

КЛИНИКА ДЛЯ СТУДЕНТОВ В БАРД КОЛЛЕДЖЕ
(BARD COLLEGE HEALTH SERVICES)

Клиника для студентов находится на севере кампуса по Robbins Road, одноэтажное белое здание слева если вы идете в сторону Фишер Центр.

Вас примет **NURSE PRACTITIONER (NP)**. **NP** высоко-квалифицированные медсестры с Мастерс дипломом. NP это эквивалент терапевта или фельдшера в России, они могут поставить диагноз, выписать лекарство, заказать анализы и лечить.

В Бард Колледж клинике двери открыты для всех **ЛГБТ** меньшинств без дискриминации.

ПРИЕМ В КЛИНИКЕ Б Е С П Л А Т Е Н* (ЗА ИСКЛЮЧЕНИЕМ ЕСЛИ ВАМ ВЫПИСЫВАЮТСЯ ЛЕКАРСТВА) А ТАК ЖЕ ПОЛНОСТЬЮ К О Н Ф И Д Е Н Ц И А Л Е Н.**

КО ВСЕМ ГУМАННЫЙ ПОДХОД НЕСМОТРЯ НА ПРИЧИНУ ДЛЯ ПРИЕМА.

ПРИЕМ ТОЛЬКО ПО ПРЕДВАРИТЕЛЬНОЙ ЗАПИСИ ПО ТЕЛЕФОНУ (845)758-7433.

Также пишите healthservice@bard.edu если есть вопросы.

ЧАСЫ РАБОТЫ:

С Понедельника по Четверг с 9:00 до 19:00 ч.

Пятница с 9:00 до 17:00 ч.

Суббота и воскресенье: мы закрыты.

ЕСЛИ ВЫ ЗАБОЛЕЛИ КОГДА КЛИНИКА ЗАКРЫТА:

• В случае неотложной помощи в выходные или когда клиника закрыта, набирайте 7777 чтобы связаться с Бард неотложка (BEMS) если на территории Барда .

• Так же Бард имеет собственную Неотложку/Скорую Помощь (Bard EMS) которая состоит из волонтеров-студентов с мед. подготовкой и сертификатом. Помощь доступна 24 час в день 7 дней в неделю в течении осеннего и весеннего семестра. Звоните 758-7777 службе безопасности чтобы связаться с BEMS.

• Звоните 911 если вне пределов колледжа и обращайтесь в ближайшую больницу: Northern Dutchess Hospital.

• Не забудьте, вы должны иметь карточку мед. страховки (ISO) с собой если получаете помощь вне Барда*.

МЕСТНЫЕ АПТЕКИ (PHARMACIES):

CVS:

7518 North Broadway, Red Hook, NY. Тел: (845)758-9612

HANNAFORD SUPERMARKET AND PHARMACY:

35 Hannaford Drive
Red Hook, NY 12571
тел: (845)758-9331

БЛИЖАЙШАЯ БОЛЬНИЦА И ОТДЕЛЕНИЕ СКОРОЙ ПОМОЩИ (EMERGENCY ROOM):

Northern Dutchess Hospital:

6511 Springbrook Ave.
Rhinebeck, NY 12572
(845) 876-3001

СПРАВКИ ПО ПРОПУСКУ ЗАНЯТИЙ (EXCUSE NOTES):

Клиника не выдает оправдательные справки по несложным временным заболеваниям или незначительным травмам которые могут привести к пропущенным занятиям. Мы рекомендуем вам связаться с вашим преподавателем напрямую. Если вы пропускаете класс из-за болезни, предупредите преподавателя ДО факта.

МЕД. ПЕРСОНАЛ БАРД КОЛЛЕДЖА МОЖЕТ:

- Предоставить диагностику и лечение (treatment) краткосрочных заболеваний (illness) и незначительных травм (injury)
- Выписать рецепты на лекарства и взять рутинные анализы (blood test)
- Решать рутинные гинекологические проблемы (GYN)
- Предоставить экстренные и общие противозачаточные лекарства (birth control)
- Поставить диагноз и лечить венерические болезни (STIs: Sexually Transmitted Infections)

Студенческая клиника имеет небольшой набор лекарств включающий антибиотики, не-наркотические лекарства от боли, препараты от желудочных расстройств, простуды, кремы от кожных болезней и ограниченный выбор общих и экстренных контрацептивов. Лекарства выписываются персоналом колледжа или могут быть выданы в клинике.

КОНТРАЦЕПТИВНЫЕ УСЛУГИ:

Бесплатные презервативы

Вы можете записаться на прием с NP чтобы обсудить противозачаточные лекарства. Мы предлагаем ограниченный выбор общих контрацептивов, мы также можем написать рецепты на другие лекарства и направить вас в местные аптеки.

