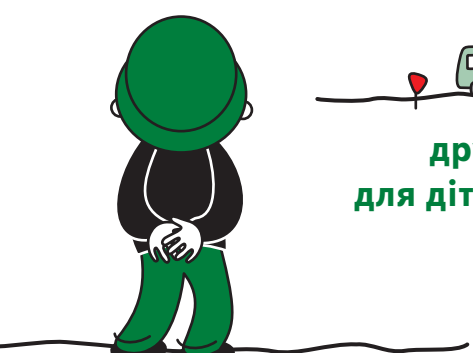
Як зберегти своє здоров'я



дружні поради для дітей та молоді

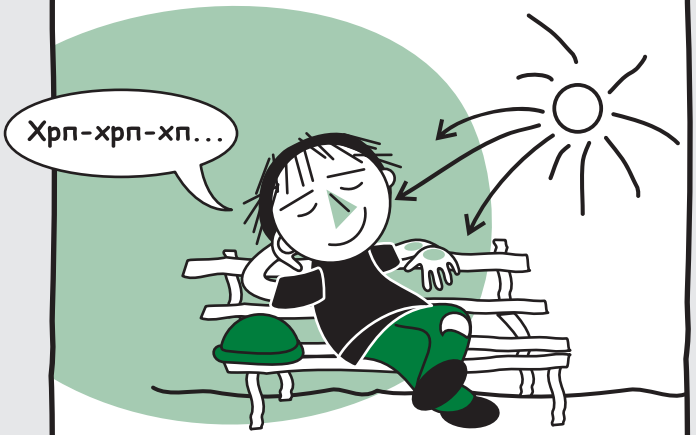
Цю книжечку укладено на основі
«**Книги життя безпритульного**»,
яку люб'язно надала організація
«**Путь Домой**»
з Санкт-Петербурга (Росія),
що має багаторічний досвід роботи
з соціально незахищеними
і безпритульними людьми.

Любий друже! Цією книжечкою ми хочемо звернутися безпосередньо до тебе. Ми не хочемо тебе повчати, морочити тобі голову... Просто бажаємо навчити тебе долати небезпеки, які можуть виникнути у твоєму нелегкому житті...

Ми розуміємо, що ти живеш на вулиці не від доброго життя. Тобі довелося втікати від голоду і злиднів, пияцтва та побоїв, принизливої залежності від батьків, які примушували добувати гроші для чергового запою. Або просто дорослі не зрозуміли тебе, а на вулиці п'янить відчуття свободи. Та все ж життя на вулиці не вельми комфортне, особливо взимку. А може, ти живеш і вдома, але умови там не набагато кращі ніж на вулиці...

У кожному разі є інформація, яку слід знати, щоб надати собі чи товаришу першу допомогу. На жаль, на вулиці ти часто почуєш «поради», які можуть не лише не допомогти, а й зашкодити тобі і твоїм близьким. Тому ЗНАННЯ — твій головний козир для безпечного життя.

Перша допомога на вулиці



1 Опіки

Що може спричинити опіки:

- вплив високої температури, наприклад вогню і сонячного проміння;
- різні хімічні речовини, зокрема кислоти.

Ти впізнаєш опік за такими ознаками:

- почервоніння;
- бульбашки на шкірі;
- пропадає чутливість шкіри.

Чого НЕ МОЖНА робити

Ніколи **не намазуй** уражене місце **жиром** (маслом, олією тощо)! Зразу попереджаємо: багато хто, навіть дорослі, тобі розкажуть безліч випадків, що комусь це допомогло. Наприклад: «А от товариш подруги мого троюрідного брата минулої зими обліпиховим маслом намазав — як рукою зняло». **Тут нікого не слухай!**

☒ Старайся **не проколювати** бульбашки, якщо вони з'явилися. Так ти можеш занести в рану **інфекцію** і лікувати її доведеться ще **довше**.

☒ Якщо до ранки прилипла тканина — **не віддирай** її: так ще **збільшиться** розмір ураженої шкіри.

Що ТРЕБА робити

1. **ХОЛОДНА ВОДА Й ЧИСТА ПОВ'ЯЗКА** — твої основні помічники! Швидко засунь руку під кран з **холодною** водою і трохи потримай її там (можна навіть 15 - 30 хвилин).

