповідаєте вимогам для отримання тимчасової посвідки на проживання відповідно до Директиви про тимчасовий захист, ви можете подати клопотання про надання притулку.

Детальніше читайте на [migrationsverket.se/ukraine-ua](https://migrationsverket.se/ukraine-ua)

## Діти до 18 років

Діти до 18 років можуть отримати дозвіл на проживання, навіть якщо у них немає дійсного паспорта або документа, що посвідчує особу. Діти без опікунів, що потребують підтримки або допомоги, можуть звернутися до Міграційної служби після прибуття до Швеції. Також можна звернутися до Соціальної служби муніципалітету, в якому ви знаходитесь.

# Якщо вам потрібна медична допомога

Люди, які перебувають у регіоні Вестерботтен і мають дозвіл на тимчасове проживання, мають право на медичну допомогу на тих самих умовах, що й громадяни Швеції. Те саме стосується й тих, хто шукає притулку або перебуває в Швеції без дозволу. Для дітей та молоді до 20 років медична допомога безкоштовна.

## 1177 - цілодобова консультація

На веб-сайті 1177.se ви можете прочитати про хвороби та симптоми і отримати поради щодо того, що ви можете зробити самостійно, щоб почувати себе краще.

За медичною консультацією телефонуйте за номером телефону 1177 або +46 771-11 77 00. Медичні сестри, які відповідають, нададуть вам пораду і, якщо потрібно, направлять вас до потрібної клініки. Номер доступний цілодобово. Ви можете говорити шведською або англійською, коли зателефонуєте за номером 1177.

## Центр первинної медико-санітарної допомоги

Сюди слід звертатися в першу чергу, коли ви хворі, поранені або вам потрібні ліки. Зателефонуйте до центру первинної медико-санітарної допомоги і запишіться на прийом до приїзду. Звідси вас також можуть направити до іншої клініки, якщо вам потрібна додаткова допомога.

## Невідкладна допомога

Зверніться до відділення невідкладної допомоги у лікарні, якщо ви дуже серйозно хворі або серйозно поранені і потребуєте негайної допомоги. Зателефонуйте за номером +46 771-11 77 00, якщо ви невпевнені, наскільки серйозний ваш стан.

## 112 - SOS Alarm

Телефонуйте за номером 112, якщо ви знаходитесь у надзвичайній ситуації, і є загроза для вашого життя.

## Стоматологічна допомога

Якщо у вас невідкладні проблеми з зубами, зверніться до найближчої державної стоматологічної клініки. Зателефонуйте та запишіться на зустріч до приїзду. Якщо у вас невідкладна проблеми і вам потрібна консультація у вечірній, вихідний або нічний час, телефонуйте за номером +46 771-11 77 00.

## Переклад на вашу мову

Ті, хто не розуміють та не розмовляють шведською, можуть отримати допомогу перекладача. Це нічого не коштує додатково. Скажіть, що вам потрібен перекладач під час бронювання візиту.

## Скільки коштує візит до лікаря?

Наведені нижче тарифи стосуються тих, що були зареєстровані в Шведському міграційному управлінні (Migrationsverket), і тих, які перебувають у Швеції без дозволу.

Діти та молодь до 20 років отримують безкоштовне обслуговування. Коли вам виповниться 20 років, ви повинні будете платити так звану плату пацієнта.

Візит до лікаря у центрі здоров'я коштує 50 шведських крон. Візит, який не є візитом до лікаря, коштує 25 шведських крон, наприклад, до медичної сестри, фізіотерапевта або соціального працівника.

Вагітні жінки отримують безкоштовну допомогу по вагітності та пологах. Аборт та консультації щодо контрацепції також безкоштовні. Якщо у вас є інфекційна хвороба і вам потрібна допомога з контролю за інфекцією, вам також нічого платити не потрібно.

## Вакцинація проти COVID-19

У Швеції всі особи віком від 12 років можуть пройти вакцинацію проти COVID-19. Вам не потрібно бути громадянином Швеції, щоб отримати вакцину. Вакцинація проти COVID-19 є добровільною, безкоштовною і є найкращим способом знизити ризик тяжкого перебігу хвороби і поширення COVID-19.

Детальніше читайте на [1177.se/ukrainska](https://1177.se/ukrainska)

# Якщо Ви привезли з собою собаку чи kota з України - відвідайте ветеринара

Якщо Вашу тварину не перевірили на кордоні, то Вам потрібно якомога швидше відвести її до ветеринара. Це важливо, оскільки в Україні щороку фіксується випадки сказу. У Швеції ця хвороба повністю викорінена.

Зверніть увагу на те, що тварину слід тримати окремо від інших тварин та людей, допоки її не огляне ветеринар.

