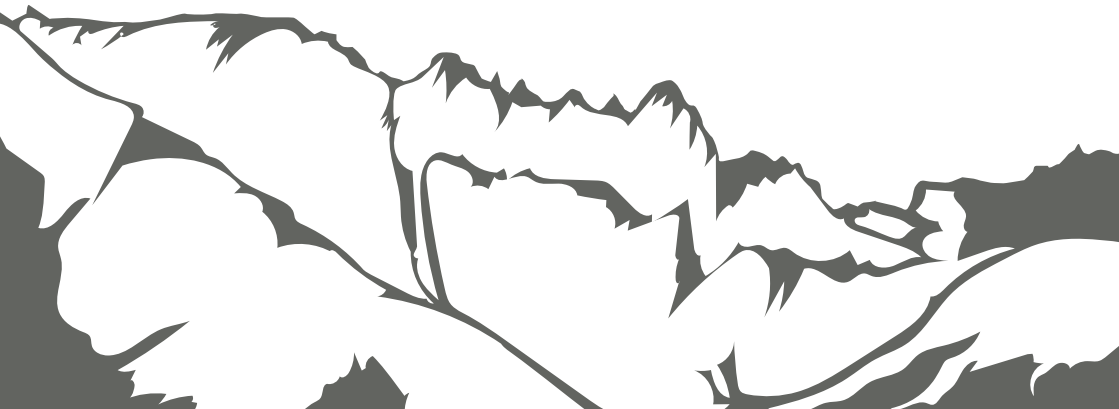


**WILLKOMMEN  
BAINVEGNI  
BENVENUTI**

Інформація для новоприбулих





# ІНФОРМАЦІЯ ДЛЯ НОВОПРИБУЛИХ

**Спеціалізований центр з питань інтеграції кантону Граубюнден**

[www.fluechtlinge.gr.ch](http://www.fluechtlinge.gr.ch)

[www.integration.gr.ch](http://www.integration.gr.ch)

[www.hallo.gr.ch](http://www.hallo.gr.ch)

# ЗМІСТ

<b>1</b>	<b>Allegra, Grüezi, Buongiorno</b>	<b>9</b>
<b>2</b>	<b>Інформація про Швейцарію</b> Коротка історична довідка й країнознавство	<b>10</b>
<b>3</b>	<b>Інформація про кантон Граубюнден</b> Цифри й факти	<b>12</b>
<b>4</b>	<b>Мовне різноманіття в кантоні Граубюнден</b>	<b>14</b>
<b>5</b>	<b>Інтеграція</b> Інформаційний центр з питань інтеграції кантону Граубюнден Багатомовна інформаційна платформа	<b>17</b>
<b>6</b>	<b>Спілкування</b> Мова є ключем до вдалої інтеграції! Долучення перекладачів	<b>19</b>
<b>7</b>	<b>Робота</b> Професійна інтеграція Заробітна плата й соціальні внески Пошук роботи Безробіття — що далі? Неофіційне працевлаштування Професійна підготовка й перепідготовка фахівців Визнання іноземних дипломів про освіту	<b>20</b>
<b>8</b>	<b>Дозвіл на проживання й воз'єднання сім'ї</b>	<b>24</b>

**9****Реєстрація шлюбу й родина****25**

Реєстрація шлюбу  
Двонаціональні пари й сім'ї  
Зареєстровані партнерства  
Примусовий шлюб  
Народження дитини  
Відпустка у зв'язку з вагітністю й пологами  
Надбавки до заробітної плати на утримання сім'ї

---

**10****Діти****28**

Спілкування декількома мовами в родині  
Консультація батьків кантону Граубюнден  
Цифрові рішення для родини й батьків  
Позичання книг та ігор  
Пропозиції з догляду  
Телефон служби екстреної допомоги для батьків у кантоні Граубюнден

---

**11****Освітні заклади й професійне навчання****30**

Відповідальність батьків  
Безкоштовні консультації для молоді з питань вибору професії  
Корисні освітні заклади й професійне навчання  
Проміжні пропозиції з навчання  
Молоді люди, які нещодавно іммігрували  
Гімназії, комерційні й профільні середні школи  
Професійно-технічна освіта  
Вища освіта за професією  
Професійна підготовка й перепідготовка фахівців у вищому секторі  
Служба психологічної допомоги в сфері освіти  
Психіатрична допомога дітям і молоді в кантоні Граубюнден  
Жорстоке поводження з дітьми

---

<b>12</b>	<b>Житло</b>	<b>35</b>
	Оголошення про оренду й продаж нерухомості	
	Центр надання консультацій з питань орендного права	
<hr/>		
<b>13</b>	<b>Здоров'я</b>	<b>38</b>
	Адреси кабінетів лікарів	
	Захворювання чи нещасний випадок	
	Перебування в лікарні	
	Консультації або догляд вдома	
	Літні люди	
	Люди з особливими потребами	
	Люди, які мають психічні розлади	
<hr/>		
<b>14</b>	<b>Страхування</b>	<b>40</b>
	Обов'язкове страхування	
	Базове медичне страхування	
	Зниження сум внесків на медичне страхування	
	Страхування від нещасних випадків	
	Добровільне страхування	
<hr/>		
<b>15</b>	<b>Податки</b>	<b>42</b>
<hr/>		
<b>16</b>	<b>Консультація з соціальних питань та соціальна допомога</b>	<b>43</b>
	Персональні консультації з соціальних питань	
	Фінансова соціальна допомога	
<hr/>		
<b>17</b>	<b>Повсякденне життя — спілкування</b>	<b>44</b>
	Життя в міському районі / селі	
	Об'єднання й клуби	
	Об'єднання іноземців	
	Музеї, театри й кінотеатри	
	Купівля товарів	
	Банківські установи	

Свята  
Подорожі та дозвілля

---

<b>18</b>	<b>Мобільність</b>	<b>47</b>
	Громадський транспорт	
	Автомобільні подорожі на території Швейцарії	
	Велотранспорт (велосипед)	

---

<b>19</b>	<b>Довкілля</b>	<b>50</b>
	Дбайте про захист довкілля!	
	Відходи	
	Питна вода	

---

<b>20</b>	<b>Корисні адреси й посилання</b>	<b>52</b>
	Повсякденні питання	
	Робота	
	Дискримінація/расизм	
	Родина й партнерство	
	Фінанси	
	Здоров'я	
	Допомога жертвам насилля / жорстокого поведження	
	Інтеграція/міграція	
	Міжкультурний переклад	
	Діти та молодь	
	ЗМІ для мігрантів	
	Соціальні служби	
	Мовні курси	
	Право	

---

<b>21</b>	<b>Що робити у разі виникнення надзвичайної ситуації?</b>	<b>64</b>
-----------	---	-----------

---

	<b>Наші вихідні й реєстраційні дані</b>	<b>66</b>
--	---	-----------

---



# ALLEGRA, GRÜEZI, BUONGIORNO

## Шановні нові мешканці

Від імені уряду кантону Граубюнден вітаємо вас у нашому кантоні.

Оскільки ви проживаєте в нашому кантоні, ви тепер є частиною нашого різноманітного суспільства, що складається з численних груп населення. Ці групи відрізняються не лише за мовою, походженням і традиціями, а й за віком, професією, тощо. Різноманіття є невід'ємною частиною повсякденного життя в кантоні Граубюнден. Для нових мешканців існує багато можливостей, але вони можуть зіткнутися й з деякими викликами.

Кантон Graubünden пропонує численні можливості в багатьох сферах. У нашому кантоні розташовано 150 долин, 615 озер і 937 гірських вершин. Наші офіційні мови — німецька, ретороманська й італійська. Чи знали ви, що в усій Швейцарії ретороманською спілкуються лише в кантоні Граубюнден, і це не просто мова, а ціла лінгвістична сім'я з п'яти діалектів: Sursilvan, Sutsilvan, Surmiran, Puter та Vallader? Ми пишаємося нашими багатівіковими традиціями й звичаями, водночас орієнтуємося на сучасність і сьогодення та прагнемо разом із вами будувати наше суспільне майбутнє.