Есть экстренная контрацепция во когда открыта клиника. По выходным и вечерам, звоните (845)758-777 и спросите *BRAVE*.

АНАЛИЗЫ (TESTS) В КЛИНИКЕ:

- Стрептококковый тонзиллит (ангина), мононуклеоз, анализ мочи на цистит (urine dip) и беременность (pregnancy), мазок. Эти анализы бесплатны.
- Анализы вне клиники должны оплачиваться ВАМИ. Они отправляются в местную лабораторию; например, анализ крови и анализы на ВД (STI) и оплачиваются вами по договоренности с лабораторией примерно от 5 до 70 дол.

МЕД. СТРАХОВКА (ISO INSURANCE):

- ПРИЕМ В НАШЕЙ КЛИНИКЕ БЕСПЛАТЕН И СТРАХОВКА НЕ ТРЕБУЕТСЯ.
- Ваша страховка называется "ISO" и, в большинстве случаев, ПОКРЫВАЕТ ТОЛЬКО СКОРУЮ МЕДИЦИНСКУЮ ПОМОЩЬ И ГОСПИТАЛЬ.
- **Если в клинике Барда вам выписываются лекарства, то за это вам нужно будет платить (лекарства от \$5 до 20 дол. наличными или через student account (вас счет в колледже). Если вы не в состоянии платить по счету (invoice), а лекарства или анализы необходимы, обращайтесь к Джилиан Брундрет или Триш Флеминг за помощью.

ТРАНСПОРТ:

- Если вас направляют в больницу из клиники, вас могут отвезти студенты-волонтеры ("e-drivers").
- Во всех остальных случаях:
 - Друзья с машиной
 - Бард маршрутка (SHUTTLE), местный автобус, расписание найдите на ссылке: <http://blogs.bard.edu/transportation/>
 - Такси (имейте в виду что в Кингстон туда и обратно может стоить \$50). ссылка выше.
 - Uber or Lyft

***** ВАЖНО - БОЛЕЗНЬ ЛАЙМА (LYME DISEASE):*****

Болезнь Лайма — очень распространённая в штате Нью Йорк и передается человеку через укус инфицированных клещей. Молодые клещи, называемые нимфы, коричневого цвета размером с маковое зерно. Взрослые клещи размером с кунжутное семя. Они не летают и не прыгают, а переползают со стебелька травы на брюки.

Клещи очень активны с весны до осени. Но могут появиться в любое время когда температура достигает 32 градусов Ф (или 0 градусов Ц) даже зимой. Вы должны проверить себя на наличие клещей, каждый раз когда вы ходите по траве или идете в лес. Если вы обнаружите клеща прикрепленного к вашей коже, снять его можно с помощью пинцета. Следуйте инструкциям на сайте: <http://www.health.ny.gov/diseases/communicable/lyme/> . Если не удастся это сделать самим, приходите на прием в Бард поликлинику.

Ранние симптомы болезни Лайма похожи на грипп только без простудных симптомов, могут быть незаметными и их легко пропустить. Они могут включать температуру, жар, головные боли, усталость, озноб, боли в суставах и характерную кожную сыпь, называемую “кольцевидная эритема.” (лат. erythema migrans).

Сыпь:

- Происходит на или вблизи месте укуса клеща.
- Только 50% людей имеют сыпь при заражении (форма мишени или красное пятно размером от 5 см и больше) .
- А позднее возможен артрит, неврологические и сердечные заболевания вызванных бактериями которые передаются клещами.
- Появляется от трех дней до одного месяца после укуса клеща.
- Имеет диаметр от двух до шести дюймов.
- Длится от трех до пяти недель.
- Может или не может быть теплой на ощупь.
- Укус и сыпь, как правило не чувствуется, и не зудит.

Примерно в то время когда появляется сыпь, другие симптомы, такие как боль в суставах, озноб, лихорадка и усталость могут возникать, но они могут показаться слишком легкими чтобы обращаться за медицинской помощью. По ходу болезни Лайма вызывает сильную усталость, ригидность затылочных мышц, покалывание или онемение в руках и ногах, или паралич лицевого нерва.

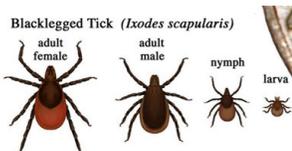
Наиболее тяжелые симптомы болезни Лайма могут появиться через нескольких недель, месяцев или даже лет после укуса клеща. Они могут включать в себя сильные головные боли, болезненный артрит, отек суставов, воспаление сердечной мышцы и проблемы с центральной нервной системы.

