



Сила духу - не просто слова! Сила духу - це правда жива!



СИЛА ДУХУ

Видається з вересня 2003 року
17 лютого 2026 року

Всеукраїнська організація
«СОЮЗ ОСІБ З ІНВАЛІДНІСТЮ УКРАЇНИ»

№ 7 (1059)

Мінсоцполітики затвердило оновлений професійний стандарт, що підвищить якість протезно-ортопедичних виробів і послуг

Мінсоцполітики затвердило оновлений професійний стандарт «Технік-протезист-ортезист», який встановлює вимоги до діяльності фахівців у сфері протезування та ортезування.

Документом чітко врегульовані:

- трудові функції та компетентності спеціаліста, зокрема підготовки роботи, ведення технічної документації, виготовлення, регулювання, обслуговування та ремонт ортезів і протезів;
- кваліфікаційні вимоги до техніків-протезистів-ортезистів усіх категорій відповідно до Національної рамки кваліфікацій;
- умови здобуття та підтвердження професійної кваліфікації, включно з вимогами до освіти, стажу роботи та фахового розвитку.

Професійний стандарт внесено у Реєстр кваліфікацій 6 лютого 2026 року.

«Запровадження оновленого професійного стандарту сприятиме підвищенню якості протезно-ортопедичних виробів і послуг, розвитку системи реабілітації та уніфікації вимог до спеціалістів. Крім того, допоможе наблизитися до європейських підходів. Це є важливим кроком у посиленні соціального захисту людей з інвалідністю й постраждалих від війни», — наголосив Міністр соціальної політики, сім'ї та єдності Денис Улютін.



Анонс

2 стор.

Система підтримки людей з інвалідністю від народження до дорослого життя

3 стор.

Фізична безбар'єрність – один з головних викликів сьогодення

4 стор.

«Публічне управління без бар'єрів»

5 стор.

Завдання щодо оздоровлення дітей, які потребують уваги і соціальної підтримки

6 стор.

В Україну надійшло 100 тисяч доз вакцини від кашлюку, дифтерії та правця

3 1 січня 2026 року розширено доступ дітей до сучасного протезування, включно з біонічними протезами

3 1 січня 2026 року Уряд розширив доступ дітей з інвалідністю до сучасного протезування, зокрема біонічних протезів. Упродовж січня попередні замовлення на виготовлення протезів уже оформлено для 86 дітей.

Про це повідомив Міністр соціальної політики, сім'ї та єдності України Денис Улютін під час години запитань до Уряду. За його словами, підтримка дітей з інвалідністю є одним із пріоритетів державної політики.

«Ми системно розширюємо доступ до раннього втручання: 35 команд у 11 регіонів пройшли підготовку, це додаткові команди. 3 1 січня 2026 року розширено доступ дітей до сучасного протезування, включно з біонічними протезами, та фінансування у межах двократної граничної вартості», — зазначив Денис Улютін.

Окремо Міністр нагадав про запровадження нового виду державної підтримки для дітей з інвалідністю підгрупи А, життя яких залежить від безперебійного електропостачання медичних та реабілітаційних пристроїв. Йдеться про забезпечення таких родин портативними зарядними станціями. Вже верифіковано 7,4 тисячі заявок та передано для отримання пристроїв через «Укрпошту».

Денис Улютін зазначив, що, з 16 лютого розпочато розвезення портативних підзарядних пристроїв безпосередньо по регіону.

Держава й надалі послідовно розширюватиме інструменти підтримки дітей з інвалідністю та їхніх родин, зосереджуючись на доступності реабілітаційних послуг і підвищенні якості життя.

Прес-служба Міністерства соціальної політики, сім'ї та єдності України

КОЖЕН ПЕРЕДПЛАТНИК Є АКТИВНИМ УЧАСНИКОМ РУХУ ЗА ПРАВА ЛЮДЕЙ З ІНВАЛІДНІСТЮ

Передплата на незалежну
українську газету «Сила духу»
триває протягом всього року!

Всеукраїнська газета «Сила духу» - друг, порадник та консультант людей з інвалідністю та усіх небайдужих.

На сторінках видання розглядаються питання соціального та юридичного захисту, працевлаштування та освіти, реабілітації та дозвілля людей з інвалідністю. А ще - поради психологів, кухарів, та астрологів.

Будьте з «Силою духу»!

Читайте нас!
Передплачуйте нас!

РАЗОМ МИ СИЛА!

