

Što ćete učiniti ako vam bude potreban tumač? What to Do When You Need an Interpreter?

Ako mislite da se ne možete dobro sporazumjeti na engleskom jeziku sa zdravstvenim radnicima u javnim bolnicama ili u zdravstvenim centrima u zajednici, **Health Care Interpreter Service** (Služba tumača u zdravstvu) vam može poslati u pomoć tumača. S njima se možete kontaktirati tako da nazovete jednu od službi koja je najbliža vašem mjestu stanovanja, ili zatražite da vam taj kontakt organiziraju preko bolnice ili zdravstvenog centra. Imena centara i njihovi brojevi su slijedeći: **Central and South Eastern Sydney Areas** (Središnje i Jugoistočno područje Sydneya) (02) 515 3222; **Northern Area** (Sjeverno područje) (02) 438 7560; **South Western Sydney** (Jugozapadni Sydney) (02) 757 1800; **Western Sydney** (Zapadni Sydney) (02) 840 3456; **Wentworth** (02) 840 3456; **Hunter Area** (Područje Hunter) (049) 246 285 (poslije radnog vremena (049) 61 5353); **Illawarra** (042) 74 4211; **Griffith** (069) 62 3900.

Ako trebate tumača kod privatnog liječnika, nazovite **Translating and Interpreting Service (TIS)** (Službu tumača i prevoditelja) na **131 450**. Tumač iz ove službe, pomoći će vam preko telefona. TIS također organizira tumačenje preko telefona i za druge situacije gdje se ljudi trebaju snalaziti s engleskim.

Telefonski brojevi su točni za vrijeme objavljivanja ove informacije ali se ne usklađuju s eventualnim promjenama. Preporuča se da brojeve provjerite u telefonskom imeniku.

NSW Multicultural Health Communication Service

website: [www.http://mhcs.health.nsw.gov.au](http://mhcs.health.nsw.gov.au)

e-mail: mhcs@doh.health.nsw.gov.au

phone: (02) 9382 8111

Pazite što nosite na nogama

Stay on Your Feet With Safer Shoes

REVIEWED
September 2004
NSWMulticulturalHealthCommunicationService

NSW HEALTH
DEPARTMENT

Pazite što nosite na nogama Stay on Your Feet With Safer Shoes

Croatian - 31 July 1995

S obzirom na sav posao i opterećenja kojeg podnašaju naše noge, nebi se moglo reći da im posvećujemo dovoljno pažnje; stisnemo ih u neke neudobne cipele, i uopće se na njih niti ne sjetimo, sve dok nas ne počnu boljeti. Jedan par nogu prohoda oko 120.000 km tijekom prosječnog životnog razdoblja, te nije nikakvo čudo što se zbog njih, u 40 posto ljudi, kad-tad u životu pojave problemi . Većinu ovakvih problema bi se moglo izbjeći nošenjem odgovarajućih cipela.

Ljudi dosta često padaju jer nose cipele koje ne odgovaraju veličini njihovih nogu. Mnogi se pokliznu, posrnu, ili zapnu, zbog skliskog potplata ili previsokih potpetica. Čvrste cipele s dobrom potporom pružaju bolju sigurnost, sprečavaju padove - i održavaju stopala u boljoj kondiciji. Ovaj savjet može dobro poslužiti svakome, pogotovo starijim osobama. Posljedice padova su često puta veoma ozbiljne, bez obzira koliko je netko star, ali će ozljede tim teže iscijeliti čim je osoba starija. Padovi su najčešći razlog za upućivanje starijih osoba u bolnicu. Trideset posto od njih su upućene zbog prijeloma kukova.

Navodimo nekoliko praktičnih savjeta za izbor cipela - bez obzira koliko ste stari.

. Cipele moraju potpuno odgovarati veličini nogu - čak ako ih nosite samo oko kuće. Pedeset posto sveukupnih padova događju se kod kuće.

Ako nosite cipele ili papuče koje ne odgovaraju veličini vaših nogu, možete lako zateturati i izgubiti ravnotežu. Cipela odgovarajuće veličine je ona, koja dobro prijanja uz stopalo i uz petu, i u kojoj ima dovoljno mjesta za nožne prste (najmanje 1.2 cm između najdužeg prsta i prednjeg dijela cipele).

Bolju sigurnost pružaju hrapavi potplati jer su stabilniji - osobito ako je površina po kojoj hodate ulaštena ili mokra. Gumeni ili sintetički materijali s utiskanim uzorkom se ne skližu. Kožnati potplati se obično dosta skližu, te ih je potrebno odnijeti postolaru da stavi gumene potplate zbog bolje sigurnosti (to možete učiniti i sami; specijalni pribor se može nabaviti u željeznarijama).

. Najsigurnije su široke i niske potpetice (niže od 5 cm), jer su stabilnije na površini. Pune potpetice su također dobar izbor ako su niže od 5 cm.

. Polucipele s vezicama ili plitke cipele sa srednjom potpeticom daju nogama čvrstu potporu, dok razne natikače, japanke i šlape umaraju noge i u njima se gležnjevi mogu lako iskrenuti. Čvrsti stražnji dio cipele je dobar oslonac za gležanj.

. Obloženi elastični potplati (kao na tenisicama za trčanje), djeluju kao prigušivači, jer zaštićuju stopala od tvrdih i neravnih površina. Potražite nešto slično tome ako si kupujete obuću koju mislite najviše nositi.

. Lagane cipele od mekanog materijala koji "diše", npr. od kože ili sintetičkog materijala s rupicama, propuštaju zrak i dosta su udobne.

Izbor obuće trebao bi biti usklađen prema potrebi. Plitke cipele s niskom potpeticom i potplatima koji se ne skližu su prikladna obuća za specijalne prilike, polucipele s vezicama su najbolje za razne aktivnosti, dok su papuče s ravnim potplatima koje pokrivaju čitavo stopalo, izvrsne za hladne zimske večeri. Isto je tako važno održavati cipele u dobrom stanju i popravljene - iskrivljene potpetice ili izlizani potplati, mogu biti opasni.