



## SLOVO REDAKTORKY

Tak. A voľby máme za sebou. Ak ste boli voliť, prevzali ste na seba zodpovednosť za svoju budúcnosť. *Len podľa výsledku, nie som si istá, či tá budúcnosť bude v poriadku.* ☹ Ak ste voliť neboli, zrejme vám je ľahostajný váš osud i osud celého národa. Nech už ste k danej veci pristúpili akokoľvek, jedno je isté. Voľby nás sprevádzajú po celý život. Pri každom rozhodnutí je totiž viacero možností, medzi ktorými musíme voliť. A od nášho rozhodnutia závisí naše ďalšie smerovanie. Kolkokrát si povieme:



„Keby som sa vtedy rozhodol/a inak, dnes by som bol/a úplne inde.“ Lenže potom je už neskoro plakať nad rozliatym mliekom. Vtedy nám neostáva nič iné,

ako sa s danou situáciou zmieriť alebo sa ju pokúsiť zachrániť. A opäť stojíme pred voľbou.

Žiaľ, zvyčajne máme na rozhodnutie málo času. Pod tlakom nedokážeme premýšľať triezvo, a preto sú niektoré naše rozhodnutia nesprávne. Navyše, veľakrát sme pod náporom okolia. Nerozhodní ľudia to majú o to ťažšie, že prevezmú názor iných, aby nemuseli prevziať za svoje rozhodnutie zodpovednosť sami. Nevedomia si ale, že je to rozhodnutie o ich vlastnom živote. Obdobím nerozhodnosti sme prešli asi všetci. Alebo väčšina z nás. Minimálne v detstve, kedy za nás robili rozhodnutia naši rodičia. Ibaže niektorí sa nerozhodnosti nezbavia ani v dospelosti.

Zachrániť sa človek môže len tak, že urobí krok. A potom d'alší.

Antoine de Saint-Exupéry

Vziať zodpovednosť za svoj život do vlastných rúk, je posunom vpred. A o tento posun sa snažím aj ja. Poviem vám pravdu, nie je to ľahké. Ale v mojom živote existuje osôbka, ktorú si veľmi vážim a ktorá je pre mňa stelesnením toho, že sa to dá. Veľakrát je na mňa prísna, čo znášam veľmi ťažko, ale uvedomujem si, že to robí pre moje dobro. Určite je aj vo vašom okolí niekto, komu nie je ľahostajný váš osud a snaží sa vám vo vašej nerozhodnosti otvoriť oči. Nech už sa rozhodujete o čomkoľvek dôležitom, nechajte si na to dostatok času. Unáhlené rozhodnutia by ste mohli rýchlo olutovať. *Veľa šťastia želá*

**Vaša Neta**



Edícia časopisu bola podporená z ESF a MPSVaR SR.  
Partneri: CPK Levoča a Materské centrum Tereza

Tematicky toto už 15. vydanie časopisu naša redaktorka venovala práci v zahraničí. Dostávajú sa k vám teda základné informácie o tom, čo robiť, na čo dávať pozor, na čo netreba zabudnúť, ak sa rozhodnete na určitý čas ísť za prácou mimo hraníc Slovenska. Rozhodnutie ženy - matky zanechať rodinu v rukách manžela, či starých rodičov je určite ťažké. Skúsme sa však na to pozrieť z pozitívnejšieho pohľadu.

Práca v zahraničí určite prinesie nové životné i pracovné skúsenosti, kedy sa vrátite domov nielen s balíčkom peňazí, ale aj s pocitom vyššieho sebavedomia, že ste dokázali prekonať samú seba, že ste sa zlepšili v jazyku, ktorý ste doposiaľ vôbec neovládali, či poznali ho len pasívne. Svojim deťom i manželovi budete môcť s hrdosťou pozrieť do očí, že ste týmto krokom pomohli sebe i rodine zlepšiť svoju situáciu. Upevníte tiež vzájomné vzťahy, súdržnosť rodiny vďaka príbehom, ktoré budú základom vašich rozhovorov.