Система підтримки людей з інвалідністю від народження до дорослого життя

Українська делегація з питань безбар'єрності здійснила робочий візит до Сполучених Штатів Америки. Учасники аналізували безперервні маршрути допомоги, роль держави, громад і сервісів та підходи, що дозволяють формувати систему, досвід якої може бути адаптований для розвитку національних політик в Україні.

МОЗ України є складовою процесу розбудови безбар'єрного простору в Україні. «Розвиток системи реабілітаційної допомоги» є флагманським проектом МОЗ, що реалізується в межах Національної стратегії зі створення безбар'єрного простору в Україні, ініційованої першою леді України Оленою Зеленською.

Саме тому до роботи української делегації з питань безбар'єрності долучився амбасадор безбар'єрності від

МОЗ України Сергій Худа. Під час робочого візиту до США делегація вивчала, як на практиці вибудовується маршрут людини з інвалідністю — від народження та раннього втручання до дорослого життя, самостійності, освіти, доступу до охорони здоров'я та працевлаштування.

У межах візиту відбулися численні зустрічі з представниками державних інституцій, університетів, міжнародних та громадських організацій. Обговорювалися питання права молодих людей ухвалювати власні рішення, інтеграції у відкриті громади, ролі школи, сервісів і спільнот у формуванні відчуття приналежності та можливостей для самостійного життя.

Акцентували також і на тому, як організовані реабілітаційні послуги безпосередньо в громаді — у школі, садочку чи вдома — та як вибудована взаємодія між різними секторами, із чітким розподілом відповідальності та зрозумілими механізмами реалізації.

Зазначимо, ключове повідомлення у реалізації флагманського проекту МОЗ України: «Безбар'єрність — це коли можеш пройти шлях реабілітації без перешкод», що відповідає головним засадам всеукраїнської кампанії соціальних змін «Безбар'єрність — це коли можеш», спрямованої на поширення засад безбар'єрності та залучення людей до творення країни без бар'єрів.

Тетяна ЛОМАКІНА,
радниця - уповноважена
Президента України з безбар'єрності



Добровільні накопичення для молоді є одним із ключових напрямів майбутньої пенсійної реформи, — Денис Улютін

Одним із ключових елементів майбутньої пенсійної реформи є добровільна накопичувальна система, яка має заохотити насамперед активну молодь формувати власні пенсійні заощадження. Про це заявив Міністр соціальної політики, сім'ї та єдності Денис Улютін в ефірі телемарафону «Єдині новини».

Міністр підкреслив, що демографічна ситуація та структура пенсійної системи створюють значні виклики для молодого покоління, адже нині фактично один працюючий утримує одного пенсіонера. Така пропорція є вразливою і потребує змін, щоб не посилювати податковий тиск на молодь у майбутньому.

«Працюємо над тим, щоб заохотити громадян, насамперед активну молодь, формувати власні пенсійні накопичення та створити фінансові інструменти для додаткової пенсійної «подушки», — зазначив Денис Улютін.

За словами Міністра, у межах пенсійної реформи опрацьовується саме добровільна модель накопичень. Україна аналізує міжнародний досвід, який показує, що

обов'язкові накопичувальні системи можуть містити значні ризики та потребують потужних фінансових інструментів.

Тому ведеться робота над створенням механізмів добровільного накопичення, які мають стати додатковим джерелом пенсійних виплат у майбутньому.

Міністр наголосив, що пенсійна реформа є важливою темою саме для молодого покоління, адже йдеться про справедливість між поколіннями та впевненість, що праця сьогодні означає гідне життя завтра.

Нагадаємо, Мінсоцполітики підготувало проект пенсійної реформи, одним із ключових елементів якої є реформування солідарної пенсійної системи. Зокрема, пропонується запровадити базову пенсійну виплату, яка надаватиметься людям, які не змогли накопичити достатній страховий стаж до пенсійного віку, для покриття фактичного прожиткового мінімуму.

**Прес-служба Міністерства соціальної політики,
сім'ї та єдності України**



«Публічне управління без бар'єрів» —

флагманський проєкт Національного агентства України з питань державної служби. Його мета — прибрати ті бар'єри, які виникають не лише через фізичну недоступність, а через складну мову, неадаптовані формати інформації та недостатню підготовку персоналу.

Упродовж року навчання з питань безбар'єрності пройшли 10 379 публічних службовців і службовиць з усіх регіонів України. Серед них — державні службовці і службовиці та посадові особи місцевого самоврядування.

Окрему увагу приділено доступній комунікації: 1 799 осіб опанували формати простої мови та легкого читання, ще 1 404 особи пройшли навчання з питань інклюзії.