Негайно зверніться до ветеринара, якщо у Вашої тварини з'явилися такі ознаки сказу:

- змінена поведінка
- параліч
- безконтрольні рухи.

Якщо Вас вкусила собака чи кіт, ретельно промийте рану та негайно зверніться до лікаря. Зателефонуйте за номером 1177, щоб зв'язатися з найближчим пунктом прийому лікаря.

## Візит до ветеринара

Важливо заздалегідь зв'язатися з ветеринаром, оскільки тварина не повинна контактувати з іншими тваринами або відвідувачами клініки.

Під час візиту ветеринар перевірить Вашу тварину та документи на неї, які є у наявності. Вашій тварині можуть вставити мікрочип і зробити аналіз на рівень антитіл до сказу. Візит до ветеринара є безкоштовним.

Важливо дотримуватися рішення та інструкцій від ветеринара. Усі заходи, які вживає ветеринар, робляться для захисту здоров'я населення та тварин. Після огляду тварина повернеться разом з Вами додому. У деяких випадках тварину можливо доведеться тримати на карантині за місцем Вашого проживання протягом деякого часу. Якщо це буде стосуватись саме Вашої тварини, то Ви отримаєте інформацію про домашній карантин. Якщо у Вас немає можливості ізолювати тварину за місцем Вашого проживання, то ми забезпечимо ізоляцію в іншому місці. В такому випадку ми зв'яжемося з Вами для узгодження всіх деталей.

# Інформація для дорослих, які доглядають за дітьми під час і після втечі

## ПРО ВАС

### ЩО Я МОЖУ ВІДЧУВАТИ?

- Ви можете дратуватися швидше, ніж зазвичай. Ваш настрій може швидко змінюватися та виможете почуватися дуже схвильованими, знервованими та пригніченими.
- У вас можуть виникати повторні сильні переживання того, що вам довелося пережити. Такі флешбеки супроводжується реакціями тіла, зокрема пришвидшеним серцебиттям або спітнінням.
- Вам може бути складно сконцентруватися та приймати рішення. Вас може бути легко заплутати.
- Ви можете відчувати порушення сну та харчових звичок.

Все це може вплинути на вашу здатність порозумітися з дитиною або дітьми, за якими ви доглядаєте.

### Що ви можете зробити, аби допомогти собі?

- Зізнайтеся собі, що це складний час, але ви можете навчитися з усім справлятися. Ви й раніше долали труднощі у своєму житті.
- Подумайте про те, що ви унікальна особистість. Опирайтеся на те, що ви вмієте та ті ресурси, якими володієте.
- Дозвольте собі та своїй дитині пожуритися за всіма втратами, які ви пережили.
- Намагайтеся терпимо ставитись до того, як змінюються ваші почуття.
- Намагайтеся сподіватися на краще та зберігати оптимізм. Це може допомогти вашій дитині знадією дивитися на майбутнє.
- Підтримуйте одне одного та приймайте допомогу від друзів, родичів, та суспільства.
- Якомога більше піклуйтеся про себе та за можливості намагайтесь відпочивати.
- Спробуйте виробити нові звички або повернутися до старих, зокрема до режиму сну.



- Намагайтесь займатися щоденними справами, роботою або іншими активностями разом з людьми, які вас оточують.

## **ПРО ВАШУ ДИТИНУ**

### **Що може відчувати ваша дитина?**

Реакція дитини на стресові події може залежати від багатьох факторів, зокрема її віку. Однак ось деякі звичайні реакції дітей:

- У дітей можуть виникати такі реакції тіла як головний біль, біль у животі та відсутність апетиту
- Їм може бути страшно або неспокійно
- У дітей можуть бути проблеми зі сном, вони можуть бачити страшні сни, схлипувати або кричати уві сні
- Старші діти можуть знову почати мочитися уві сні, проситися до батьків, часто плакати, смоктати палець та боятися залишатися одні
- Діти можуть бути незвично активними або агресивними чи навпаки сором'язливими, мовчазними, відстороненими чи засмученими.
- Їм може бути складно зосередитись на чомусь

Важливо пам'ятати, що реакції дітей на стрес або проблемну поведінку є нормальними після жахливого або тривожного досвіду.

### **Що ви можете зробити, аби допомогти дитині?**

#### **Даруйте турботу і любов**

- Пообіцяйте, що зробите все можливе, щоб потурбуватися про дитину та захистити її.
- Спробуйте виразити любов, часто обіймаючи дитину та тримаючи її за руку.
- Показуючи свою турботу та говорячи про те, як ви любите дитину, ви її заспокоюєте.