Багато ініціатив і проєктів у кантоні, серед них також численні інтеграційні пропозиції, спрямовані на зміцнення соціальної згуртованості. Разом ми сильні, і тому ми запрошуємо вас долучитися до нашого соціального, економічного й культурного життя.

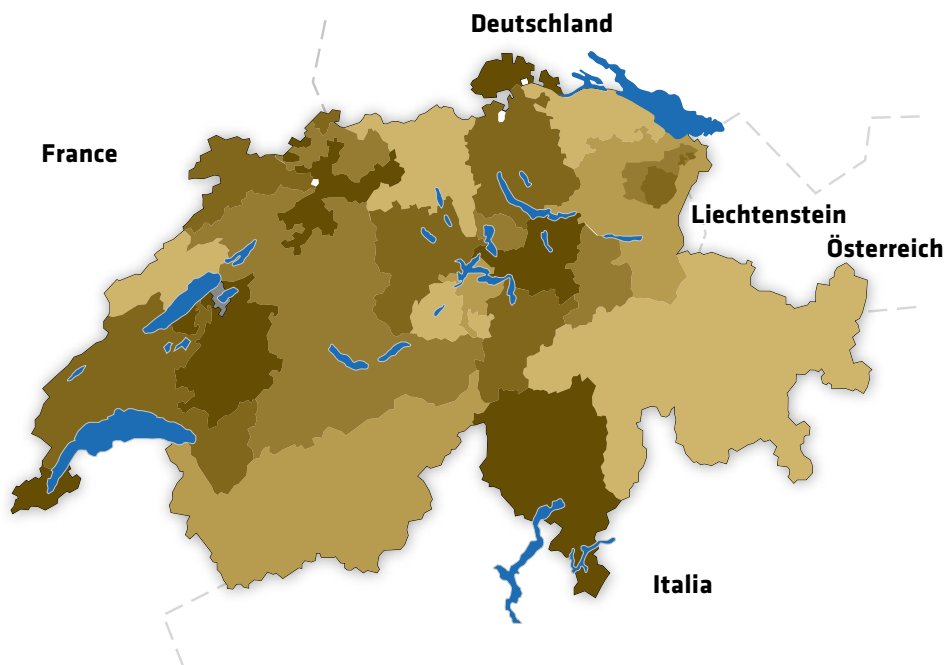
Дізнайтеся про актуальні пропозиції щодо надання інформації, консультацій і курсів у місцевій громаді або в кантональному центрі з питань інтеграції. Скористайтеся цими пропозиціями для розширення власних перспектив.

Бажаємо вам вдалого старту на новому місці.

**Peter Peyer**

Урядова рада

# ІНФОРМАЦІЯ ПРО ШВЕЙЦАРІЮ



## У цифрах (2020 р.)

Чисельність населення	8 606 000
Іноземні громадяни	25.3 %
Площа	41 300 КМ <sup>2</sup>
Кількість кантонів	26

## Коротка історична довідка й країнознавство

1 серпня 1291 р. була заснована «Давня швейцарська конфедерація» як вільний союз долинних громад Uri, Schwyz та Unterwalden. З часом до них приєднувалися інші громади й регіони. Так у 1848 р. була створена сучасна федеративна держава Швейцарія. 1 серпня — національне свято в Швейцарії

Швейцарія — країна прямої демократії, в якій чоловіки та жінки, які мають право голосу, можуть безпосередньо впливати на політику не тільки шляхом виборів, а й шляхом проведення численних народних референдумів з метою вирішення питань щодо прийняття законів та інших важливих питань. Право голосу діє на конфедеративному, кантональному рівнях й на рівні громад. Громадяни Швейцарії мають право голосувати на національному рівні після досягнення 18-річного віку.

## Основні мови

61.2 %  
Німецька

22.3 %  
Французька

8.0 %  
Італійська

0.5 %  
Ретороманська

23.8 %  
Інші мови

(BFS 2020 р.)

Більш детальна краєзнавча інформація викладена в брошурі «Echo». Замовити можна в усіх книгарнях або за адресою **НЕКС, регіональний офіс Східна Швейцарія**

☎ 071 410 16 84

[www.echo-ch.ch](http://www.echo-ch.ch)

# ІНФОРМАЦІЯ ПРО КАНТОН ГРАУБЮНДЕН

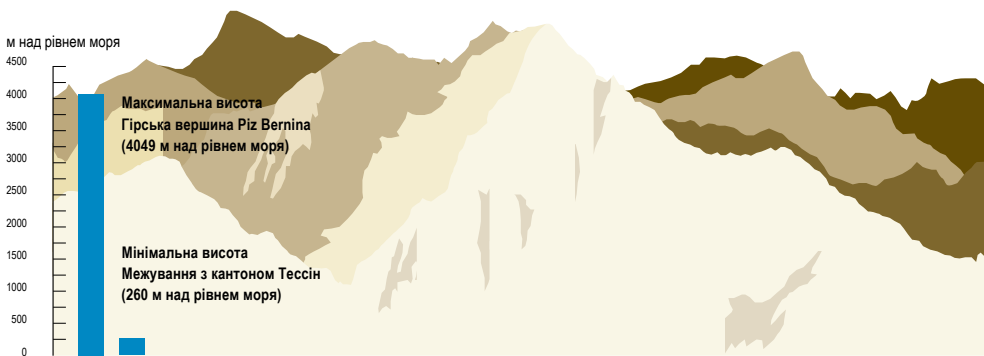


## Цифри й факти (2020 р.)

Населення кантону Граубюнден складає більше 200 100 осіб. З них 38100 — іноземні громадяни. Граубюнден має площу 7106 км<sup>2</sup>, це найбільший кантон Швейцарії, який займає одну шосту частину території країни. У столиці

кантону Кур, що є одним із найстаріших поселень у Швейцарії, проживає близько 36 300 осіб.

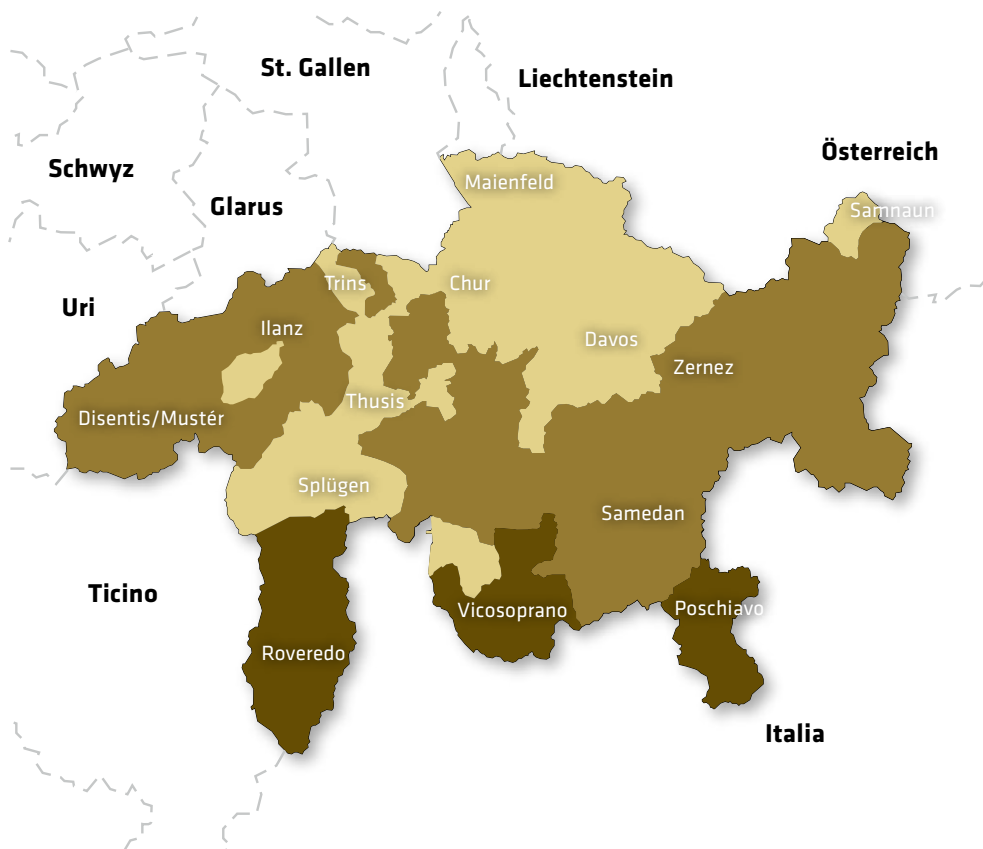
Кантон поділений на 11 округів і 105 муніципальних громад. У 50 % громад проживає менше 1000 жителів.