Samozrejme chce to pochopenie manžela, ale dnes už veľa mužov dokáže dobre zastúpiť svoju rolu v domácnosti. Pomocnú ruku vám v tomto prípade dokážeme podať aj my, a to prostredníctvom služieb, ktoré poskytujeme (materské centrum, individuálni opatrovatelia priamo v domácnosti).

Veľmi radi Vám pomôžeme, v prípade že ste sa rozhodli využiť naše služby pri sprostredkovaní práce do zahraničia. K tomu, aby Vás naša informátorka mohla zaregistrovať do databázy uchádzačov o zamestnanie v zahraničí a mohla nájsť vhodnú pracovnú pozíciu (podľa Vašich požiadaviek a schopností), je potrebné vyplniť registračnú prihlášku, doručiť životopis (v AJ, v SJ), fotografiu, referencie - odporúčania, výpis z registra trestov, fotka celej postavy - ak sú požadované. Takmer na všetky pozície je potrebná znalosť anglického jazyka. Ak ho však neovládate, máme v ponuke aj prácu (prevažne na Cypre), kde postačujú základy.

Sprostredkovanie práce do zahraničia uskutočňujeme v spolupráci s **Jobs & Training Service s.r.o.** a **ČUHA and PARTNERS**. Tieto dve organizácie, s ktorými sme uzatvorili zmluvný vzťah ako zástupcovia sprostredkovateľa, majú licenciu vydanú MPSVaR a teda ide o legálnu prácu podľa zákona č. 5/2004 Z.z. o službách zamestnanosti.

**Ing. Andrea Hradiská**  
riaditeľka CPK

**Využite aj ďalšiu zo služieb, ktoré sme pre vás v rámci projektu pripravili.**

---

**Kde nás nájdete:** CPK Levoča, Námestie Majstra Pavla 4, [www.cpk.sk/levoča](http://www.cpk.sk/levoča)  
[cpklevoca@levoca.sk](mailto:cpklevoca@levoca.sk), [neta@netkosice.sk](mailto:neta@netkosice.sk)

**tel.:** kancelária CPK: 053/46 99 065, 0903 641 645, riaditeľka CPK: 053/46 99 066  
Po – Pia : 8.00 – 16.00

## ▷ RUBRIKA: ZAMESTNANIE

### PRÁCA V ZAHRANIČÍ CEZ AGENTÚRU



#### **Na čo sa treba zamerať**

Ak sa rozhodnete hľadať si prácu prostredníctvom agentúry, zistite si, či má na takúto činnosť oficiálne povolenie.

Vydáva ho Úrad práce, sociálnych vecí a rodiny. Na internetovej adrese [www.upsvar.sk](http://www.upsvar.sk), nájdete Zoznam sprostredkovateľov za úhradu a Zoznam aktívnych a nových sprostredkovateľov zamestnania za úhradu. So sprostredkovateľskou agentúrou musíte v písomnej forme uzavrieť zmluvu alebo dohodu o sprostredkovaní práce.

#### **Dohoda s agentúrou**

Skontrolujte si, aby v dohode boli uvedené dôležité údaje:

- názov a adresa budúceho zamestnávateľa
- trvanie zamestnania
- druh práce
- dohodnutá mzda a pracovné podmienky
- rozsah zodpovednosti sprostredkovateľa a klienta za nedodržanie dohody
- spôsob a podmienky zabezpečenia zdravotného, dôchodkového a úrazového poistenia
- výška úhrady za sprostredkovanie zamestnania.



Nespoliehajte sa na prísľub, že pracovné povolenie získate priamo na mieste, v cudzej krajine. Províziu za sprostredkovanie práce si vždy dohodnite vopred a písomne. Maximálny poplatok za sprostredkovanie zamestnania stanovuje oficiálny sadzobník Úrad práce, sociálnych vecí a rodiny.

Za sprostredkovanie práce v Česku, Maďarsku, Poľsku, Rakúsku a na Ukrajine je maximálna úhrada 6 050 Sk, za členské štáty EÚ maximálne 7 050 Sk, za ostatné krajiny 7 900 Sk.