#### **Хваліть дитину**

- Спробуйте знайти можливість похвалити дитину, коли вона зробила щось хороше, навіть у дрібницях.
- Намагайтесь бути терплячими до своєї дитини/дітей і не критикуйте їх за те, як змінилася їхня поведінка, напр. що вони чіпляються за вас або хочуть бути заспокоєними.

- Заохочуйте дитину допомагати вам, хваліть і дякуйте за допомогу. Діти легше справляються з ситуацією і відновлюються, коли допомагають іншим.

### **Проводьте час разом**

- Подбайте про свою дитину. Проводьте якомога більше часу разом.
- Прислухайтесь до дитини та намагайтесь зрозуміти, що вона відчуває. Запитайте, що вона відчула за тих обставин та з якими відчуттями їй найскладніше впоратись.
- Не давайте обіцянок, якщо не можете їх виконати.
- Будьте відкритими та намагайтесь чесно розказати дитині про те, що трапилось.

### **Заохочуйте дитину до гри**

- Заохочуйте дитину гратися з вами, братиком чи сестричкою або іншими дітьми. Гра є важливою для дітей та допомагає їм впоратись зі стресом та переживаннями, а також підготуватися до майбутнього. Це допоможе їм зберегти нормальність у своєму житті.

### **Продовжуйте виконувати рутину**

- Намагайтесь якомога більше дотримуватися режиму дня, включаючи сон.
- Заохочуйте дитину виконувати шкільні завдання (читати, рахувати, писати), навіть якщо зараз вона не відвідує школу.

### **У Швеції**

- Важливо слідкувати за тим, щоб дитині було зроблено всі щеплення. Зверніться до дитячої поліклініки у своєму районі і отримайте допомогу з усіма необхідними щепленнями. Це безкоштовно та безпечно.
- У Швеції батькам заборонено бити дітей, навіть злегка вдаряти. Однак важливо встановлювати кордони, зокрема розмовляти з дитиною та домовитися про прості правила.

# **Не забувайте, що хтось може захотіти скористатися вашою ситуацією. Майте на увазі ризики торгівлі людьми**

Коли є багато біженців, хтось може пропонувати допомогу, але насправді хотіти скористатися ситуацією. Існує ризик торгівлі людьми.

Якщо хтось пропонує організувати транспортування, проживання або роботу для вас, майте на увазі наступне:

- Ніколи не віддавайте вій паспорт, інші важливі документи або телефон.
- Попросіть тих, хто вам допомагає, ідентифікувати себе.
- Переконайтеся, що вам відоме місце призначення та контактна інформація осіб, які відповідають за транспортування. Записуйте інформацію.
- Якщо можливо, повідомте комусь, кому ви довіряєте, про те, де ви знаходитесь, куди ви йдете і з ким ви подорожуєте.
- Якщо ви працюєте у Швеції, ви маєте право на заробітну плату. Не погоджуйтесь працювати за житло, їжу або товари.
- Зв'яжіться з державними службами Швеції, зареєструйтеся у Міграційній службі. Детальніше: [www.migrationsverket.se](http://www.migrationsverket.se)















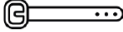





## **Ви зазнали погроз або насильства? Зверніться за допомогою.**



















Телефон поліції: +46 77 114 14 00. Потрібна невідкладна допомога?
























Телефонуйте 112. Про злочини слід повідомляти до поліції.

Якщо ви зазнали сексуального насильства, жорстокості або погроз, і вам потрібна порада та підтримка, ви можете зателефонувати на лінію довіри для жінок за номером: +4620-50 50 50.

# Підтримка розмови

Jag behöver  Мені потрібно...	Jag behöver inte  Мені не потрібно...	mössa  шапка	jacka  куртка	pyjamas  пижама	byxor  штани	
vantar  рукавички	halsduk  шарф	Kläder  Одіжда			varma kläder  тепла одяжда	väska  сумка
skor  взуття	vinterskor  зімове взуття				Dam  Жіноча	Herr  Чоловіча
bälte  ремінь	underkläder  спідня білизна	strumpor  шкарпетки	Jag behöver mindre  Мені потрібен менший	Jag behöver större  Мені потрібен більший	annat  друге	

Jag har ont i...  У мене болить...	Jag behöver en läkare  Мені потрібен лікар	Jag behöver medicin  Мені потрібні ліки	Jag känner mig...  Я почувую себе...			
huvudet  голова	halsen  горло	Hur mår du?  Я ти себе почувашь?			ledsen  сумно	rädd  страшно
tänderna  зуби	foten  нога				Bra  Добре	Dåligt  Погано
ryggen  спина	armen  рука	anna  друге	glasögon  окуляри	Jag behöver rullstol  Мені потрібен інвалідний візок		