Кількість долин	150
Кількість озер	615
Кількість гірських вершин	937

Додаткову інформацію див.  
[www.gr.ch](http://www.gr.ch)

# МОВНЕ РІЗНОМАНІТТЯ В КАНТОНІ ҐРАУБЮНДЕН



## Мови кантону Graubünden

- німецька
- Ретороманська
- італійська

## У кантоні Граубюнден три державні мови: німецька, ретороманська й італійська.

### **німецька**

Для більшості жителів кантону рідною мовою є німецька, тобто вони пишуть літературною німецькою й говорять швейцарською німецькою.

### **ретороманська**

Ретороманською здебільшого спілкуються в округах Engadin, Müntertal, Mittelbünden та Sursva.

Ретороманська мова є цілою лінгвістичною сім'єю, що складається з п'яти діалектів: Sursilvan, Sutsilvan, Surmiran, Puter та Vallader.

### **італійська**

В долинах Puschlav, Bergell, Misox та Calanc говорять італійською.



# ІНТЕГРАЦІЯ

Інтеграція — це динамічний, індивідуальний і соціальний процес, який ґрунтується на взаємності прав та обов'язків і спрямований на забезпечення участі всіх груп населення в економічному й соціальному житті суспільства. Сприяння інтеграції ґрунтується на принципі «заохочувати й вимагати» та підтримує, зокрема, оволодіння мовою, професійне зростання й участь у суспільному житті.

Спеціалізований центр з питань інтеграції здійснює заходи з управління й координації для конкретного сприяння інтеграції на кантональному й комунальному рівні. Центр просуває й підтримує проекти з мовної та соціальної інтеграції і забезпечує надання інформації щодо інтеграції.

**Fachstelle Integration Graubünden**  
(Спеціалізований центр з питань інтеграції кантону Граубюнден)

☎ 081 257 26 38

[www.integration.gr.ch](http://www.integration.gr.ch)

**Інформаційний центр з питань інтеграції кантону Граубюнден**

Інформаційний центр з питань інтеграції розташований в будівлі Спеціалізованого центру з питань інтеграції за адресою Grabenstrasse 1, місто Chur, і пропонує такі послуги:

- надання інформації та доступних

консультацій з тем і питань, пов'язаних з інтеграцією

- огляд мовних курсів та інтеграційних послуг у кантоні
- особисті й індивідуальні мовні консультації з можливістю проходження тесту на визначення рівня володіння мовою

**Informationszentrum Integration Graubünden** (Інформаційний центр з питань інтеграції кантону Граубюнден)

☎ 081 257 36 83

Відомості про часи роботи див.

На [www.integration.gr.ch](http://www.integration.gr.ch)

На сайті [www.hallo.gr.ch](http://www.hallo.gr.ch) розміщено корисну інформацію про важливі повсякденні теми, як-от життя, робота, освіта, здоров'я й житло в кантоні Граубюнден (доступно різними мовами).

[www.hallo.gr.ch](http://www.hallo.gr.ch)



# СПІЛКУВАННЯ

## Мова є ключем до вдалої інтеграції!

Бажаєте активно та в рівній мірі брати участь в економічному, культурному та соціальному житті на новому місці проживання? Вивчайте місцеву мову. Відвідайте мовні курси й користуйтеся цифровими додатками для вивчення мови, щоб мати змогу вільно спілкуватися в повсякденному житті.

Перелік мовних шкіл кантону див. у розділі «Корисні адреси й посилання». На сайті [www.integration.gr.ch](http://www.integration.gr.ch) також розміщені пропозиції актуальних мовних курсів. Для отримання додаткової інформації про вивчення мови або індивідуального консультування щодо мови звертайтеся до інформаційного центру з питань інтеграції.

**Informationszentrum Integration Graubünden** (Інформаційний центр з питань інтеграції кантону Граубюнден)

☎ 081 257 36 83

Відомості про часи роботи див.

На [www.integration.gr.ch](http://www.integration.gr.ch)

## Долучення перекладачів

Вивчення місцевої мови є вкрай важливим. Проте, для ефективного спілкування під час важливих бесід і зустрічей можуть знадобитися послуги міжкультурного перекладу.

Компанія Arge Verdi — Міжкультурний переклад у Східній Швейцарії організовує

послуги професійного міжкультурного перекладу приблизно з/на 60 мов. Ця послуга є платною.

**Arge Verdi – Interkulturelles Dolmetschen in der Ostschweiz**  
(Міжкультурний переклад у Східній Швейцарії)

☎ 0848 28 33 90

[www.arge.ch/verdi](http://www.arge.ch/verdi)

Служба перекладу по телефону надає послуги професійних перекладачів протягом декількох хвилин — перекладачі з деяких мов доступні цілодобово, 365 днів на рік. Ця послуга є платною.

**Служба перекладу по телефону**

☎ 0842 442 442

[www.0842-442-442.ch](http://www.0842-442-442.ch)

# РОБОТА

## Працюємо там, де інші відпочивають!

Інтернаціональність вже стала традицією в кантоні Граубюнден. Туризм як провідний сектор економіки, сектор охорони здоров'я, малі й середні підприємства, численні компанії міжнародного й національного масштабу, а також адміністрація кантону пропонують численну кількість привабливих робочих місць у найрізноманітніших професійних галузях.

## Професійна інтеграція

Робота забезпечує засоби для існування й сприяє інтеграції в суспільство. Необхідними умовами для працевлаштування є дозвіл на роботу та знання місцевої мови на достатньому рівні. На нижченаведених сайтах розміщена інформація про необхідні дозволи на роботу й працевлаштування.

[www.kiga.gr.ch](http://www.kiga.gr.ch)  
[www.afm.gr.ch](http://www.afm.gr.ch)  
[www.sem.admin.ch](http://www.sem.admin.ch)  
[www.swissuni.ch](http://www.swissuni.ch)  
[www.berufsberatung.ch](http://www.berufsberatung.ch)  
[www.migraweb.ch](http://www.migraweb.ch)

## Заробітна плата й соціальні внески

Із заробітної плати відраховуються обов'язкові внески на страхування по старості (пенсійне страхування) та на випадок втрати годувальника

(AHV) — 1-й ступінь; страхування на випадок втрати працездатності (IV), страхування на випадок безробіття (ALV) та страхування від нещасних випадків (UV). З річного доходу близько 20 000 швейцарських франків окрім AHV додатково відраховуються на трудове страхування (так званий 2-й ступінь пенсійного страхування). Загалом на обов'язкове соціальне страхування припадає близько 15% доходу.

## Пошук роботи

Оголошення про вакансії можна переглянути в регіональних центрах зайнятості (RAV), в щоденних газетах, регіональних або муніципальних вісниках, в центрах тимчасового працевлаштування та в Інтернеті, наприклад, на сайті

[www.arbeit.swiss](http://www.arbeit.swiss)  
[www.suedostschweizjobs.ch](http://www.suedostschweizjobs.ch)  
[www.jobs.ch](http://www.jobs.ch)

## Безробіття — що далі?

Якщо ви живете у Швейцарії і втратили роботу, ви маєте право на щоденну допомогу по безробіттю для працівників, за умови відповідності необхідним вимогам. Основними критеріями є наявність дійсного дозволу на проживання та трудова діяльність протягом дванадцяти місяців за період

двох років, що передують втраті роботи.

Щодо питань, пов'язаних з безробіттям, ви можете звертатися в каси страхування з безробіття та в регіональний Центр зайнятості (нім. Regionalen Arbeitsvermittlungszentren).

Якщо ви втратили роботу або вам загрожує безробіття, важливо виконати такі дії.