2. Зроби перев'язку — звичайно, краще з **максимально** чистої тканини. **Не треба** сильно стискати, головне, щоб на рану не потрапив бруд.

3. Щоб уникнути запалення, прикладай **СПИРТОВІ КОМПРЕСИ.** Якщо маєш горілку, розведи її на половину водою, вмочи в неї **ЧИСТУ** ганчірку, викрути і приклади до опіку і, звичайно, забинтуй.

4. Старайся якнайбільше **пити**! Це можуть бути: вода, чай, все що під рукою (тільки **не спритне**) — організм при опіках втрачає багато води, треба допомагати йому.

УВАГА! Якщо тебе морозить, відчуваєш, що маєш **гарячку**, і на місці опіку **«смикає»**, значить до рани потрапила інфекція. Тут допоможе лише **ЛІКАР!**

2 Пере-охолодження

Ти легко можеш переохолодитися, якщо:

- довго перебуваєш на холодному повітрі або на сильному вітрі;
- твій одяг недостатньо теплий або вологий;
- ти стомлений і голодний;
- якісь частини тіла довго знаходяться у холодній воді.

Ознаки переохолодження:

- блідість і сильне некероване тремтіння тіла;
- велика сонливість;
- загальмованість мовлення і реакцій.

УВАГА! У разі сильного переохолодження може настати втрата свідомості, що **особливо небезпечно**!

Чого НЕ МОЖНА робити

☒ Не давай постраждалому (або не вживай сам) алкоголю — цим ти можеш тільки погіршити ситуацію, адже все тепло піде в повітря — слова «для согрєва» тут недоречні!

☒ Не намагайся відігріти змерзлого тертям!

Що ТРЕБА робити

1. Шукай будь-яке **тепле** приміщення.
2. Якщо є якийсь **сухий** одяг чи покривала — обгорнися. Краще, звичайно, переодягтися, але пам'ятай: треба робити це **поступово**, не відкриваючи відразу всього тіла.
3. Побільше **гарячого** питва — щоб зігрітися.
4. Можна обгорнути тіло газетами, навіть від шиї до п'ят, або принаймні стопи, коліна й поперек. Газети, до речі, можна нагріти — папір добре тримає тепло. Якщо зверху прикрити їх одягом, буде ще тепліше!

УВАГА! Якщо твій товариш переохолодився і втратив свідомість — треба **шукати допомогу**!

Обмороження 3

Обмороження — це крайній наслідок переохолодження, коли відбувається пошкодження якоїсь частини тіла (аж до відмирання).

Терміново починай діяти, якщо з'явилися такі ознаки:

- відчуття поколювання чи, навпаки, оніміння ураженої ділянки;
- шкіра біліє або набирає сіруватого відтінку;
- втрата чутливості, наприклад, ти «не відчуваєш пальців».

Що ТРЕБА робити

1. Повільно відігрівай обморожені ділянки. Добрим є спосіб «шкіра до шкіри» (наприклад, сховавши руки під пахви).
2. Спробуй знайти теплу місцину й потримати руки/ноги у теплій воді (але не гарячій!) і довго масажувати.

Після цього витерти насухо, розтерти спиртом й замотати в тепле. Це в ідеалі.

3. Якщо не можеш цього зробити, розведи у затишному місці вогонь або відшукай гарячу трубу. Тримай відморожену руку чи ногу на певній відстані так, щоб тільки відчувалося тепло, й розминай, розтирай, масажуй її — тільки не бити! — щоб відновити чутливість.

УВАГА! Якщо чутливість відновити не вдається — **ТЕРМІНОВО** звертайся до лікаря, щоб не допустити відмороження кінцівок.

4 Простудні захворювання

Ознаки тобі добре відомі:

кашель, нежить, слабкість у всьому тілі, кидає то в жар, то в холод, горло пече як вогнем, спати не можеш — кашель будить.