Паралельно формувалася якісна та стала освітня основа. У 2025 році погоджено 43 програми підвищення кваліфікації, у яких питання безбар'єрності, доступності та універсального дизайну інтегровані в зміст навчання для різних категорій публічної служби.

Важливою основою змін став Практичний посібник з організації безбар'єрного та інклюзивного навчання публічних службовців, який закрив нові стандарти роботи з людьми.

Паралельно принципи безбар'єрності інтегруються у програми підвищення кваліфікації, визначаються KPI та формується безбар'єрний сервісний простір у державному управлінні. У результаті державна служба стає зрозумілішою, відкритішою і доступнішою для кожного і кожної.

Тетяна ЛОМАКІНА, радниця - уповноважена Президента України з безбар'єрності

Безбар'єрність — це коли

МОЖЕШ

отримати публічні послуги

Публічне управління без бар'єрів

Проєкт спрямований на усунення перешкод у доступі громадян до публічних послуг та професійну взаємодію в державному секторі. Професійне навчання та розбудова інституційної спроможності: інтеграція принципів інклюзії у програми підвищення кваліфікації, визначення KPI, розвиток сервісного простору.

РЕЗУЛЬТАТИ ЗА 2025 рік:
10379 фахівців пройшли навчання
Видано посібник з організації безбар'єрного та інклюзивного навчання публічних службовців



ЦЕНТР
ГРОМАДСЬКОГО
ЗДОРОВ'Я



Рак у дітей:

15 лютого — Міжнародний день дитини, хворої на рак, покликаний привернути увагу до проблем дитячої онкології та важливості своєчасного виявлення хвороби, яке дає дитині максимальні шанси на одужання.

Рак у дітей часто розвивається без чіткої причини — лише незначна частина випадків пов'язана зі спадковістю чи відомими факторами ризику. Також ризик онкологічних захворювань можуть підвищувати деякі хронічні хвороби.

Симптоми, які не варто ігнорувати. Прояви дитячого раку часто неспецифічні й можуть нагадувати поширені захворювання. Варто звернути увагу на симптоми, які тривають, повторюються або викликають занепокоєння:

- лихоманка (висока температура);
- сильний та постійний головний біль;
- біль у кістках чи суглобах;
- втрата маси тіла;
- виражена втома чи слабкість;
- незвичні синці чи кровотечі;
- збільшення лімфатичних вузлів;
- поява ущільнень або припухлостей.

Якщо ви помітили в дитини такі симптоми, зверніться до педіатра або сімейного лікаря для консультації. Поєднання кількох симптомів або тривала їх присутність — сигналізує про необхідність бути особливо уважними.

Чому рання діагностика має вирішальне значення. Рання діагностика значно підвищує шанси на успішне

симптоми, рання діагностика та профілактичні щеплення для майбутнього здоров'я

лікування. Своєчасне виявлення хвороби дозволяє розпочати терапію на ранніх стадіях, покращити якість життя дитини та знизити ризик ускладнень.

Якщо ви помітили у вашої дитини симптоми, які викликають занепокоєння — не відкладайте звернення до лікаря.

Вакцинація як профілактика онкохвороб. Запобігти більшості випадків дитячого раку неможливо, але щеплення проти деяких інфекцій зменшують ризик розвитку раку далі в житті. Зокрема:

- вакцинація проти вірусу папіломи людини (ВПЛ) допомагає знизити ризики виникнення раку, асоційованого з ВПЛ, у тому числі раку шийки матки — дівчата віком 12–13 років можуть отримати його безоплатно;

- щеплення проти вірусного гепатиту В знижує ймовірність розвитку раку печінки — вакцинація всіх дітей до 18 років обов'язкова та безоплатна.

Щоб вакцинувати дітей, зверніться до свого педіатра, сімейного лікаря або в найближчий заклад охорони здоров'я.

Нагадування батькам і опікунам. Рак у дітей — це серйозне захворювання, яке все ж можна взяти під контроль і подолати, якщо виявити вчасно.

Будьте пильними до стану здоров'я своєї дитини, регулярно водіть її на профілактичні огляди та своєчасно звертайтеся до лікаря у разі тривожних симптомів. Ваші правильні дії значно підвищують шанси на раннє виявлення та порятунок життя дитини.

Центр громадського здоров'я

ІНФОРМУЄ директорка Департаменту соцзахисту населення
Полтавської ОДА Людмила КОРНІЄНКО

Завдання щодо оздоровлення дітей, які потребують соціпідтримки і уваги, в поточному році

Оздоровлення та відпочинок дітей, які потребують соціальної уваги і підтримки, є одним із важливих напрямів державної соціальної політики, спрямованої на підтримку найбільш уразливих верств населення та забезпечення їхніх соціальних гарантій.