- Негайно почніть шукати нову роботу, якщо ще не розпочали. Зусилля з пошуку роботи мають бути підтверджені документально під час звернення за отриманням щоденної допомоги в рамках страхування на випадок безробіття. Зберігайте відповідні записи й копії письмових запитів з пошуку роботи та листів із відмовами.
- Необхідно негайно зареєструватися в центрі зайнятості місцевої громади. Додаткову інформацію див. в розділі

[www.kiga.gr.ch](http://www.kiga.gr.ch) oder  
[www.arbeit.swiss](http://www.arbeit.swiss)

### Неофіційне працевлаштування

Кожен, хто отримує плату за виконання разових робіт з прибирання, догляду за дітьми, домашнього господарства й садівництва, також вважається працюючою особою і повинен мати дозвіл від міграційних органів, реєстрацію в органах соціального страхування або зареєструватися самостійно. У

разі відсутності реєстрації така праця вважається незаконною або неофіційною, і відповідна особа не застрахована на випадок безробіття, нещасного випадку чи втрати працездатності.

**Staatssekretariat für Wirtschaft SECO**  
(Державний секретаріат з економічних питань SECO)

☎ 058 462 56 56

[www.keine-schwarzarbeit.ch](http://www.keine-schwarzarbeit.ch)

### Професійна підготовка й перепідготовка фахівців

Регіональні центри профорієнтації (BIZ) (Berufsinformationszentren) надають різноманітну інформацію про професійну підготовку й перепідготовку фахівців. Для отримання інформації та коротких роз'яснень можна звернутися до відповідних фахівців. Відвідування безкоштовне й можливе у години роботи без реєстрації. Для отримання платної індивідуальної консультації з питань професійної орієнтації необхідно записатися на прийом.

Додаткову інформацію про консультування з питань професійної підготовки, навчання й орієнтації, а також про регіональні центри профорієнтації (BIZ) розміщено в розділі

**Amt für Berufsbildung Graubünden**  
(Управління з професійної освіти й  
навчання кантону Граубюнден)

☎ 081 257 27 68

[www.berufsbildung.gr.ch](http://www.berufsbildung.gr.ch)

### Визнання іноземних дипломів про освіту

З питань підтвердження іноземних дипломів про освіту слід звертатися до національного контактного центру Державного секретаріату з питань освіти, досліджень та інновацій (SBFI).

**Staatssekretariat für Bildung,  
Forschung und Innovation SBFI**  
(Державний секретаріат з питань  
освіти, досліджень та інновацій)

☎ 058 462 28 26

[www.sbf.admin.ch](http://www.sbf.admin.ch)

Якщо ви маєте багаторічний професійний досвід, за певних умов ви можете його підтвердити та отримати професійну кваліфікацію, що визнана в Швейцарії.

**Amt für Berufsbildung Graubünden**  
(Управління з професійної освіти й  
навчання кантону Граубюнден)

☎ 081 257 27 68

[www.berufsbildung.gr.ch](http://www.berufsbildung.gr.ch)

Підтвердження дипломів про вищу освіту

**Rektorenkonferenz der Schweizerischen  
Hochschulen swissuniversities**  
(Конференція ректорів швейцарських  
вищих навчальних закладів)

☎ 031 335 07 40

[www.swissuniversities.ch](http://www.swissuniversities.ch)



# ДОЗВІЛ НА ПРОЖИВАННЯ Й ВОЗЗ'ЄДНАННЯ СІМ'Ї

Дозвіл на проживання для громадян ЄС/ЄАВТ може бути оформлений як до, так і після в'їзду в країну. Дозвіл на проживання для громадян третіх країн (громадян держав, які не є членами ЄС/ЄАВТ) надається лише у виняткових випадках. Наприклад, якщо такі громадяни є кваліфікованими фахівцями або з особливих причин, що слугують винятковими.

Зазвичай громадяни ЄС/ЄАВТ можуть запрошувати до себе членів сім'ї незалежно від типу дозволу на проживання. Батьки та діти вважаються членами сім'ї. Особи з третіх країн, які мають дозвіл на проживання, можуть подати заяву про возз'єднання сім'ї (чоловіка або дружини й дітей) до Управління з міграції та цивільного права, з урахуванням вимог законодавства. Заява про возз'єднання сім'ї має бути подана протягом п'яти років, а для дітей старше дванадцяти років — протягом одного року. Управління з міграції та цивільного права Граубюнден або сайт управління надає інформацію німецькою та італійською мовами про дозвіл на проживання та возз'єднання сім'ї.

**Amt für Migration und Zivilrecht Graubünden AFM (Управління з міграції та цивільного права кантону)**

☎ 081 257 30 01

[www.afm.gr.ch](http://www.afm.gr.ch)

# РЕЄСТРАЦІЯ ШЛЮБУ Й РОДИНА

## Реєстрація шлюбу

У Швейцарії дозволено одружуватися людям, яким виповнилося 18 років. Визнаються лише шлюби, укладені в органах реєстрації актів цивільного стану. Компетентний орган реєстрації актів цивільного стану за місцем проживання проінформує про необхідні вимоги й документи.

## Двонаціональні пари й сім'ї

Кожен третій шлюб у Швейцарії — двонаціональний. На сайті [www.binational.ch](http://www.binational.ch) ви отримаєте відповіді на питання, з якими стикаються двонаціональні пари й сім'ї.

[www.binational.ch](http://www.binational.ch)

## Зареєстровані партнерства

Одностатеві пари мають змогу зареєструвати партнерство. Про необхідні кроки для такої реєстрації інформують компетентні органи РАЦС у громадах за місцем проживання.

## Примусовий шлюб

У Швейцарії діє право про вільний вибір партнера. Тому сім'ї або інші особи не мають права примушувати жінок або чоловіків одружуватися проти волі.

## Fachstelle Zwangsheirat

(Спеціалізований центр з питань примусових шлюбів)

☎ 0800 800 007 (безкоштовна гаряча лінія)

[www.zwangsheirat.ch](http://www.zwangsheirat.ch)

## Народження дитини

Кожне народження дитини необхідно реєструвати в компетентних органах РАЦС за місцем проживання. Якщо дитина народилася в лікарні, народження реєструє лікарня. У разі домашніх пологів акушерка зобов'язана зареєструвати немовля.

### Відпустка у зв'язку з вагітністю й пологами

Жінки, які мають оплачувану роботу на момент народження дитини, мають право на фінансову допомогу в зв'язку з материнством. Для отримання допомоги жінка має бути застрахованою протягом дев'яти місяців до народження дитини й бути працевлаштованою не менше ніж п'ять місяців протягом цього періоду. Право на отримання допомоги починається з дня народження дитини й діє не довше 14 тижнів. Протягом цього періоду виплачується до 80% заробітної плати, проте максимум становить 196 швейцарських франків на день.

**Sozialversicherungsanstalt Graubünden SVA (Управління соціального страхування кантону Граубюнден)**

☎ 081 257 41 11

[www.sva.gr.ch](http://www.sva.gr.ch)

### Надбавки до заробітної плати на утримання сім'ї

Особи, які здійснюють трудову діяльність, мають право на додаткові сімейні надбавки. Для дітей віком до 16 років допомога на дитину становить 220 швейцарських франків на місяць. Для молодих людей, які здобувають освіту, віком до 25 років допомога на освіту становить 270 швейцарських франків на місяць. Зазвичай роботодавець

виплачує надбавку на утримання сім'ї разом із заробітньою платнею. За певних обставин батьки, які не мають оплачуваної роботи, також можуть отримувати допомогу на утримання дітей.