<p>Jag vill äta</p>  <p>Я хочу їсти</p>	<p>Jag vill dricka</p>  <p>Я хочу пити</p>	<p>Jag vill gå på toaletten</p>  <p>Я хочу в туалет</p>	<p>Jag vill sova</p>  <p>Я хочу спати</p>	<p>Jag är trött</p>  <p>Я стомився</p>	<p>Jag behöver hjälp</p>  <p>Мені потрібна допомога</p>	
<p>Jag behöver kläder</p>  <p>Мені потрібен одяг</p>	<p>Jag behöver skor</p>  <p>Мені потрібен взуття</p>	<p>Behöver du något?</p>  <p>Що тобі потрібно?</p>		<p>Jag behöver ringa</p>  <p>Я хочу зателефонувати</p>	<p>Jag behöver en läkare</p>  <p>Мені потрібен лікар</p>	
<p>Jag behöver transport</p>  <p>Мені потрібен транспорт</p>	<p>Jag behöver pengar</p>  <p>Мені потрібен гроши</p>	<p>Ja</p>  <p>Да</p>	<p>Nej</p>  <p>Ні</p>	<p>Vet inte</p>  <p>Не знаю</p>	<p>Jag behöver en präst</p>  <p>Мені потрібен піп</p>	<p>Jag behöver medicin</p>  <p>Мені потрібні ліки</p>
<p>Jag förstår inte</p>  <p>Я не розумію</p>	<p>Jag behöver skriva</p>  <p>Мені потрібно написати</p>	<p>Jag behöver tröst</p>  <p>Я хочу обійнятися</p>	<p>annat</p>  <p>друге</p>	<p>Jag behöver åka till Migrationsverket</p>  <p>Мені потрібно в Міграційну службу</p>		

# Важливі номери телефонів

## 112

Номер 112 слід використовувати в екстрених ситуаціях, коли існує небезпека для життя, майна або навколишнього середовища. Всі оператори служби екстреної допомоги володіють англійською, а у разі необхідності можуть скористатися допомогою перекладача. Лінія 112 працює цілодобово.

## 114 14

З інших питань, коли необхідна допомога поліції, але це не стосується злочину, що відбувається у даний момент або щойно відбувся, телефонуйте за номером 114 14 (+46 77 114 14 00). Оператори володіють англійською, лінія працює цілодобово.

## 1177

Якщо ви або ваш родич захворіли, і вам потрібна консультація медсестри, або якщо ви не знаєте, куди слід звернутись за медичною допомогою, телефонуйте за номером 1177 (+46 771 1177 00). Лінія працює цілодобово.

## +4620-50 50 50

Якщо ви зазнали сексуального насильства, жорстокості або погроз, і вам потрібна порада та підтримка, ви можете зателефонувати на лінію довіри для жінок за номером: +4620-50 50 50.

## Допомога державних служб



Міграційна служба відповідає за посвідки на проживання і може допомогти вам з розміщенням, якщо ви подали заяву на отримання дозволу на проживання або притулку.  
[migrationsverket.se/ukraine-ua](https://migrationsverket.se/ukraine-ua)



Управління сільського господарства відповідає за забезпечення захисту тварин.  
[jordbruksverket.se/ukraina](https://jordbruksverket.se/ukraina)



Служба зайнятості допомагає у пошуку роботи.  
[arbetsformedlingen.se/other-languages](https://arbetsformedlingen.se/other-languages)



У окрузі Вестерботтен охороною здоров'я керує регіон Вестерботтен. Додаткова інформація про медичну допомогу у Швеції, про covid-19 та про вакцинацію.  
[1177.se/ukrainska](https://1177.se/ukrainska)



Детальніше читайте на сайті ризику торгівлі людьми  
[jamstalldhetsmyndigheten.se/swedish-gender-equality-agency/ukraine](https://jamstalldhetsmyndigheten.se/swedish-gender-equality-agency/ukraine)



На сайті [krisinformation.se](https://krisinformation.se) зібрана інформація від державних служб.



На сайті [informationsverige.se](https://informationsverige.se) ви знайдете інформацію про те, як працює шведське суспільство, наприклад, інформацію про житло, медичне обслуговування, про домашніх тварин, школу та роботу.

муніципалітет це місцевий громадський орган який відповідає за школи, будинки догляду людей похилого віку, суспільний благоустрій, культурний розвиток та соціальна сфера.

Церква Швеції та організації допомоги, такі як Save the Children Sweden і Шведський Червоний Хрест, пропонують допомогу та підтримку в багатьох місцях Швеції.