Що ТРЕБА робити

1. **Не кури**. Зовсім. Дим подразнює бронхи, слизу виділяється більше, дихати ще важче.
2. Шукай **тепле сухе** приміщення. Вологий підвал не підійде.
3. Потрібне **свіже** повітря. Якщо не знайшов приміщення, яке можна провітрювати — щокілька годин вставай і йди дихати.
4. Якщо поруч є товариш, проси його щогодини **масажувати** тобі **груди**, по декілька хвилин, сильно, але акуратно, здавлювати грудну клітку у всіх напрямках. Немає товариша — пробуй робити це сам.

Чого НЕ МОЖНА робити

Не купуй в аптеці ліки просто «від кашлю». Тобі треба не зупинити кашель, а вигнати погане мокротиння з легень. Тому шукай **відхаркувальні ліки**, їх зараз дуже багато і серед них є дешеві. Не бійся спитати в аптекаря!

УВАГА! Якщо бачиш, що жар триває, кашель посилюється, стає важко дихати і ніщо не допомагає, хочеш чи не хочеш, а треба йти до лікаря — це можуть бути ознаки більш серйозного захворювання, наприклад, запалення легень, яке може призвести і ДО СМЕРТІ!

Кровотеча 5

Вона трапляється у тебе регулярно. Розбив голову, посковзнувшись на вулиці, вдарили ножем у бійці, напоровся на іржавий шматок металу в темряві — пішла кров, отже, виникла кровотеча.

ЗАПАМ'ЯТАЙ! Кровотечі бувають **зовнішні** і **внутрішні**. Якщо у тебе **зовнішня** кровотеча, кров витікає через рану назовні, ти її бачиш. У разі **внутрішньої** — кров виливається в органи тіла; це називається крововиливом.

ЗОВНІШНІ кровотечі бувають різними, тому і діяти слід по-різному!

Артеріальна кровотеча

ЯСКРАВО-ЧЕРВОНА кров хлеще, як з шланга, подібно до фонтана.

Що ТРЕБА робити

1. Слід діяти негайно!!! **Вище від рани, сантиметрів на десять, дуже туго перев'язуєш руку/ногу** ременем, ганчіркою, мотузкою, дротом — будь-чим, на що впало око. Це називається **джгутом**. Рука заніміла й стала холодною — супер!

2. По змозі ЧИСТОЮ ганчіркою туго-туго перев'язуєш рану.
3. **Відпускаєш джгут, дивишся:**

а) кров **продовжує текти**, просочуватися назовні — затягуєш джгут знову й відпускаєш тільки години через півтори. Повтори попередні дії;

б) кров **не тече** — викинь джгут і старайся поводитися дуже обережно, намагаючись **не рухати** ушкодженою рукою/ногою.

УВАГА! Артеріальна кровотеча ДУЖЕ НЕБЕЗПЕЧНА для життя! Якщо кров не зупиняється — треба викликати «ШВИДКУ»!

Венозна кровотеча

ТЕМНО-ВИШНЕВА кров витікає повільно, але постійно.

Що ТРЕБА робити

4. Слід зупинити кров!!!
ДЖГУТ НАКЛАДАТИ НЕ МОЖНА!
Накладеш — зробиш собі гірше.
Треба міцно притиснути уражене місце. Кладеш на рану складену в декілька разів, по змозі ЧИСТУ, ганчірку, міцно-преміцно її притискаєш і зав'язуєш.

5. Пов'язку треба носити доти, доки не перестане просочуватися кров.

ВНУТРІШНІ кровотечі — в живіт, грудну порожнину, череп — НАДЗВИЧАЙНО небезпечні.

Людина з внутрішньою кровотечею блідне, в неї виступає холодний піт, пульс частішає і слабшає. У такому разі треба негайно викликати «швидку»!
САМ ТУТ НЕ СПРАВИШСЯ!!!
До її прибуття потерпілого треба **обережно покласти або залишити в напівсидячому полодженні і не рухати з місця.**

Догляд за ранами 6

Кров ти зупинив, може, навіть до лікарні звернувся, і тобі все зашили, перебинтували.

Що ДАЛІ?