**Sozialversicherungsanstalt Graubünden SVA (Управління соціального страхування кантону Граубюнден)**

☎ 081 257 41 11

[www.sva.gr.ch](http://www.sva.gr.ch)



# ДІТИ

## Спілкування декількома мовами в родині

Дитина може з легкістю вивчити дві або більше мов від народження. Посібник для батьків «Говоріть зі мною та слухайте мене!» містить поради щодо підтримки дитини в умовах багатомовного спілкування в родині та суспільстві. Брошура доступна 14 мовами. Її можна замовити безкоштовно в

**Fachstelle Integration Graubünden**  
(Спеціалізований центр з питань інтеграції кантону Граубюнден)

☎ 081 257 26 38

[www.integration.gr.ch](http://www.integration.gr.ch)

## Консультація батьків кантону Граубюнден

Батьки немовлят і дітей ясельного віку можуть звернутися до консультаційного центру для батьків. Центр надає допомогу з питань, пов'язаних із годуванням, доглядом, наглядом і вихованням дітей. Також можна звернутися за допомогою, якщо дитина часто плаче або поводить себе неспокійно. Щоб вирішити такі проблеми, ви можете звернутися до консультаційного центру. Консультанти Центру також можуть відвідувати вас вдома за вашим бажанням або надавати інформацію по телефону або онлайн.

Інформацію про консультаційні служби вашого регіону можна отримати в

місцевій громаді.

## Цифрові рішення для родини й батьків

Існує безліч практичних цифрових додатків, розроблених з метою спростити повсякденне сімейне життя батьків у різних сферах. Деякі з них багатомовні й безкоштовні.

**Parentu** – поради для батьків дітей віком від 0 до 16 років

**Kleine Weltentdecker (Маленькі дослідники світу)** – поради батькам малюків

**Erste Hilfe (Перша допомога) (SRK)** – на випадок надзвичайних ситуацій

## Позичання книг та ігор

У різних населених пунктах кантону є бібліотеки (книги) й ігротеки (іграшки), в яких є можливість взяти книги та іграшки за грошовий внесок. Відповідну інформацію можна отримати у громаді за місцем проживання.

Stadtbibliothek (міська бібліотека) у місті Кур пропонує широкий вибір іншомовних ЗМІ. Бібліотека також працює ввечері й у вихідні дні.

## Пропозиції з догляду

(платні пропозиції)

### Ігрова група

Ігрову групу відвідують діти віком від трьох років до вступу до дитячого садка один або два рази на тиждень. Ігрова група пропонує безпечні й контрольовані умови, в яких дитина зможе отримати перший досвід соціалізації за межами сім'ї. Відповідну інформацію можна отримати у громаді за місцем проживання.

### Ясла й вихователі на дому

В яслах доглядають за дітьми протягом дня, поки вони не почнуть підготовку до школи. Інформацію про ясла для малюків можна отримати в громаді за місцем проживання або в

**famur – für Familien in Graubünden (для сімей в кантоні Граубюнден)**

☎ 081 300 11 40

[www.famur.ch](http://www.famur.ch)

За дітьми також можуть наглядати вихователі у своїх приватних домівках (т.з. Сім'я денного перебування). Сім'я денного перебування наглядає за дітьми різного віку, включно зі школярами, у себе вдома. Час догляду (обід, допомога з виконанням домашнього завдання, догляд на півдня, день або вихідні) визначається індивідуально.

## Позакласні заходи

У разі виникнення питань щодо послуг із догляду за дітьми після школи, харчування або проїзних квитків у період канікул звертайтеся до директора вашої школи або у відповідне кантональне управління.

**Amt für Volksschule und Sport Graubünden AVS (Управління початкової школи та спорту кантону Граубюнден)**

☎ 081 257 27 36

[www.avs.gr.ch](http://www.avs.gr.ch)

## Телефон служби екстреної допомоги для батьків у кантоні Граубюнден

Виховання дітей часто є складним випробуванням для батьків. Служба екстреної допомоги для батьків цілодобово надає безкоштовні консультації та допомогу у вирішенні проблем виховання дітей, сімейних конфліктів або криз по телефону чи електронній пошті.

**Elternnotruf Graubünden (Телефон служби екстреної допомоги для батьків у кантоні Граубюнден)**

☎ 0848 35 45 55 (Тариф стаціонарної мережі)

[www.elternnotruf.ch](http://www.elternnotruf.ch)

# ОСВІТНІ ЗАКЛАДИ Й ПРОФЕСІЙНЕ НАВЧАННЯ

Залежно від кантону в Швейцарії діють різні системи шкільної освіти. В кантоні Граубюнден шкільна освіта безкоштовна й обов'язкова для дітей віком від 7 до 16 років.

## Дитячий садок

Діти починають відвідувати дитячий садок із п'яти років. Дошкільна освіта триває два роки.

## Обов'язкова шкільна освіта

Обов'язкова шкільна освіта починається, коли дитині виповнюється сім років, і триває дев'ять років.

## Система освіти в кантоні Граубюнден

Дитячий садок		2 роки
Початкова освіта	Початкова школа	6 років
Середня освіта I ступеня	Середня школа, загальноосвітня (реальна) школа	3 роки
Середня освіта II ступеня	Добровільний 10-й навчальний рік Гімназія, профільна середня школа, професійно-технічна освіта / навчання на підприємстві Навчальний заклад вищої освіти за професією	2-5 років 3-6 років
Вища освіта	Вище професійно-технічне училище Вища фахова школа Університет, Швейцарська вища технічна школа	

Інформація з усіх питань, пов'язаних з освітою, доступна в навчальних закладах або за адресою

**Amt für Volksschule und Sport Graubünden AVS** (Управління початкової школи та спорту кантону Граубюнден)

☎ 081 257 27 36

[www.avs.gr.ch](http://www.avs.gr.ch)



BWS

SCHRITT  
TEMPO

SCHRITT

### Відповідальність батьків

Батьки несуть відповідальність за виховання й освіту дітей. Вони зобов'язані забезпечити дитині навчальний процес, відвідування школи, а також дотримання шкільного розкладу та правил поведінки. Також батьки повинні стежити за тим, щоб діти виконували домашні завдання, та надавати їм для цього необхідні умови. Співпраця між школою й батьками учнів у Швейцарії вкрай важлива. Школа регулярно організовує батьківські збори й вечори. Батькам і дітям важливо брати участь у таких заходах, адже це дає можливість знайти найкращі рішення проблем у школі або щодо вибору професії.

### Безкоштовні консультації для молоді з питань вибору професії

Консультанти з питань професійної підготовки, навчання й орієнтації допомагають молодим людям обрати професію, напрямок навчання або кар'єру. За допомогою бесід, надання інформації та тестування фахівці сприяють прийняттю рішення. Кантональні центри надання консультацій розташовані в містах Chur, Davos, Ilanz, Poschiavo, Roveredo, Samedan, Scuol і Thusis.

### Amt für Berufsbildung Graubünden (Управління з професійної освіти кантону Граубюнден)

☎ 081 257 27 68

[www.berufsbildung.gr.ch](http://www.berufsbildung.gr.ch)

### Корисні освітні заклади й професійне навчання

Після отримання обов'язкової шкільної освіти учні обирають між середньою загальноосвітньою школою та професійно-технічним навчанням.

### Проміжні пропозиції з навчання

Молоді люди, які не знайшли місця для проходження виробничої практики після закінчення обов'язкової шкільної освіти, можуть взяти участь у проміжній програмі. Це допомагає їм заповнити прогалини у шкільній освіті й розвинути кар'єрні перспективи. Дізнайтеся заздалегідь у вашого вчителя або консультанта з питань вибору професії про доступні пропозиції.

### Молоді люди, які нещодавно іммігрували

Освіта відіграє вирішальну роль у визначенні здатності людей брати участь в економічному та соціальному житті. Тому важливо, щоб іншомовна молодь, яка вже отримала обов'язкову шкільну освіту в рідній країні та приєднується до своєї сім'ї в Швейцарії,

могла інтегруватись у систему професійного навчання.

Освітні пропозиції, спеціально орієнтовані на потреби молодих людей, які розмовляють іноземною мовою, включають підтримку у вигляді Brückenangebot (проміжної пропозиції) або навчання на підприємстві. Інформація та поради щодо освітніх пропозицій доступні на сайті

**Informationszentrum Integration Graubünden** (Інформаційний центр з питань інтеграції кантону Граубюнден)

☎ 081 257 36 83

Інформацію о часах роботи см. на [www.integration.gr.ch](http://www.integration.gr.ch)

### Гімназії, комерційні й профільні середні школи

(загальноосвітні школи)

Інформація про різні пропозиції доступна в розділі

[www.bks-campus.ch](http://www.bks-campus.ch)

[www.ahb.gr.ch](http://www.ahb.gr.ch)

### Професійно-технічна освіта

Якщо випускники шкіл вирішують продовжити професійне навчання, наприклад, на тесляра, електрика чи кравця, є можливість пройти відповідне професійне навчання на підприємстві. На підставі договору про навчання

учні влаштовуються на роботу до навчального підприємства, де вони проходять навчання й отримують винагороду від роботодавця. Один або два дні на тиждень учні відвідують заняття в навчально-виробничому центрі, а решту часу отримують практичні знання на підприємстві. Навчання триває від двох до чотирьох років і завершується отриманням конфедеративного професійного диплому або конфедеративного свідоцтва про кваліфікацію. Обидві кваліфікації визнаються на всій території Швейцарії.