Це не лише можливість для дітей відновити здоров'я, а й складова комплексної підтримки дитинства та створення належних умов для їхнього розвитку.

Повноваження щодо організації оздоровлення та відпочинку дітей, які потребують соціальної уваги і підтримки, у Полтавській області у 2026 році передані до Департаменту соціального захисту населення Полтавської ОВА.

Таке рішення спрямоване на оптимізацію обліку дітей, які потребують оздоровлення, забезпечення прозорості процесу надання путівок та підвищення ефективності надання відповідних послуг.



З метою забезпечення єдиного підходу до організації оздоровлення та відпочинку дітей уразливих категорій у Департаменті соціального захисту населення Полтавської ОВА відбулась робоча організаційна нарада з територіальними громадами області.

Під час наради директорка Департаменту Людмила Корнієнко акцентувала увагу присутніх на важливості чіткої та оперативної взаємодії на рівні Департаменту, управлінь соціального захисту населення районів та територіальних громад щодо своєчасного взяття дітей на облік та забезпечення їх путівками на оздоровлення.

Відбулася конструктивна розмова щодо чіткого забезпечення виконання функцій та дієвої співпраці.

Окрему увагу приділено забезпеченню соціальних гарантій з оздоровлення для категорій дітей, які мають таке право відповідно до постанови Кабінету Міністрів України від 11.03.2025 р. № 276, дотриманню встановлених процедур оформлення документів, своєчасності надання путівок та забезпеченню контролю за цільовим використанням бюджетних коштів.

Не менш важливим є підтримка ефективної комунікації з батьками або законними представниками дітей.

Батькам або особам, які їх замінюють, для отримання путівки на оздоровлення дитини необхідно звернутися до органу соціального захисту населення територіальної громади за місцем зареєстрованого проживання дитини з метою постановки на відповідний облік.

Департамент соціального захисту населення Полтавської ОВА координуватиме роботу з територіальними громадами, забезпечуватиме методичний супровід та контроль за дотриманням встановлених алгоритмів, щоб кожна дитина, яка потребує підтримки, мала можливість отримати якісний відпочинок і оздоровлення.

РОЗ'ЯСНЕННЯ НСЗУ

Декларація та персональні дані під вашим контролем: масштабуємо Особистий кабінет пацієнта!

Розширюємо доступ до Особистого кабінету пацієнта, щоб кожен українець міг самостійно знайти лікаря, подати декларацію та оновити свої дані в електронній системі охорони здоров'я без зайвих черг!

Як почати?

1. Оберіть платформу, з якою вам зручніше працювати.

Це може бути як електронний кабінет приватної медичної системи, так і державний е-кабінет, створений НСЗУ (е-Кабінет ЦБД ЕСОЗ). Ознайомитися з переліком усіх е-кабінетів: <https://cutt.ly/ltmqj81e>

2. Авторизуйтеся. Для входу знадобиться лише ваш електронний підпис.

3. Якщо ви раніше були зареєстровані в ЕСОЗ – ви одразу побачите свої дані. Якщо ні – реєстрація займе лічені хвилини.

Які можливості доступні вже зараз?

- Переглядайте свою декларацію чи оберіть сімейного лікаря: знайдіть фахівця та подавайте декларацію онлайн

- Оновлюйте дані: змінили прізвище, паспорт чи номер телефону? Просто внесіть зміни самостійно

- Контролюйте доступи: переглядайте перелік е-Кабінетів, яким ви надали дозволи, та керуйте ними.

Порада від НСЗУ: як обрати свого лікаря?

Хоча подати декларацію онлайн тепер стало зручніше, ми радимо обирати лікаря виважено. Тому насамперед варто поспілкуватися з лікарем, щоб обговорити зручний формат співпраці та важливі для вас питання.

Важливо знати.

- «Де мої медичні дані?»

- Зараз у кабінеті відображаються ваші персональні дані та декларації. Доступ до медичних записів (рецептів, діагнозів та аналізів) центральної бази даних з'явиться у майбутньому. Зверніть увагу: якщо приватні застосунки (ПІС) відображають ваші візити вже зараз – це ті дані, які лікарні зберігають локально у своїх системах.