1. Купуєш в аптеці **стерильні** бинти, **йод** і **перекис водню**. Коштують вони недорого.
2. Перед тим як міняти пов'язку, **обов'язково** миєш руки!
3. Відриваєш метр бинта, складаєш його «подушечкою» - на розмір рани. Це називається тампоном.
4. Змочуєш тампон перекисом водню.
5. Краї рани **обережно** і **легенько** намазуєш йодом.
САМУ РАНУ НЕ МАЗАТИ!
6. Накладаєш тампон на рану, забинтовуєш.
7. Повторюєш це щодня!

Що робити, КОЛИ:

з рани виділяється густа жовтувата рідина? Це гній. Робиш те саме, що і зі звичайною раною, але змочуєш тампон **гіпертонічним розчином** — столова ложка солі на склянку теплої води. Пов'язку міняєш частіше — декілька разів на день!

пов'язка присохла до рани? У жодному разі не віддирай — так пошкодиш рану, яка почала заживати! Змочи її перекисом або гіпертонічним розчином і чекай, поки відстане сама.

Гнійники 7

Ознаки: припухлість, горбочок на шкірі, посередині якого помітний білий стрижень гною.

Що ТРЕБА робити

1. Якщо місце дозволяє, кладеш на гнійник пов'язку з **гіпертонічним розчином** (пам'ятаєш — **ложка солі на склянку води!**) і змінюєш її **три-чотири** рази на добу.
2. Можна запекти цибулину, натерти на терці і накласти на гнійник — непогано помагає.
3. Старайся **не видавлювати** гнійники, особливо на обличчі — гній може потрапити в кров і тоді дуже серйозних ускладнень не уникнути.
4. Якщо вже видавив — треба терміново **обробити місце гнійника йодом чи перекисом водню**.

Отруєння і пронос 8

Це також у тебе було не раз — в туалет доводиться бігати часто, живіт болить, часто короткими гострими нападами, може бути нудота і блювання, лихоманка, слабкість.

Чому? Це, скоріш за все, інфекція. Джерелом її є хворі люди, а також тварини. Часто підхопити інфекцію можна внаслідок вживання зіпсутих продуктів і некип'яченої води, купання у брудній воді, а також через немиті руки. Особливо часто це стається влітку. Однак пам'ятай: причиною шлункового розладу можуть бути і проблеми з печінкою та підшлунковою на тлі постійного вживання всяких шкідливих речовин, наприклад алкоголю.

Якщо це повторюється часто — твоя дорога до ЛІКАРЯ!

Що ТРЕБА робити

1. Постійно мити руки, не давати нікому їсти своєю ложкою із своєї миски, пити із своєї склянки.

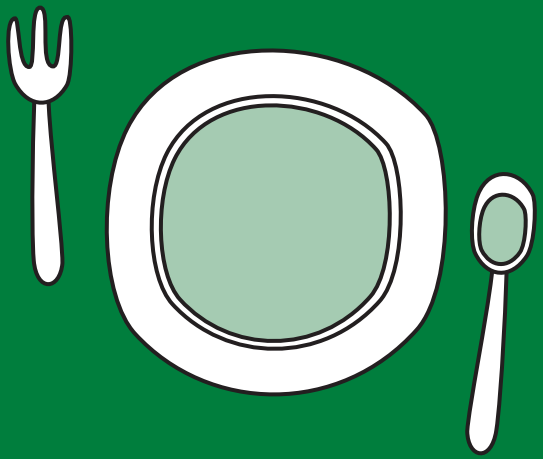
2. Не курити, не пити, не вживати нічого смаженого і гострого.

3. Постійно пити **міцний і несолодкий чорний чай у великій кількості**. Чай містить танін — в'язку речовину, яка зміцнює стінки кишок. Можна купити в аптеці дешеві трави — кору дуба, ромашку, звіробій, залити кип'ятком і настояти, але перед тим прочитати, що написано в інструкції: трави теж можуть нашкодити!

УВАГА! Якщо у тебе з'являється різкий біль у верхній ділянці живота або біля пупка, який згодом переміщується у праву нижню ділянку живота, є нудота і блювання, а сам живіт напружений — ТЕРМІНОВО до лікаря! Це ознаки гострого апендициту, який треба **ТЕРМІНОВО ОПЕРУВАТИ**!