### Вища освіта за професією

Професійна фахова освіта (Berufsmaturität) доповнює базову фахову освіту. Вона також надає можливість вступу до Вищої фахової школи. За умови здачі додаткового іспиту, така освіта надає можливість вступу до університету.

### Професійна підготовка й перепідготовка фахівців у вищому секторі

Кантон Граубюнден пропонує широкий вибір вищих фахових шкіл, університетів прикладних наук і науково-дослідних інститутів.

**Amt für Höhere Bildung Graubünden**  
(Управління вищої освіти в кантоні Граубюнден)

☎ 081 257 61 65

[www.ahb.gr.ch](http://www.ahb.gr.ch)

### Служба психологічної допомоги в сфері освіти

Консультаційна служба призначена для допомоги дітям, які відвідують дитячий садок та початкову школу, у подоланні труднощів у навчанні, розвитку, поведінці чи емоційному стані. Послуга пропонується батькам, дітям і молоді, вчителям та іншим фахівцям у галузі освіти у сенсі допомоги їм самим.

**Amt für Volksschule und Sport Graubünden AVS** (Управління початкової школи та спорту кантону Граубюнден)

☎ 081 257 27 36

[www.av.s.gr.ch](http://www.av.s.gr.ch)

### Психіатрична допомога дітям і молоді в кантоні Граубюнден

Якщо ваша дитина має психологічні

проблеми, труднощі, пов'язані з особистістю, з сім'єю, спілкуванням із друзями, або має проблеми із законом, є можливість звернутися до служби психіатричної допомоги дітям та молоді в кантоні Graubünden (kjp).

**Kinder- und Jugendpsychiatrie Graubünden kjp** (Психіатрична допомога дітям і молоді кантону Граубюнден)

☎ 058 225 19 19

[www.kjp-gr.ch](http://www.kjp-gr.ch)

### Жорстоке поводження з дітьми

Якщо дитина має ознаки пережитого насильства, ви можете звернутися за професійною консультацією та підтримкою до Консультаційного центру допомоги жертвам у кантоні Граубюнден.

**Beratungsstelle Opferhilfe Graubünden** (Консультаційний центр допомоги жертвам насилля кантону Граубюнден)

☎ 081 257 31 50

[www.soa.gr.ch](http://www.soa.gr.ch)

# ЖИТЛО

## Оголошення про оренду й продаж нерухомості

Оголошення про оренду чи продаж нерухомості ув газеті вашого округу, в щоденних газетах та в Інтернеті. Час від часу можна знайти дешеві квартири в рекламних оголошеннях на дошках оголошень у великих магазинах, як-от Migros і Coop.

[www.immoscout.ch](http://www.immoscout.ch)  
[www.homegate.ch](http://www.homegate.ch)  
[www.comparis.ch](http://www.comparis.ch)  
[www.newhome.ch](http://www.newhome.ch)  
[www.suedostschweiz.ch](http://www.suedostschweiz.ch)

Якщо вас цікавить пропозиція щодо квартири, зазвичай необхідно заповнити реєстраційну форму й подати власнику квартири або особі, яка управляє нерухомим майном, певні документи, як-от витяг з реєстру боржників та дозвіл на проживання.

## Важлива інформація!

- Заявка на користування житлом подається через рекламне оголошення; орендодавець вибирає орендаря.
- Дотримуйтесь умов договору, як-от строки сповіщення.
- У багатоквартирних будинках діють Правила будинку, які регламентують спільне проживання (наприклад, відпочинок або користування пральною

машиною).

- У кожному багатоквартирному будинку є доглядач, який стежить за дотриманням правил і за чистою всередині будинку та навколо нього.
- Кожне домогосподарство має платити за радіо та телебачення. Ви автоматично отримаєте рахунок від швейцарської агенції зі зборів на радіо та телебачення (Serafe).

### Serafe AG

☎ 058 201 31 67  
[www.serafe.ch](http://www.serafe.ch)

Додаткова інформація й брошура на тему «Житло» — 17 мовами — доступна за адресою:

### Bundesamt für Wohnungswesen BWO (Конфедеративне управління з питань житлового будівництва)

☎ 058 480 91 11  
[www.bwo.admin.ch](http://www.bwo.admin.ch)



### Центр надання консультацій з питань орендного права

Об'єднання орендарів кантону Граубюнден надає інформацію з питань оренди житла. Послуга безкоштовна тільки для членів об'єднання, у решти осіб стягується плата.

**Mieterverband Graubünden (Об'єднання орендарів кантону Граубюнден)**

☎ 081 253 60 62

[www.mieterverband.ch](http://www.mieterverband.ch)

У разі конфлікту ви можете звернутися до громади й запитати адресу відповідальної арбітражної комісії.

# ЗДОРОВ'Я

Детальна інформація на тему здоров'я доступна на інтернет-порталах [www.bischfit.ch](http://www.bischfit.ch) та [www.migesplus.ch](http://www.migesplus.ch). Окремо рекомендуємо «Gesundheitswegweiser» (Довідник здоров'я), що доступний різними мовами.

[www.bischfit.ch](http://www.bischfit.ch)  
[www.migesplus.ch](http://www.migesplus.ch)

## Адреси кабінетів лікарів

У кожному телефонному довіднику ви знайдете адреси практикуючих лікарів у вашої регіоні.

## Захворювання чи нещасний випадок

Зазвичай громадяни Швейцарії зареєстровані в сімейного лікаря, до якого в першу чергу звертаються у разі хвороби чи нещасного випадку. Якщо ви не можете зв'язатися з сімейним лікарем за телефоном, автовідповідач повідомить номер телефону представника або чергового лікаря. Також для отримання інформації можна зв'язатися зі службою екстреної допомоги місцевої лікарні.

У разі необхідності надання невідкладної допомоги телефонуйте за номером

**екстрена медична допомога**  
☎ 144

## Що робити у разі виникнення надзвичайної ситуації?

див. розділ 21, стор. 64

## Перебування в лікарні

Якщо ви маєте проблеми зі здоров'ям, через які потребуєте більш детального обстеження, лікування чи операції, сімейний лікар направить вас до спеціаліста або до лікарні. Про перелік доступних лікарень дізнайтесь у вашій лікарняній касі.

## Консультації або догляд вдома

Якщо через хворобу або нещасний випадок ви потребуєте допомоги у виконанні домашніх справ, ви можете звернутися до Spitex у вашій громаді.

### Spitex Graubünden

☎ 081 252 77 22  
[www.spitexgr.ch](http://www.spitexgr.ch)

## Літні люди

Організація Pro Senectute надає людям похилого віку консультації та підтримку, а також, у разі необхідності, послуги з догляду вдома.

### Pro Senectute Graubünden

☎ 081 252 75 83  
[www.gr.prosenectute.ch](http://www.gr.prosenectute.ch)

### Люди з особливими потребами

Особи з фізичними або розумовими вадами, а також їхні опікуни й контактні особи можуть отримати підтримку та консультації в Управлінні соціального страхування кантону Граубюнден, у службі Pro Infirmis або , у випадку дитини, в службі лікувально-освітнього розвитку дитини.