(Zdroj: Pravda)

#### **Ak sa už rozhodnete vycestovať za prácou, dobre sa pripravte.**

- Preverte si sprostredkovateľskú agentúru alebo človeka, ktorý prácu v zahraničí ponúka.
- Zistite, či agentúra má na svoju sprostredkovateľskú činnosť povolenie od Úradu práce, sociálnych vecí a rodiny.
- Nezabudnite si „prelustrvať“ svojho budúceho zamestnávateľa, aj to, či vôbec existuje. Seriózna agentúra väčšinou poskytne kompletne informácie o zamestnávateľovi, aj jeho telefónne číslo. Určite mu zavolajte.
- Podpíšte len pracovnú zmluvu v tom jazyku, ktorému rozumiete. Nepodpisujte, ak v zmluve nie je uvedené meno, adresa zamestnávateľa, adresa budúceho pracoviska, náplň práce, plat, ubytovacie podmienky, doba trvania pracovného pomeru.
- Neberte prácu načierno, veľa riskujete.

- Pred odchodom do zahraničia si vypýtajte od známych kontakty na ľudí, na ktorých sa budete môcť v prípade potreby obrátiť.
- Zistite si adresu a telefónne číslo slovenského veľvyslanectva v krajine, kam cestujete a naučte sa ho naspamäť.
- O svojom odchode informujte rodinu a svojich priateľov. Rodine nechajte presnú adresu a telefónne číslo, fotokópiu pasu, najnovšiu fotografiu. Tiež, čo najviac informácií o budúcom zamestnávateľovi.
- S blízkymi si dohodnite tzv. záchranný signál (vetu, slovné spojenie, heslo), ktorý použijete, ak by váš telefonát odpočúvali.
- Dohovorte sa, ako často a kedy sa ozvete rodine, prípadne priateľom.
- Vezmite si so sebou finančnú hotovosť na prípadný návrat domov a kúpu telefónnej karty.
- Vybavte si cestovné poistenie a europreukaz zdravotného poistenia vo svojej zdravotnej poisťovni.
- Nezabudnite si vziať so sebou slovník, bez jazykových znalostí by ste nemali cestovať.

Je veľmi ťažké predvídať rizikové situácie, s ktorými sa môžete v zahraničí stretnúť. Ako cudzinec ste v zahraničí viac zraniteľnejší. Rôzni pochybní sprostredkovatelia to veľmi dobre vedia a využívajú to.

**Ak sa ocitnete v núdzi, zapamätajte si:**

- Aj keď pracujete načierno, obráťte sa na políciu. Budú vás považovať za obeť násillia. Nikdy nikomu a za žiadnych okolností nedávajte do úschovy svoj cestovný pas, okrem pohraničiarov a polície. Ak pracujete načierno, zamestnávateľ váš pas predsa nepotrebuje!
- Ak stratíte, alebo vám niekto doklady zoberie, oznámte to polícii a kontaktujte veľvyslanectvo.
- Ak zistíte, že pracovné podmienky sú iné, ako bolo uvedené v zmluve, obráťte sa na agentúru, ktorá prácu sprostredkovala a informujte svoju rodinu.
- Počas pracovného pobytu v zahraničí neprijímajte žiadne dary, pôžičky, aby ste neboli nikomu nič dlžní.
- Pravidelne telefonujte domov alebo známym. Oznámte im každú zmenu pobytu.