ФОТОФАКТ



Відбулася робоча зустріч з представниками програм Світового банку, які працюють з питаннями соціальної інклюзії. У фокусі розмови - напрями реалізації Стратегії створення безбар'єрного простору в Україні та можливості поглиблення співпраці з Міністерством соціальної політики, сім'ї та єдності України та іншими міністерствами.

Окремо обговорили розробку системи оцінювання функціонування людини - не лише через опис наявного стану, але й через реальні потреби в підтримці після травм, складного лікування або змін стану здоров'я. Такий підхід дозволяє точніше формувати політики, послуги й маршрути підтримки.

Важливою частиною діалогу стало питання зв'язку між станом людини та її продуктивністю — як ключового чинника для працевлаштування, відновлення економічної активності та соціальної включеності. Домовилися про подальшу співпрацю й узгодження підходів, які ставлять у центр не обмеження, а саме можливості людини.

Тетяна ЛОМАКІНА, радниця - уповноважена Президента України з безбар'єрності

СЬОГОДЕННЯ

В Україну надійшло 100 тисяч доз вакцини від кашлюку, дифтерії та правця

100 000 доз вакцини АКДП проти кашлюку дифтерії та правця надійшло в Україну для безоплатної вакцинації дітей відповідно до національного Календаря профілактичних щеплень. Вакцини зберігаються на національному складі та будуть розподілені між закладами охорони здоров'я в усіх регіонах України.

Зазначена поставка вакцин АКДП першочергово призначена для дітей, яким потрібно отримати щеплення від кашлюку, дифтерії та правця окремо від вакцинації проти вірусного гепатиту В та гемофільної інфекції типу b. Зокрема, тих, які продовжують курс вакцинації, розпочатий торік — до набрання чинності змін до Календаря профілактичних щеплень з 2026 року.

Ці вакцини Україна отримує в рамках співпраці Міністерства охорони здоров'я з Глобальним альянсом з вакцин та імунізації (Gavi). Угоду про партнерство між Глобальним альянсом та Україною підписали наприкінці 2024 року. За нею частину вакцин на підтримку національної програми з імунізації, відповідно до національної Стратегії розвитку імунізації до 2030 року, фінансує Gavi.

У межах цього партнерства закупівлю та доставку вакцин до України здійснює ЮНІСЕФ, а Центр громадського здоров'я МОЗ України координує їхній розподіл до регіональних центрів контролю та профілактики хвороб (ЦКПХ).

Де можна вакцинувати дитину?

Відповідаємо на питання батьків та опікунів щодо вакцинації та оновленого Національного календаря профілактичних щеплень.

Цей допис присвячений змінам щодо вакцинації проти кори, епідемічного паротиту та краснухи (КПК).

- Моїй дитині зараз 4 роки, а у березні їй буде 5. У зв'язку зі змінами в Календарі щеплень, скажіть, будь ласка, чи

Щоб вакцинувати дитину, зверніться до свого сімейного лікаря, педіатра або до найближчого закладу охорони здоров'я. Усі щеплення за Календарем — безоплатні.

Якщо дитина пропустила будь-які щеплення у вік, визначений в Календарі, слід якомога швидше звернутися до лікаря, який складе індивідуальний графік вакцинації та допоможе надолужити щеплення.

Чим небезпечні ці інфекції?

Кашлюк — затяжна інфекційна хвороба (період відновлення може тривати 2–6 місяців), яка характеризується частими й довгими нападами кашлю й особливо небезпечна для маленьких дітей. У немовлят кашлюк може викликати зупинку дихання (апное), судоми та ураження головного мозку.

Дифтерія — це небезпечна бактеріальна інфекція, збудник якої виділяє один із найсильніших токсинів у природі. Потрапивши в кров, дифтерійний токсин вражає різні органи, найчастіше — серце (викликаючи міокардит), нервову систему, нирки.

Правець — інфекційне захворювання, яке проявляється болісними судомами, під час яких можуть виникати розриви м'язів і переломи кісток, внутрішньочерепні крововиливи, кома. Летальність від правця без лікування може сягати 80%.

Єдиним і ефективним захистом від цих хвороб у світі є вакцинація.

потрібно робити щеплення КПК саме зараз, чи можна зачекати до 5 років? Чи є різниця у схемі вакцинації для дітей, які вже майже досягли 5-річного віку?

- Друга доза КПК в оновленому Календарі щеплень перенесена з 6 років на 4 роки. Курс щеплень складається з першої дози у 1 рік та другої — у 4 роки. Щодо дітей, яким у 2026 році виповниться 6 років, то їх запрошуємо на



вакцинацію разом із 4-річними дітьми.