#### Sozialversicherungsanstalt Graubünden (Управління соціального страхування кантону Граубюнден)

☎ 081 257 41 11  
[www.sva.gr.ch](http://www.sva.gr.ch)

#### Pro Infirmis Graubünden

☎ 058 775 17 17  
[www.proinfirmis.ch](http://www.proinfirmis.ch)

#### Stiftung Heilpädagogischer Dienst Graubünden HPD (Фонд служби лікувально-освітнього розвитку кантону Граубюнден)

☎ 081 257 02 80  
[www.hpd-gr.ch](http://www.hpd-gr.ch)

### Люди, які мають психічні розлади

Психіатричні служби кантону Граубюнден надають психіатричну допомогу в стаціонарних, денних і додаткових амбулаторних відділеннях для психічно хворих дорослих осіб.

#### Psychiatrische Dienste Graubünden PDGR (Психіатричні служби кантону Граубюнден)

☎ 058 225 25 25  
[www.pdgr.ch](http://www.pdgr.ch)

Служба психіатричної допомоги дітям і молоді кантону Граубюнден відповідальна за надання професійної допомоги дітям та молоді, які страждають на психічні розлади.

#### Kinder- und Jugendpsychiatrie Graubünden kjp (Психіатрична допомога дітям і молоді в кантоні Граубюнден)

☎ 058 225 19 19  
[www.kjp-gr.ch](http://www.kjp-gr.ch)

# СТРАХУВАННЯ

У Швейцарії можна оформити багато видів страхування. Існує обов'язкове та добровільне страхування.

## Обов'язкове страхування

Крім соціальних видів страхування, що відраховуються безпосередньо із заробітної плати (див. розділ «Робота»), особи, які проживають у Швейцарії, повинні оформити такі види страхування:

- Базове медичне страхування
- страхування від нещасних випадків
- для власників транспортних засобів: страхування транспортних засобів, мотоциклів
- для власників нерухомості: страхування будівель

## Базове медичне страхування

Кожна людина, яка проживає у Швейцарії, зобов'язана оформити медичне страхування в лікарняній касі протягом трьох місяців з моменту в'їзду до країни. Це стосується також усіх осіб, які приїжджають у сім'ю, а також новонароджених, які автоматично застраховані в рамках медичного страхування матері протягом перших трьох місяців після народження. Згідно із законом, лікарняні каси мають бути включені в базове медичне страхування. Базове медичне страхування покриває витрати на послуги лікарів і державних

лікарень кантону Граубюнден. Існує франшиза, що передбачає оплату частини рахунків за послуги лікаря чи лікарні застрахованою особою. Розмір франшизи визначається індивідуально й впливає на розмір щомісячних внесків на медичне страхування.

Лікарняні каси не покривають послуги стоматолога! Інформацію про пропозиції та страхові внески різних лікарняних кас розміщено в розділі

[www.priminfo.ch](http://www.priminfo.ch)  
[www.comparis.ch](http://www.comparis.ch)

## Зниження сум внесків на медичне страхування

Люди зі скромним матеріальним становищем отримують фінансову допомогу від уряду конфедерації та кантону, щоб сплачувати внески на обов'язкове медичне страхування. Така допомога має назву «Individuelle Prämienverbilligung» (Індивідуальна субсидія для сплати страхових внесків).

**Sozialversicherungsanstalt des Kantons Graubünden** (Управління соціального страхування кантону Граубюнден)  
☎ 081 257 41 11  
[www.sva.gr.ch](http://www.sva.gr.ch)

### Страхування від нещасних випадків

Працевлаштовані особи, які працюють від восьми годин на тиждень, застраховані від нещасних випадків з боку роботодавця. Особи, які працюють у середньому менше восьми годин на тиждень, а також непрацевлаштовані або самозайняті особи, мають самостійно оформити страхування від нещасних випадків.

### Добровільне страхування

- Додаткове медичне страхування
- Страхування відповідальності (на випадок завдання шкоди третім особам, часто необхідне для надання в адміністративні органи та власникам нерухомості в разі оренди житла)
- Страхування домашнього майна
- Страхування на випадок втрати заробітку
- Страхування юридичних витрат та інші види страхування

Усі види страхування зазвичай передбачають франшизу, тобто частину витрат сплачує застрахована особа.

Послуги зі страхування пропонують багато швейцарських страхових компаній.

Незалежний вебсайт [www.comparis.ch](http://www.comparis.ch) пропонує інформацію, порівняльні дані та можливість подати заяву на оформлення страхування онлайн та

кількома мовами.

[www.comparis.ch](http://www.comparis.ch)

Також існує можливість, що в Швейцарії діятимуть страхові поліси, оформлені в вашій рідній країні.

# ПОДАТКИ

У Швейцарії з приватних осіб стягується податок на прибуток і податок на майно. Ці кошти йдуть на фінансування громадських завдань Конфедерації, кантонів і муніципальних громад.

## Особи, які мають дозвіл на постійне проживання (дозвіл С)

Для розрахунку податків, що підлягають сплаті, громадяни Швейцарії та особи, які мають постійний дозвіл на проживання, зобов'язані щорічно подавати податкову декларацію. Податкова декларація має бути подана до податкового управління громади за місцем проживання.

## Особи, які мають інший дозвіл на проживання

Іноземні працівники, які не мають дозволу на постійне проживання, відраховують податки безпосередньо із зарплати (податок, що стягується з джерела доходу). Це стосується, зокрема:

- осіб, які мають дозвіл на перебування протягом року
- осіб, які мають дозвіл на перебування протягом тижня
- осіб, які мають дозвіл на короткострокове перебування
- осіб, які живуть у прикордонному районі та працюють на території сусідньої держави

- осіб, які мають тимчасовий дозвіл на перебування
- осіб, які подали заяву на надання політичного притулку

**Steuerverwaltung Graubünden**  
(Податкове управління кантону  
Граубюнден)

☎ 081 257 21 21

[www.stv.gr.ch](http://www.stv.gr.ch)

# КОНСУЛЬТАЦІЯ З СОЦІАЛЬНИХ ПИТАНЬ ТА СОЦІАЛЬНА ДОПОМОГА

Управління соціального захисту кантону (Sozialamt Graubünden) вирішує комплексні задачі в сфері особистого та сімейного консультування, а також соціально-економічної допомоги.

## Персональні консультації з соціальних питань

Співробітники регіональних соціальних служб відповідають за індивідуальне консультування. Крім регіональних соціальних служб існують спеціалізовані соціальні служби захисту дітей, допомоги жертвам і залежним особам. Огляд регіональних і спеціалізованих соціальних служб наведений у розділі «Корисні адреси та посилання».

## Фінансова соціальна допомога

В цілому, кожен особисто відповідає за власні кошти для існування. Люди, які опинилися в тимчасовій або тривалій скрутній фінансовій ситуації і не мають можливості її виправити, незважаючи на власні зусилля, мають право на соціальну допомогу. Допомога надається за умов проживання відповідної особи в кантоні Graubünden.

Соціальна допомога надається за умови відсутності права на отримання інших встановлених законом видів допомоги, наприклад пенсії по інвалідності, а також якщо сім'я або окрема особа не в змозі забезпечити

власне існування. Суми соціальної допомоги розраховуються для кожної особи індивідуально та залежать від особистих обставин, витрат на життя, фінансового стану та періоду надання допомоги.

Розрахунок ґрунтується на кантональних правилах і рекомендаціях громад, а також на керівних засадах Швейцарської конференції із соціальної допомоги. У кантоні Граубюнден рішення про призначення соціальної допомоги приймають муніципальні громади.

**Kantonales Sozialamt Graubünden**  
(Кантональне управління соціального захисту)

☎ 081 257 26 54

[www.soa.gr.ch](http://www.soa.gr.ch)

# ПОВСЯКДЕННЕ ЖИТТЯ — СПІЛКУВАННЯ

## Життя в міському районі / селі

Міські райони або села організують фестивалі або заходи, в яких можна брати активну участь як відвідувачі. Найкраще запитати про це у колег по роботі, знайомих, родичів, друзів та сусідів. Крім того, у міських районах і селах є місця дозвілля та відпочинку, як-от дитячі майданчики, громадські центри, басейни, де можна встановити контакти.

## Об'єднання й клуби

У кожній громаді існують численні пропозиції та клуби для жінок, чоловіків, дітей, молоді та людей похилого віку. Клуби відіграють важливу роль у повсякденному житті та сприяють встановленню контактів із місцевими людьми.