**Ak sa ocitnete v núdzi, kontaktujte slovenské veľvyslanectvo alebo konzulát.**

*(Zdroj : Týždenník Profesia)*

**KRAJINY S OTVORENÝM PRACOVNÝM TRHOM** - Cyprus, Česká republika, Estónsko, Fínsko, Grécko, Írsko, Litva, Lotyšsko, Maďarsko, Malta, Poľsko, Portugalsko, Slovinsko, Španielsko, Švédsko, Veľká Británia

**KRAJINY S POLOOTVORENÝM PRACOVNÝM TRHOM** – Belgicko, Dánsko, Francúzsko, Holandsko, Luxembursko, Taliansko

**KRAJINY SO ZATVORENÝM PRACOVNÝM TRHOM** – Nemecko, Rakúsko

**PRÁCA V ZAHRANIČÍ - príležitosť alebo hendikep?**

Naším členstvom v EÚ sme získali možnosť voľného pohybu, slobody žiť alebo pracovať v inom členskom štáte. Výnimkou sú len štáty, ktoré svoj pracovný trh počas prechodného obdobia, pre nás ale aj pre iných nových členov, uzatvorili. Pracovať v inej európskej krajine môže pre nás predstavovať určité nové výzvy, ako je prispôbenie sa novej kultúre, práca v cudzom jazyku, čo znamená možnosť zdokonaľiť sa. Je ale naozaj dôležité zistiť si čo najviac o krajine, kde chceme pracovať.

**Čo musíme zvážiť predtým, než chceme začať pracovať v zahraničí?**

- v akej oblasti chcem pracovať
- či si daná oblasť nevyžaduje odbornú kvalifikáciu
- čo všetko som ochotný obetovať pre prácu
- ako má byť moja práca finančne ohodnotená
- aké sú moje jazykové schopnosti
- nakoľko sa dokážem prispôsobiť

V súčasnej dobe je až neuveriteľne veľa sprostredkovateľských agentúr, ktoré vám „umožnia pracovať“ v zahraničí. Bohužiaľ, stále viac sa stretávame s názormi, že cez agentúru sa neoplatí hľadať si zamestnanie v zahraničí, že nás tá alebo tá oklamala, že si na náš úkor „pomastili“ vrecká ... Aj pri výbere agentúry platí zlaté pravidlo „*dvakrát meraj a raz rež*“.

**Ako si vybrať tú správnu agentúru?**

- na základe skúsenosti našich známych
- podľa toho, čo všetko poskytuje
- podľa výšky poplatku za svoje služby

Už ste si vybrali tú správnu agentúru, miesto a oblasť, kde chcete pracovať. Ale zamestnávateľ o vás nevie nič, viete ho správne zaujať, aby si vybral práve vás? Váš životopis o Vás napovie viac.

**Aké pravidla existujú pri vypracovaní životopisu?**

- musí byť zrozumiteľný
- musí byť dobre štruktúrovaný
- musí byť prispôbený pre potreby danej práce
- mal by byť preložený do jazyka danej krajiny
- mal by poskytovať jasný prehľad o vašich schopnostiach a skúsenostiach

Posledné, ale aj veľmi dôležité, čo vás čaká, je **pohovor so zamestnávateľom**.

Ako sa pripraviť na pohovor?

- zistiť si akú znalosť cudzieho jazyka si vyžaduje Vaša budúca profesia
- pripraviť sa na základné otázky z Vášho životopisu
- jedna z najobľúbenejších otázok zamestnávateľa je: **Prečo by som si mal vybrať práve vás? Aké sú vaše silné a slabé stránky?**

**Ak ste sa rozhodli pracovať v zahraničí, prajeme vám veľa šťastia.**

**Je práca v zahraničí príležitosť alebo hendikep?**

Som slobodný a prácu v zahraničí vnímam ako príležitosť, nie ako hendikep. Ako šancu zarobiť si peniaze, spoznať krajinu, zlepšiť sa v znalosti cudzieho jazyka.

**Miro, 22 rokov**

Som 23 ročná, nemám rodinu a do zahraničia chcem ísť kvôli tomu, že tu nie je veľa možností zamestnať sa. Takže to beriem ako príležitosť.

**Silvia, 23 rokov**

Mám manželku a 3 deti. Žena je na materskej dovolenke. V prešovskom okrese nie sú príležitosti zamestnať sa a zároveň zostať s rodinou. Práca v zahraničí je príležitosť pomôcť rodine po finančnej stránke, ale zároveň hendikepom, pretože som od rodiny vzdialený.