Здоровий спосіб життя

Тобі не дуже подобаються ці слова? Пахне чимось таким повчальним, вчительським? Але це ПРАВДА — треба БЕРЕГТИ своє здоров'я і уникати того, що його руйнує. Тільки так, хоч би де ти жив, зможеш ТІШИТИСЯ ЖИТТЯМ і НЕ ХВОРІТИ.



Здорове харчування

Вчимося харчуватися й не хворіти

Ти опинився у важкій життєвій ситуації... Що потрібно їсти, щоб не втратити здоров'я?

Старайся добре харчуватися. Адже це спосіб підтримки життя, розвитку й працездатності людини.

Харчування забезпечує основні життєві функції організму. З їжею ти отримуєш елементи для нормальної роботи всього організму.

Їжа — це паливо для людини. Щоб жити, потрібно їсти

Пам'ятай, що тобі особливо важливо правильно харчуватися, адже ти ростеш, а для росту потрібна особлива підтримка, «заправка» організму. Так як автомобіль далеко не заїде на неякісному бензині, так і ти не зможеш нормально жити без доброго харчування. Лікарі його називають збалансованим, тому що у ньому має утримуватися рівновага всіх необхідних речовин — білків, жирів, вуглеводів та різноманітних мінеральних речовин.

Для чого організму:

білки.
Кожна клітинка твого організму містить білки. М'язи, волосся, нігті — всі вони майже повністю складаються з білків, вони є «будівельним матеріалом» організму. А нема будівельного матеріалу — дім, тобто твій організм, одразу почне руйнуватися;

вуглеводи.
Вони є основними постачальниками енергії. Без них неможлива робота м'язів, а отже, і рух;

жири.
Вони також є джерелом енергії, організм відкладає їх «про запас» і вони є ніби батарейкою, яка зберігає в собі енергію. А ще вони допомагають захистити організм від переохолодження

(пам'ятаєш, про нього ми вже говорили). Не дарма народи Півночі вживають так багато жирної їжі;

мінеральні речовини та вітаміни.
Вони підтримують рівновагу організму і забезпечують його різні потреби. Так, **кальцій** виконує роль будівельника для зубів і кісток, **залізо** потрібне для крові, цинк необхідний для захисту від інфекцій та відновлення організму. **Магній** потрібен для нервової системи та м'язів, його нестача призводить до м'язової слабості і підвищення кров'яного тиску. Треба пам'ятати про вітаміни. **Вітамін С** (добре відомий тобі як «аскорбінка») допомагає подолати інфекцію, зміцнює організм, **вітамін В12** необхідний для формування клітин крові та нервових волокон. **Вітамін А** сприяє росту, розвитку та корисний для зору. **Вітамін D** є незамінним для здорових зубів та кісток.

Продукти з високим вмістом

білків

- М'ясо
- Риба
- Яйця
- Молочні продукти
- Бобові (горох, квасоля, соя)

жирів

- Масло
- Сало
- Олія
- Сметана

вуглеводів

- Хліб
- Картопля
- Макарони
- Крупи
- Цукор

мінеральних речовин

- **Кальцій:** молочні продукти (крім морозива)
- **Залізо:** печінка, яблука
- **Цинк:** буряк, капуста, петрушка
- **Магній:** всі зелені овочі
- **Вітамін С:** апельсини, лимони, шипшина, петрушка, смородина
- **Вітамін В12:** печінка, яйця, риба
- **Вітамін А:** морква, помідори, гарбуз
- **Вітамін D:** масло, яйця, молоко

ЗАПАМ'ЯТАЙ!
Всі ці речовини потрібні твоєму організмові у певній кількості.

В одних продуктах більше білків, в інших — жирів чи вуглеводів. Деякі продукти багаті на вітаміни, але в них мало мінеральних речовин. Наприклад, якщо ти щодня їстимеш лише шоколад, то не отримаєш достатньої кількості білків, вітамінів і мінеральних речовин. Від такої їжі твої м'язи не стануть сильними та міцними. Якщо ж ти харчуватимешся тільки рибою і курятиною, то отримаєш достатньо білків, однак тобі не вистачатиме вуглеводів, які дають енергію для того, щоб бігати, гратися та працювати. А якщо не класти в їжу сметану чи масло, тобі не вистачить жирів і ти схуднеш, будеш мерзнути.

Що ПОТРІБНО їсти?