Якщо батьки або опікуни дитини забажають ввести дитині другу дозу КПК у віці 5 років, така можливість буде під час перехідного періоду — вакцини КПК для цього достатньо. Разом з тим, активно запрошувати на введення другої дози в 2026 році рекомендовано дітей 4 років та 6 років.

- Якщо дитина вакцинована першою дозою КПК у 4 роки, коли правильно зробити другу дозу?

- Мінімальний інтервал між першою та другою дозами КПК становить 1 місяць (а саме — 28 днів). Якщо перша доза була введена у чотири роки, другу дозу варто планувати якомога швидше, щоб дитина була повністю захищена від кору, епіпаротиту та краснухи до початку навчання у школі.

- Чи буде вакцинація у 5 або 6 років вважатися такою, що

зроблена за оновленим Календарем? Як правильно записати її у медичну документацію?

- З 2026 року щеплення КПК у 5 років вважається плановою вакцинацією за Календарем. Будь-яке щеплення, зроблене у 6 років або пізніше (якщо друга доза була пропущена), класифікується як «вакцинація з порушенням Календаря», але воно залишається безоплатним і необхідним.

Для дітей 2012–2021 років народження зараз триває перехідний період щодо усіх вакцин, схеми щеплення яких змінено. У медичній документації та електронній системі охорони здоров'я (ЕСОЗ) лікар робитиме запис відповідно до фактичного віку дитини та порядкового номера дози (наприклад, КПК-2).

Прес-служба Міністерства охорони здоров'я України

Турбота про сексуальне здоров'я — це щирий прояв любові

Справжня любов — це турбота про себе та про людину, яку любиш, довіра та відкритість у спілкуванні, навіть про найінтимніші проблеми. Такі стосунки допомагають зберегти близькість без страху й недоумок — це і є справжня любов.

РАЗОМ ПЕРЕВІРИТЬСЯ, НАВІТЬ КОЛИ НІЧОГО НЕ ТУРБУЄ, — ЦЕ ВИЯВ БЛИЗЬКОСТІ. Вірусні гепатити В і С (ВГ), ВІЛ та інфекції, що передаються статевим шляхом (ІПСШ) можуть перебігати непомітно, проте завдаючи шкоди здоров'ю. Саме тому необхідно регулярно проходити скринінги, тобто медичні обстеження за відсутності явних симптомів. Це важливий крок до безпечної близькості. До того ж ви можете пройти скринінг разом!

Особливо важливо пройти тестування на ВІЛ, ВГ, ІПСШ:

- після незахищеного сексу;
- при появі нового сексуального партнера;
- на етапі планування вагітності чи в перші тижні після її настання;
- у разі контакту з кров'ю або біологічними рідинами іншої людини;
- якщо відомо, що партнер/партнерка має ВІЛ, ВГ, ІПСШ, або потенційно може інфікуватися;
- за наявності симптомів, які можуть свідчити про ІПСШ (висока температура, збільшення лімфовузлів, раптова втрата ваги, незвичині виділення, запах, печіння, висипи тощо у зоні геніталій).

ЗРУЧНО, БЕЗОПЛАТНО І КОНФІДЕНЦІЙНО — ДЕ І ЯК ПРОЙТИ ТЕСТУВАННЯ НА ГЕПАТИТИ І ВІЛ. Зробити тест на ВІЛ та вірусні гепатити В і С можна:

- у свого сімейного лікаря;
- у закладах охорони здоров'я, які надають послуги з тестування на ВІЛ та ВГ;
- інтерактивна мапа послуг з діагностики та лікування ВГ;
- інтерактивна мапа послуг ВІЛ;
- у мобільних амбулаторіях;
- у пунктах надання послуг неурядових організацій.

Тестування є безоплатним, швидким і конфіденційним.

ВАКЦИНАЦІЯ: НАДІЙНИЙ ЗАХИСТ ВІД ГЕПАТИТУ В ТА ВПЛ. Вакцинація — найдієвіший спосіб профілактики вірусних гепатитів В і D та папіломавірусної інфекції. Вірус папіломи людини (ВПЛ) передається статевим шляхом і може спричиняти рак шийки матки, а також інші види раку в чоловіків і жінок.

Щеплення від вірусного гепатиту В безоплатне для

дітей віком до 18 років. Дорослі можуть вакцинуватися за власний кошт. Перед вакцинацією дорослим рекомендується проконсультуватися з лікарем і перевірити наявність специфічних маркерів гепатиту В. Якщо імунітет уже сформований або є хронічний вірусний гепатит В, вакцинація не проводиться.