**Peter, 42 rokov**

Mám už 45 rokov, rodinu, 2 deti. Som nútená odísť do zahraničia, pretože deti potrebujú veľa... Ved' to poznáte. Zahraničie je príležitosť, ale tiež ho vnímam ako hendikep, pretože sa musím odlúčiť od rodiny, detí. Neovládam cudzí jazyk dostatočne na to, aby som mala aj v zahraničí lepšiu prácu, ale pokúsím sa o to.

**Katarína, 45 rokov**

---

**EUOPREUKAZ zdravotného poistenia**

Ak ste sa rozhodli vycestovať za prácou do zahraničia, nezabudnite, že aj tam môžete potrebovať lekársku pomoc. Na zabezpečenie zdravotnej starostlivosti počas práce v zahraničí existuje niekoľko možností. Jednou z nich je Európsky preukaz zdravotného poistenia, ktorý podľa pravidiel Európskej únie vydáva každá zdravotná poisťovňa. Keďže vydávanie preukazu upravuje zákon, služby a podmienky vydania sú vo všetkých poisťovniach rovnaké.

Preukaz nahradil dovtedy zaužívaný formulár E 111. Je určený na krátkodobé pobyty, ako sú napríklad brigády. Ak hneď po príchode do cudzieho štátu nemáte istú prácu, europreukaz vám pomôže aspoň čiastočne pokryť možné výdavky na lekársku starostlivosť do času, kým za vás bude odvádzať zdravotné poistenie podľa pravidiel toho - ktorého štátu zamestnávateľ. Na základe Európskeho preukazu zdravotného poistenia vám ako poistencovi vzniká nárok na poskytnutie zdravotnej starostlivosti, pokiaľ navštívite lekára napojeného na verejný systém zdravotného poistenia v danej krajine.

O vydanie preukazu treba požiadať v poisťovni. Zákonná lehota na jeho vydanie je tridsať dní od podania žiadosti. Európsky preukaz zdravotného poistenia sa vydáva najviac na obdobie piatich rokov. V prípade, že plánujete vycestovať skôr, ako uplynie zákonná 30-dňová lehota na vydanie europreukazu, poisťovňa vám vydá náhradný certifikát. Poplatok za europreukaz zdravotného poistenia je 100 korún.

**Výhodou** Európskeho preukazu zdravotného poistenia je to, že zdravotná starostlivosť poskytnutá na jeho základe nie je obmedzená finančným limitom. Kryje ošetrovanie a liečbu aj chronických a vopred známych chorôb.

**Nevýhodou** oproti komerčnému cestovnému poisteniu je nutnosť navštíviť len zmluvného (verejného) poskytovateľa zdravotnej starostlivosti. Preukaz pokrýva len úkony, ktoré sú v tom - ktorom štáte hrazené z verejného zdravotného poistenia, pacient teda platí takzvanú spoluúčasť.

**(Zdroj : Hospodárske noviny)**



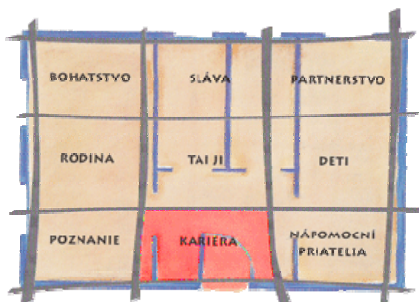
V MC Tereza sa uskutočnilo v poradí 10. motivačné stretnutie s Mgr. Ľubomírom Slejzákom na tému: **Feng – šuej, kariéra a zamestnanie.**

Feng – šuej predstavuje v čínskom jazyku „vietor a vodu“ . To znamená, všetko okolo nás má byť späté s prírodou. Ak túžite po zmene vo svojom živote, začnite pri svojom byte.