Если вы думаете, что у вас болезнь Лайма, вы должны немедленно обратиться к нам или врачу (если дома в России). Ранняя диагностика болезни Лайма должна быть сделана на основании симптомов и истории возможного воздействия клещей. Так же, ранний диагноз приведет к успешному лечению и предотвращению хронических симптомов.

Предотвращение укусов:

- брюки в носки, опрыскивайте брюки инсектицидом DEET (brand: **“OFF”, “Deep Woods”** и т.д. с DEET 25% или выше, “bug spray” есть в Бард книжном магазине (Bard book store) в аптеке или в супермаркете).
- ежедневная проверка всего тела (особенно в паху, за ушами, подмышками).
- душ сразу после похода в лес или в высокой траве.
- после похода прокрутить одежду в сушилке на высокой температуре 10 минут

Подробная информация: https://ru.wikipedia.org/wiki/Болезнь_Лайма



ЯДОВИТЫЙ ПЛЮЩ (POISON IVY)



На территории Барда и вне (в близлежащем лесу и окраинах) вы скорее всего столкнетесь с Ядовитым Плющом.

Ядовитый плющ (*Rhus radicans*), в основном встречается в северной Америке. У растения содержится масло урушиол, на которое аллергия практически у большинства населения. Масло передается при прикосновении с кожей.

Эти растения особенно любят расти вдоль заборов и каменных стен, им нравится расти в укромных уголках леса, полей, а также на солнечных местах. Ядовитый плющ, это вьющееся растение, которое может расти, как куст или отдельное растение.

- "Увидели тройные листья? Не трогайте их!" или ""Раз два три? Руки убери"", эти поговорки появились потому, что у этих растений на конце длинного стебля три листика. Распознать растение по листьям можно по следующим признакам:
- Листья растут по три на длинном стебле.
- Листья широкие, два боковых листка меньше, чем средний лист.
- У центральный листа часто (почти всегда) небольшой стебель из которого растут два боковых листика, которых в свою очередь, нет маленького стебля.
- Ядовитый плющ может спутаться с диким виноградом, поэтому никогда просто так не пробирайтесь через дикий виноград.

Профилактика:

- Научитесь узнавать растение и избегать с ним контакта. имейте с собой фото растения на смартфоне
- Когда гуляете в лесу, кустах или окрестностях Барда, имейте на себе одежду, которая максимально закрывает тело (брюки и рубашку с длинными рукавами).
- Нужно осторожно обращаться и тщательно стирать одежду и предметы, которые находились вблизи растения сразу после возвращения в дормиторий.
- Покройте кожу кремом Ivy Block (доступен в аптеке без рецепта) ДО возможного контакта с ядовитым плющом.

Если не удалось избежать контакта с плющом/симптомы:

- У большинства людей ядовитый плющ вызывает аллергию в виде кожной сыпи. Сыпь может распространяться через контакт с одного участка кожи к другому. Сыпь может быть от малой до значительной, вызывающей покраснение, зуд, боль, опухоль и волдыри.
- После прогулки незамедлительно смойте масла растения со всех незащищенных участков кожи посудным мылом, желательно в течении часа. Также можете смыть масла специальным препаратом Zanfel или Technu (есть в аптеке без

рецепта). Перед тем как дотрагиваться руками к телу, сперва вымойте их. Мойте в теплой воде с мылом. Обычное мыло не поможет. Вы можете использовать жидкое моющее средство для посуды (dish soap).

- В течении двух, трех дней после возможного контакта, смотрите не появилась ли сыпь.
- Если сыпь и зуд появляются несмотря на ваши усилия, приложите холодный компресс и Calamine Lotion (Каламиновый лосьон) после компресса. Так же можно принять одну антигистаминные таблетки diphenhydramine/Benadryl (без рецепта) на ночь для снятия зуда. Обязательно приходите на прием к нам если не уверены.
- Может появиться вторичная инфекция от расчесывания кожи. Чтобы избежать инфекции, постарайтесь не расцарапывать сыпь и коротко подстригайте ногти. Если вы думаете что есть инфекция, проходите в клинику мы выпишем антибиотики.
- Если сыпь довольно распространена или особенно есть на лице, в паху или близко к половым органам, или есть подозрение на инфекцию, вам нужно непременно прийти в Бард клинику (или в амбулаторную клинику (Urgent Care) в выходные.) Вам скорее всего потребуются сильные стероидные мази, таблетки или антибиотики.



СЕКС БЕЗОПАСНЕЕ

Безопасный секс это не тоже самое что безрадостный секс. Совсем напротив! Защищенный секс поможет улучшить вашу романтическую жизнь через взаимопонимание и доверие между вами и вашим партнером.