Вакцинацію проти ВПЛ найкраще проводити в 9–14 років, до початку статевого життя. Для дівчат віком 12–13 років щеплення проти ВПЛ-інфекції безоплатне. Найоптимальніше вакцинуватися до 26 років. Якщо людина не отримала щеплення від ВПЛ у молодшому віці, дорослим віком від 26 до 45 років, за наявності певних факторів ризику, варто обговорити питання вакцинації зі своїм лікарем.

ПРОФІЛАКТИКА ІНФЕКЦІЙ, ВІД ЯКИХ НЕМАЄ ВАКЦИНИ.

Проти інших інфекцій, як-от вірусний гепатит С, ВІЛ-інфекція та ІПСШ не існує вакцин, тому особливе значення мають профілактичні заходи.

По-перше, використовуйте презервативи (чоловічі або жіночі) під час кожного статевого контакту. За умови правильного користування презервативи мінімізують ризик інфікування ВІЛ, ВГ та ІПСШ.

Для захисту від ВІЛ люди з високим ризиком інфікування можуть безоплатно отримати доконтактну профілактику ВІЛ (PrEP) у вигляді таблеток або ін'єкцій тривалої дії.

ВІДВЕРТА РОЗМОВА ПРО ХВОРОБИ — ВИЯВ ЩИРОСТІ ПОЧУТТІВ. Перед початком статевих стосунків відверто поговоріть із партнером/партнеркою про ВІЛ, вірусний гепатит або ІПСШ — чи має хтось із вас ці інфекції, чи мав раніше, але одужав або інфекція більше не визначається.

Це може бути ніякова, але важлива розмова, яка допоможе захистити здоров'я партнера/партнерки та зробити сексуальне життя комфортнішим і безпечнішим.

Така відкритість — це прояв поваги, довіри й відповідального кохання.

ЛЮБИШ — ДОВЕДИ ЦЕ ПРОСТИМИ КРОКАМИ

- прохось регулярний скринінг на ВГ, ВІЛ та ІПСШ;
- використовуй презервативи щоразу під час сексу (якщо не планує вагітності);
- перевір свій вакцинальний статус і, за потреби, зроби щеплення проти вірусного гепатиту В та ВПЛ;
- не бійся говорити з партнером/партнеркою про хвороби;
- звертайся до лікаря, якщо маєш запитання або сумніви.

Центр громадського здоров'я



АСТРОЛОГІЧНИЙ ПРОГНОЗ НА НАСТУПНИЙ ТИЖДЕНЬ



ОВЕН. Для вас це тиждень налаштування на нову реальність. Іноді шлях, який видається дивним, незвичним або навіть лякає, виявляється саме тим напрямком, де приховано зростання, оновлення та нові можливості. Не варто чіплятися за старі схеми й очікування, адже простір відкриває те, що раніше було приховано. Зараз важливо бути в потоці, помічати знаки та чути внутрішні імпульси.



ЛЕВ. Будьте уважнішими до того, що розкривається, і дозвольте змінам відбуватися природно. Фінансовий потік може бути нерівномірним: витрати з'являються як у діловій сфері, так і в особистій. Утім, дефіциту коштів не спостерігається. Службовці можуть отримати нові доручення, а також шанс на підвищення. Водночас можуть виникати труднощі у стосунках із окремими колегами або партнерами.



СТРІЛЕЦЬ. Посилюється значущість зв'язків із віддаленими локаціями. У романтичних стосунках можливі труднощі: хтось відчуває брак уваги з боку партнера, а хтось може тимчасово віддалитися. Причини розбіжностей — різні, але вони здатні вплинути на емоційне тло тижня. Багато Стрільців будуть зосереджені на зміцненні професійних зв'язків із колегами з інших міст або країн.



ТЕЛЕЦЬ. Період приносить активність і різноманітність завдань. На тлі перетворень особливо позитивно розвивається взаємодія з представниками з інших міст і країн. Ці зв'язки стають важливою частиною поточної професійної активності. Можливі результативні ділові поїздки. З іншого боку, багато Тельців відчують, що колишні орієнтири більше не працюють. Дозвольте собі йти туди, куди веде життя.



ДІВА. Діви проживають цей період через необхідність вибору і перебудови професійних орієнтирів, стикаючись із необхідністю оновити підходи і відмовитися від застарілих схем. Також доводиться пройти через емоційні виклики, які допомагають зміцнити особисті кордони і навчитися діяти, навіть якщо всередині здійснюється тривога. У четвер буде корисною зміна атмосфери.