Podľa slov Mgr. Slejzáka, pre začiatok to nemusí byť nič nákladné, dokonca pre nás ženy, aj užitočné. Máme si poukladať vo svojich skriniach. Povyhadzovať všetko nepotrebné, všetko čo v nás vyvoláva zlé a nepríjemné spomienky (manželov vraj nie ☺). Málokto z nás si uvedomuje, že akonáhle otvoríme dvere do svojho bytu, dávame návšteve akoby mimochodom nahliadnúť do svojho

vnútorného ja. Prostredie, v ktorom žijeme, má silný vplyv na naše zdravie, partnerské vzťahy i úspech v práci. A stačí tak málo, len prestaviť nábytok a riadiť sa radami starého čínskeho umenia – s kozmickou harmóniou k vám môže vstúpiť šťastie – v láske i v kariére!

Táto metóda obsahuje nespočetne veľa variácií. A aj preto, sme sa dohodli s Mgr. Slejzákom na ďalšom motivačnom stretnutí. Informácia pre Vás mamičky – prineste si zo sebou pôdorys vášho bytu, chuť niečo sa dozvedieť a sledujte naše letáky a oznamy o stretnutiach v materskom centre Tereza.



#### **BAGUA – odraz života**

**Bagua** rozdeľuje priestor na deväť polí, ktorým sú priradené dôležité životné témy.

Analýza týchto oblastí priestoru vám ukáže, aké životné témy treba momentálne podporiť.

Oblasť kariéry symbolizuje cestu životom a je ovplyvňovaná vodou. Cítiť sa v prúde, vtedy prúdia aj energie vašej zóny kariéry. Nesymbolizuje len pracovnú kariéru, ale aj to ako idete za svojim životným cieľom, cestou.

V bytoch s chýbajúcou zónou kariéry , často chýba orientácia v živote.

Pozitívne na túto zónu pôsobí všetko čo symbolizuje tok, prúdenie, ľahkosť, dialku. Predmety so symbolikou budúcnosti. Čím lepšie bude čchi v tejto zóne prúdiť, tým ľahšie dosiahnete svoje životné ciele.

## DEŇ DETÍ s Materským centrom Tereza

Napriek nepriaznivému počasiu sa dňa 4.6.2006 uskutočnil Deň detí v parku pri MsÚ V Levoči.



Tento deň sme organizovali my – Materské centrum Tereza v spolupráci s Centrom prvého kontaktu.

Tešili sme sa, že ho oslávime vo vašej spoločnosti, milí rodičia a detičky. Už ráno, keď sme uvideli zamračenú oblohu, bolo nám jasné, že to čo sme pre vás pripravili, väčšina asi neuvidí. Dokonca sme premýšľali, že tento deň

zrušíme. No presvedčila nás ochota prísť zo strany p. Teringovej z Energy klubu, sokoliarov ( s krásnym sokolom a orlom), p. Rovderovej so svojim záprahom s koníkom,

deti z MC, ktoré nacvičovali s našou opatrovateľkou Stankou ... Nie, nemali sme srdce zrušiť to.



Podpresdenička MC Adriana Jurčišinová privítala a predstavila

MC Tereza, uviedla atrakcie, ktoré sme pripravili.

A hor sa oslavovať. Deti si mohli pozrieť vystúpenie sokoliarov, previesť sa na konskom záprahu, tie menšie zaskákať na našom nafukovacom hrade. Deti, ktoré mali viac odvahy, si mohli vyskúšať zaspievať do mikrofónu, a za to ich čakala sladká odmena. Nakoniec bola tombola, s krásnymi cenami, ktorá ukončila síce upršaný deň, ale z nášho pohľadu napriek všetkému, úspešný.



Touto cestou sa chceme poďakovať za spoluprácu Energy klubu a pani Teringovej, mladým sokoliarom, pani Rovderovej a tímu MC TEREZA.