Что такое безопаснейший секс?

Безопаснейший путь предотвратить ВИЧ (HIV) и другие венерические инфекции (sexually transmitted infections or *STI(s)*) можно абсолютным воздержанием.

Если вы и ваш партнер заражен ВИЧем или другой STI, или не уверены 100% в прошлых привычках вашего партнера, безопаснейший секс является:

- Ласки с партнером не снимая одежды
- Поцелуи и объятия
- Воображение или секс по телефону
- Эротика с самим (самой) собой или взаимная мастурбация с партнером

Что такое секс безопаснее?

Полное ограничение половых выделений партнера достигать ваших половых органов: влагалища, заднего прохода/прямой кишки, рта или члена. Это так же значит не иметь кожного контакта, т.к. некоторые инфекции передаются именно таким путем.

Безопасный секс так же значит осторожность если у вас есть порезы, язвы, кровоточащие десна; вышеперечисленное может содействовать передачи ВИЧа.

Безопасный секс это защищенный секс **каждый раз** и это включает:

- Оральный секс с презервативом (condom) или оральным барьером (dental dam)
- Вагинальный или анальный секс с мужским или женским презервативом

Презервативы и другие барьеры

- Барьеры действуют блокированием вирусов, бактерий и других микробов.
- Важные моменты на тему защитных барьеров:
- Всегда имейте свежий презерватив с каждым секс. актом
- Пользуйтесь только ЛАТЕКС презервативом. Если у вас на него аллергия, приобретите полиуретановый вариант.
- Помните что с латекс презервативом можно пользоваться только лубрикантом на водяной основе (*water-based: KY Jelly, Astroglide etc.*) Не пользуйтесь вазелином и другими масляными лубрикантами: они могут повредить презерватив.
- Храните презерватив в сухом прохладном месте и не держите в кошельке более нескольких часов.

МИФЫ И ФАКТЫ

Миф: Полоскание органов после секса действует как дезинфекция

Факт: Совсем наоборот! Доказано что раздражение вызванное мылом или антисептиком может скорее увеличить риск инфекции. Воздержание и правильное пользование презервативом намного надежнее!

Миф : Инфекции можно избежать если иметь незащищенный оральный или анальный секс

Факт: любая форма незащищенного секса несет риск передачи STI. Вирусы или другие организмы могут войти через микроскопические ранки орально, вагинально или анально. Некоторые инфекции как герпес, ВПЧ (HPV), сифилис и т.д. (см. ниже) могут распространиться через кожный контакт.

Миф: А есть пилюля предохраняющая от STIs!

Факт: Да, такая существует называется Трувада (Truvada). Но она только защищает от ВИЧ и только если её правильно принимать под указанием врача. Она бесполезна от других инфекций.

Миф: Вы 100% защищены если пользуетесь презервативом

Факт: Презерватив может не предохранить от:

- Герпеса
- Лобковых вшей
- Контагиозного моллюска
- ВПЧ
- Сифилиса

ЕСЛИ ВЫ ПОДОЗРЕВАЕТЕ ЧТО У ВАС ЕСТЬ STI

У вас есть симптомы: необычных выделений, есть язвы на органах, больно мочиться или боль пресекается, есть наросты на органах, есть чесотка или сыпь.

Записывайтесь на прием (по телефону) в Health Services (845)758-7433. Вас **АНОНИМНО** проверят и вылечат.

Ведите себя ответственно: не имейте секса пока вас не осмотрят и не вылечат.

Проверьтесь на STIs если вы начали интимные отношения и каждый раз когда у вас новый партнер.

ЭКСТРЕННАЯ КОНТРАЦЕПЦИЯ И Т.Д.

PLAN B (“Эскапел”, 20 дол.) и **ELLA** (“Эллауан”, 30 дол.) свободно доступен студентам. Имейте ввиду, что экстренное контрацептивное лекарство должно приниматься не позже чем 3 дня (**Plan B**) и 5 дня (**Ella**) после незащищенного секса. Пожалуйста звоните нам на: (845)758-7433 и вам назначат прием в тот же день. Мы так же выписываем противозачаточные таблетки.



***** THE DIME STORE *****



The Dime Store это клуб которым управляют студенты волонтеры через который можно получить БЕСПЛАТНО и АНОНИМНО прямо в ваш почтовый ящик средства предохранения (мужские и женские презервативы, лубриканты, оральные барьеры и т.д.) для студентов Барда. “Мы группа студентов которые посвящают свое время содействовать безопасному сексу на в колледже. У нас есть для вас набор разнообразных препаратов.”
Детали: <https://www.facebook.com/barddimestore/> . **Заказы:** tinyurl.com/bardcollegedimestore