КОЗЕРІГ. За всіх зовнішніх складних обставин вдається зберігати гарну форму, діяти активно й упевнено. Проблеми, що тягнуться від січня, поступово вирішуються. Керівники та підприємці повинні будуть розв'язувати непрості питання в цих напружках. Сімейна атмосфера може бути напруженою. Можливі складнощі у спілкуванні з батьками чи старшими родичами, а також суперечки, що стосуються життя.



БЛИЗНЮКИ. Тиждень може видатися емоційно насиченим. У сімейному житті вірогідні непорозуміння. Розбіжності можуть стосуватися побутових питань або взаємодії з родичами. Часом ініціатива до діалогу може не знаходити відгуку. Присутність дітей здатна внести трохи тепла. У тих, хто перебуває у стосунках, але не перебуває у шлюбі, складається інша ситуація: тут відчувається гармонія та стійкість.



ТЕРЕЗИ. Складнощі, що виникли раніше в партнерських взаєминах, значною мірою будуть вирішені. Можлива участь у зустрічах, ділових поїздках, обговорення перспективних напрямів співробітництва. Деякі плани можуть бути пов'язані з розширенням діяльності, зокрема й через угоди з нерухомістю. Тиждень несе помітні фінансові коливання, але незабаром стабільність буде досягнута.



ВОДОЛІЙ. Тиждень приносить зміни в ділову сферу, може відбутися важлива поїздка або почнеться підготовка до неї. Те, що відбувається в цей період, принесе регулярні надходження і загальне збільшення доходів. У когось повернуться старі борги, в інших з'явиться прибуток від операцій з нерухомістю. Буде можливо налагодити стосунки з партнерами з інших міст і країн.



РАК. Від самого початку тижня є відчуття втоми через високе навантаження. Це стосується як робочих завдань, так і домашніх клопотів. Представники знака, залучені до бізнесу, продовжують розвиток проєктів. Ті, хто тимчасово залишився без роботи, мають високі шанси на вдале працевлаштування. Також вдало йдуть справи в тих, хто зайнятий облаштуванням дому — тут може бути зафіксовано явний прогрес.



СКОРПІОН. Період акцентує увагу на сім'ї та домашніх питаннях. Батьки мають більше піклуватися про дітей, можливо — організовувати або фінансувати купівлю житла для молодших членів сім'ї. Витрати зростають — головним чином на сім'ю і питання особистого характеру. Контакти з родичами стають теплішими, ймовірними є візити або спілкування з родичами, які мешкають в інших містах або країнах.



РИБИ. Активізуються контакти з ріднею — вірогідні візити або поїздки. Для закоханих тиждень може принести радісну зустріч із людиною, яка перебуває на відстані. Робоча атмосфера стабілізується, з'являється можливість спокійно продовжувати розпочаті проєкти. У тих, хто давно зіткнувся з юридичними труднощами, нині з'явиться шанс зміцнити свої позиції та поліпшити ситуацію.



**ПРЯМУЄМО
РАЗОМ**

G | M | F

**Transatlantic
Foundation**

Випуск створено за фінансової підтримки
Європейського Союзу та Німецького фонду
Маршалла Сполучених Штатів Америки –
Transatlantic Foundation (GMF TF).

Його зміст є виключною відповідальністю
Полтавського регіонального осередку
Громадська організація «Всеукраїнська
організація Союз осіб з інвалідністю України»
і не обов'язково відображає погляди
Європейського Союзу та/або GMF TF.

erim
Equal Rights
& Independent
Media

PROELECT
PROMOTING ACCOUNTABILITY IN ELECTORAL PROCESSES



**Газета
«Сила духу»**

Реєстраційний № KB 13063-1947 PR
Засновники: ПОО ВО СОІУ, ВО СОІУ
Видається за підтримки ВО СОІУ

Адреса редакції: 36000,
м. Полтава, вул. Соборності,
45, кімната 105.
тел/факс (0532)56-95-60.

Головний редактор:
Сергій Чумак.

E-mail: sergiy229@ukr.net
gazeta-sd@ukr.net

Редакція не завжди
поділяє точку зору авторів
публікації. Автор несе
повну відповідальність
за достовірність інформації.
Редакція залишає за собою
право скорочувати
і редагувати матеріали.

Підписний індекс: 91664

Віддруковано:
м. Вінниця,
вул. Гетьмана Мазепи, 12-б.
Тел.: (0432) 55-63-97, 55-63-98.

Підписано до друку: 16.02.2026 р.

Тираж: згідно заявки.

Замовлення: № 26 13 07