Твій щоденний набір їжі повинен містити продукти, які належать до всіх основних груп: **м'ясо, рибу, молоко, яйця, зернові й бобові продукти, овочі, фрукти, олію.**

НА ДОБУ БАЖАНО З'ЇДАТИ:

- **600** грамів **хліба** (це десь півбуханки);
- **120 г** (тобто тарілку) **каш** чи **макаронів**. Найкориснішими вважають **сірі** каші: **гречану** й **вівсяну**. Зручно користуватися кашами й вермішеллю швидкого готування (залити окропом і почекати);
- **200 г м'яса** чи **100 г риби**;
- не забувай також про **яйця**, **овочі** (картоплю, капусту, моркву й буряк) — **800 г**, **масло** чи **олію**;

- **м'ясо** корисніше й дешевше, ніж ковбаси. Можна купити банку тушонки або шматок відвареного м'яса. **Яйця** — дешевий дієтичний продукт, однак бажано не вживати їх у сирому вигляді;
- і, звичайно, не забувай про **рідину**. Якщо без їжі людина може прожити більше ніж тиждень, то без води — лише кілька днів. Тобі постійно потрібна достатня кількість рідини — чаю, компоту, мінеральної води.

Тебе захоплює яскрава реклама популярних напоїв?

Намагайтеся обмежити їх вживання («**Пепсі**», «**Фанта**» тощо) — у них багато цукру і штучних речовин, які можуть **негативно впливати на здоров'я**.

Якщо ми вже заговорили про пиття, не можна не згадати про ...

АЛКОГОЛЬ

Знаємо... Ти вже хочеш перегорнути цю сторінку — тобі розказували тисячу разів, бачив, чув, але все одно будеш ... Ми обіцяли тебе не повчати і не будемо. Ми подамо лише факти, а судити і приймати рішення — тобі...

Що таке алкоголь?

Це наркотична речовина, що діє насамперед на клітини головного мозку, паралізуючи їх. Вживання 50 г горілки знищує близько 7,5 тисячі клітин головного мозку, які активно працюють.

- Вважають, що невелика доза алкоголю піднімає настрій, підбадьорює, притуплює страх. Справді, алкоголь тимчасово поліпшує стан. Але як будь-яка наркотична речовина, алкоголь спричинює сильну **залежність**, що поступово переростає у **важке захворювання — алкоголізм**.

- Алкоголь **руйнує всі органи** людини, але найбільше вражає **головний мозок, серце і печінку.**
- Хворі на алкоголізм живуть у середньому на **10-20** років **менше** за людей, які не зловживають спиртними напоями.
- Пляшка пива або іншого слабоалкогольного напою дорівнює 100 грамам горілки!
- **Україна посідає перше місце за вживанням підлітками алкогольних напоїв.**

Тобі важко кинути пити. Що робити?

Відповідь: *можливо, ти потребуєш поради та підтримки. Якщо ти розумієш, що у тебе вже формується алкозалежність, треба негайно вжити заходів.*

Звернися до когось, кому довіряєш.

Ми також готові тобі допомогти!

Правила безпеки

І наприкінці ще одна важлива інформація — основні правила безпеки, ЯК УНИКНУТИ ІНФЕКЦІЇ чи ХВОРОБИ.

1. **Одяг у зимовий період повинен бути утепленим й багатошаровим.** Між шарами можна прокладати газети — вони добре тримають тепло. Шапку варто насувати нижче — це профілактика простуди. Ніщо не повинно намокати! У відлигу на чоботи або черевики слід надягти поліетиленові пакети, замість устілок можна вживати памперси, — вони добре вбирають вологу. У сильний мороз і вітер дихати тільки через вовняний шарф — так уникнеш нежиті.

2. **Улітку й восени збільшується кількість отруєнь.** Мікроби кишкових інфекцій стійкі у зовнішньому середовищі, дизентерійна паличка добре переносить висушування й низькі температури, сальмонела гине тільки під час тривалого кип'ятіння. Тому більшу роль у їх профілактиці відіграє дотримання правил санітарії й особистої гігієни.