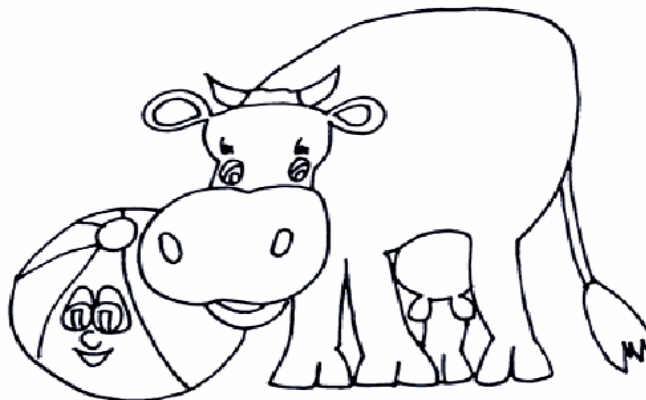


**Zuzana Beregházyová**  
asistentka redaktorky



### TELIATKO

Čuduje sa mamka - krava,  
s kým sa to jej mláďa hráva.  
Teliatko si hopká, hrá sa,  
potešiť chce malé káča.  
Keď tiež pridám do kroku,  
zavedie ma k potoku.  
Vyhadzuje hore chvost,  
ale krava bučí - Dost!



### SOVA

Sova sedí, kuká z lesa,  
cez deň ani nepohne sa.  
V noci húka: "Kuvik v skrýši,  
poďme spolu chytať myši."  
Keď sa mesiac za les schová,  
očami si svieti sova,  
v lese loviť začína.  
A s kuvikom potom spolu  
zasadnú si v húšti k stolu  
- to je hostina.



### ĎATEĽ

ťuk, ťuk, ťuk,  
ošetruje starý buk.  
Ťuki, ťuki, ťuki, ťuk,  
ťuki, ťuki, ťuki, ťuk.  
Buk sa hnevá na červy,  
že mu lezú na nervy.  
Ťuki, ťuki, ťuki, ťuk,  
ťuki, ťuki, ťuki, ťuk.

Ťuká ďateľ

**Vaša teta Neta**

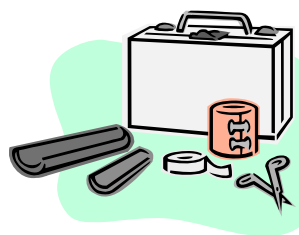
## **Dovolenková lekárnička**

Je obdobie letných dovolení a mnohí z vás rozmýšľajú aj nad tým, ako sa poistiť pre prípad, že vás počas dovolenky premôže nejaká drobná nevoľnosť, alergická reakcia na slnko, alebo hnačky. Vezmite si so sebou lieky, ktoré pomôžu z najhoršieho. Viete, ktoré sú to?

Najlepšie urobíte, keď zjídete do lekárne a opýtate sa, na čo nemáte zabudnúť. Farmaceut lieky zrozumiteľne označí a povie, kedy a ako ich užívať. Samoliečenie však nesmie trvať dlhšie ako 3 dni. V prípade, že po tomto čase ťažkosti neprejdú, je nevyhnutné vyhľadať lekára. Lekárnik vám určite poradí, ako môže voľnopredajné lieky užívať dieťa a ako ich môžete kombinovať s tými, ktoré beriete pravidelne.

### **Čo má obsahovať dovolenková lekárnička?**

- živočíšne uhlie
- prípravok na dezinfekciu čriev: endiaron, hylak forte
- antacidum
- laxatívum
- gél proti alergii (napr. fenistyl)
- gély a krémy proti opuchom
- octanovú masť
- kalciovú masť
- paracetamol: Paralen, Medipyrin, Panadol
- ibuprofen
- kyselinu acetylsalicylovú
- tabletky proti nevoľnosti: kinedryl
- nosné kvapky
- sirup proti kašľu
- peroxid vodíka
- roztok na dezinfekciu očí
- obvazy, leukoplasty, nožnice, pinzetu
- vatu



**Zdroj:** int.

*Peniaze, vydané na zdravie, nie sú nikdy vyhovené.*

*J. Webster*

*Choroba je darom nebies, človek sa totiž dozvie, ako zle so svojím telom hospodáril.*

*A. France*

*Zdravie je vec, o ktorej človek prakticky nevie, až kým ho nezačne hnevať.*

*Prof. MUDr. O. Poupa*