Профілактика цих захворювань проста — не їсти БУДЬ-ДЕ й БУДЬ-ЩО (викинуті або прострочені продукти), по змозі не пити СИРОЇ води (навіть з-під крана), їжу ретельно ПРОВАРЮВАТИ або ПРОСМАЖУВАТИ.

3. **Влітку та весною** треба остерігатися **укусу енцефалітного кліща**. Виявивши кліща, що присмоктався, треба змочити це місце горілкою або одеколоном. Витягати його слід обережно, інакше відірветься голівка й буде нагноєння. Украй бажано звернутися до лікаря.

4. Якщо ти рідко змінюєш білизну (особливо взимку) або береш одяг, який до тебе хтось носив, то у тебе можуть **з'явитися воші**. Виводять їх спеціальним шампунем, який можна купити в аптеці.

5. Якщо у тебе часто пріють ноги, може **з'явитися грибок**. Лущення, свербіж та невеликі тріщини є першими ознаками захворювання. Потім грибок може «переселитися» на нігті — вони тускніють, потовщуються, кришаться, вкриваються жовтими плямами, змінюється форма нігтьової пластинки. Легкі форми лікують спеціальними мазями.

Узимку вкрай необхідно хоча б один раз на 10 днів прийняти гарячий душ, одягнути чистий сухий одяг та пройти огляд у лікаря в Соціальному центрі «Карітас», притулку або іншій медичній чи соціальній установі.

Друже!

Ця книжечка не вирішить твоїх проблем, але може дати поради, що допоможуть тобі вижити, накопичити сили для пошуку виходу з тієї ситуації, в якій ти опинився.

Насамперед ти повинен берегти себе і своє здоров'я, оскільки лише на тобі лежить відповідальність за твоє здоров'я і ніхто не подбає про тебе, окрім тебе самого.

Якщо здоров'я все ж зраджує — не ризикуй. За появи найменших ознак хвороби біжи в лікарню, поліклініку, медпункт — тобі не відмовлять. Ти, правда, побоюєшся потрапити в міліцію чи притулок.

Це, однак, краще ніж ставити під загрозу своє здоров'я, а може, й життя. Якщо ж у твоєму місті є центр Карітасу — без вагань звертайся туди. Там і полікують, і нагодують, і вислухають, причому все анонімно і конфіденційно.

Звернувшись до Карітасу, ти можеш розраховувати на тепло, їжу та одяг, розуміння, підтримку, дружню пораду, професійну консультацію лікаря, психолога, юриста, допомогу у вирішенні твоїх проблем.
Ми допоможемо тобі знайти вихід із, здавалося б, безвихідної ситуації, побачити перспективи у твоєму житті та можливості жити успішно, весело й щасливо без наркотиків.

Ти можеш звернутися за допомогою та інформацією до працівників програми «Допомоги дітям вулиці» у багатьох містах України:

- **КИЇВ,** Благодійний фонд «Карітас Київ», вул. Микитенка, 7-Б, тел. (044) 5120085;
- **ДОНЕЦЬК,** Благодійний фонд «Карітас Донецьк», вул. Васнецова, 5а, тел. (062) 3854766;
- **ХМЕЛЬНИЦЬКИЙ,** Обласний благодійний фонд «Карітас», вул. Зарічанська, 10/3, тел. (0382) 785989;
- **ТЕРНОПІЛЬ,** Тернопільський благодійний фонд «Карітас», вул. Замонастирська, 1, тел. (0352) 521517;
- **ЛЬВІВ,** Благодійний фонд «Карітас Львів УГКЦ», вул. Костя Левицького, 111, Соціальний центр для дітей та молоді, тел. (032) 2767637;

Переклад з російської та упорядкування
Мирослава АНДРУЩЕНКО

Літературний редактор
Ірина ГОЛОТА

Художнє оформлення
Галина ГІНАЙЛО

Видавництво «Друкарські кунштн»

Свідоцтво ЛВ № 46 від 8.08.2007
Львів 2008. Наклад 1000 прим.

Проект «Допомога дітям вулиці»
The project «Care for Street Children»

Європейський Союз
European Union

Карітас України
Міжнародний Благодійний Фонд
CARITAS UKRAINE

Nol sehen und handeln
Caritas

Видавництво «Друкарські куншти»