Існують футбольні, шахові, музичні, культурні, політичні, жіночі клуби та багато іншого. Крім того, багато громад пропонують заходи з фізичної активності, як-от гімнастика для матерів і дітей (нім. MuKi-Turnen), гімнастика для літніх людей, хори, жіночі й чоловічі команди. Пропозиції та клуби відкриті для всіх бажаючих, а організатори клубів та об'єднань раді вітати нових членів. Дізнайтесь у місцевій громаді про різні пропозиції та відповідні контактні дані.

## Об'єднання іноземців

Кантон має велику кількість клубів для іноземців. Огляд цих клубів наведений у розділі

[www.integration.gr.ch](http://www.integration.gr.ch)

## Музеї, театри й кінотеатри

У деяких містах є невеликі та великі музеї, театри та кінотеатри.

## Купівля товарів

Звичайні години роботи: з понеділка по п'ятницю 08:00-18:30, субота 08:00-17:00. Більшість магазинів зачинено в неділю. У різних регіонах години роботи різняться.

## Банківські установи

Зазвичай банки зачиняються раніше, ніж магазини, переважно між 17:00 та 17:30. Більшість банків зачинено в суботу та неділю.

## Свята

У кантоні Граубюнден святковими вважаються нижченаведені дні. Магазини в ці дні закриті. За день до свята магазини зазвичай закриваються раніше: о 17:00.

- Новий рік (1 січня)
- Страсна п'ятниця, Великодня неділя та Великодній понеділок
- Вознесіння



- Карнавальна неділя та карнавальний понеділок
- Національне свято Швейцарії (1 серпня)
- День подяки, покаяння та молитви
- Різдво (25 грудня)
- День святого Стефана (26 грудня)

Існують також інші регіональні чи місцеві державні свята. Огляд цих свят див. у розділі

[www.feiertage-schweiz.ch](http://www.feiertage-schweiz.ch)

### **Подорожі та дозвілля**

Численні поради з подорожей і дозвілля доступні в туристичних бюро або в розділі

[www.graubuenden.ch](http://www.graubuenden.ch)

# МОБІЛЬНІСТЬ

## Громадський транспорт (ÖV): поїзд та автобус

У Швейцарії добре розвинена мережа залізниць та автобусів. Розклади та мапи маршрутів розміщені в розділі

**Rhätische Bahn – RhB (Ретійська залізниця) — RhB (тільки в кантоні Граубюнден)**  
[www.rhb.ch](http://www.rhb.ch)

**Postauto (Автобус)**  
[www.postauto.ch/graubuenden](http://www.postauto.ch/graubuenden)

**Schweizerische Bundesbahnen – SBB (Конфедеративні залізниці Швейцарії)**  
[www.sbb.ch](http://www.sbb.ch)

Залізниці SBB та RhB пропонують різні проїзні абонементи, які знижують вартість користування громадським транспортом (наприклад, абонемент з 50-відстоковою знижкою на проїзд (нім. Halbtax), загальний проїзний (нім. Generalabonnement, (GA)), місячний проїзний (нім. Monatsabonnement), seven25-Abo, дитячий проїзний (нім. Juniorkarte).

Проїзд для дітей віком до шести років у супроводі дорослих є безкоштовним. Додаткову інформацію можна отримати в квиткових касах вокзалів або в розділі

[www.rhb.ch](http://www.rhb.ch)  
[www.sbb.ch](http://www.sbb.ch)

## Автомобільні подорожі на території Швейцарії

### Водійське посвідчення

Власники іноземних посвідчень водія, які проживають у Швейцарії, повинні протягом одного року обміняти своє водійське посвідчення на швейцарське. Умови варіюються залежно від країни походження.

**Strassenverkehrsamt Graubünden (Управління дорожнього руху кантону)**  
☎ 081 257 80 00  
[www.stva.gr.ch](http://www.stva.gr.ch)

### Обмеження швидкості

У Швейцарії діють такі обмеження швидкості: 50 км/год у населених пунктах, 80 км/год поза населеними пунктами та 120 км/год на автобанах. У населених пунктах існують також зони з обмеженням швидкості 30 км/год або 20 км/год.

-charl



### **Водіння у стані алкогольного сп'яніння або під впливом наркотичних речовин**

Допустимий рівень вмісту алкоголю в крові становить 0,5 ‰. Для водіїв-початківців і професійних водіїв цей рівень становить 0,1 ‰. Водіння під впливом наркотичних речовин суворо заборонене.

### **Віньетки для проїзду автобанами**

Щоб мати змогу їздити автобанами в Швейцарії, необхідно мати віньетку та щорічно її оновлювати. Такі віньетки можна придбати, наприклад, на автозаправних станціях або у поштових відділеннях.

**Strassenverkehrsamt Graubünden**  
(Управління дорожнього руху кантону  
Граубюнден)

☎ 081 257 80 00

[www.stva.gr.ch](http://www.stva.gr.ch)

### **Велотранспорт (велосипед)**

Велосипед — поширений засіб пересування в Швейцарії. Щоб застрахуватися від нещасних випадків, що можуть статися з вашої вини як велосипедиста, варто укласти договір страхування цивільної відповідальності.

# ДОВКІЛЛЯ

## Дбайте про захист довкілля!

Кожна людина може зробити внесок у захист довкілля шляхом заощадження палива, електроенергії та води, а також правильної утилізації відходів.

## Відходи

Загалом збір і утилізація відходів є платними. Точну інформацію з утилізації відходів можна отримати в місцевому органі влади.

## Сортування відходів

Роздільна утилізація відходів не шкодить довкіллю та заощаджує кошти. Особливо від побутових відходів збираються:

- Скло та металеві банки
- Папір і картон
- Компост і різдвяні ялинки
- Великогабаритні відходи (наприклад, меблі, килими) та вироби із заліза
- Акумулятори й електроприлади
- Лікарські засоби
- Олії та токсичні речовини, як-от фарби, лаки, ртуть тощо
- Одяг, який ще можна носити

Збір виробів із скла, алюмінію, поліетиленерефталату (ПЕТ) тощо є безкоштовним і здійснюється в пунктах збору контейнерів або на утилізаційних базах. На утилізаційних базах / пунктах збору також приймають великогабаритні товари, папір, картон та небезпечні

відходи, іноді за плату. Акумуляторні батареї та електроприлади приймаються безкоштовно в багатьох магазинах.

Вичерпну інформацію на тему відходів та переробки дивіться в розділі

[www.abfall.ch](http://www.abfall.ch)

## Питна вода

Водопровідна вода в Швейцарії є високоякісною питною водою. Додаткову інформацію дивіться в розділі

**Bundesamt für Umwelt BAFU**  
(Швейцарське управління з питань довкілля)

☎ 058 462 93 11

[www.bafu.admin.ch](http://www.bafu.admin.ch)



## КОРИСНІ АДРЕСИ Й ПОСИЛАННЯ

Повсякденні питання	53
Робота	53
Дискримінація/расизм	53
Родина й партнерство	54
Фінанси	54
Здоров'я	55
Допомога жертвам насилля / жорстокого поводження	58
Інтеграція/міграція	58
Міжкультурний переклад	59
Діти та молодь	59
ЗМІ для мігрантів	61
Соціальні служби	61
Мовні курси	62
Право	63

## Повсякденні питання

### **Dargebotene Hand (Рука допомоги)**

Об'єднання «Рука допомоги» (нім. Dargebotene Hand) пропонує підтримку у важких життєвих ситуаціях по телефону, через месенджери або електронну пошту. Організація нейтральна з точки зору релігії, культури й політики.

☎ 143

[www.143.ch](http://www.143.ch)

## Робота

### **Amt für Industrie, Gewerbe und Arbeit GR (Управління з промисловості, торгівлі та зайнятості кантону Граубюнден)**

Інформація про регіональні центри зайнятості, надання фінансової допомоги безробітним, правову базу тощо.

☎ 081 257 23 46

[www.kiga.gr.ch](http://www.kiga.gr.ch)

### **Amt für Berufsbildung GR (Управління з професійної освіти кантону Граубюнден)**

Інформація про професійну підготовку, навчання та орієнтацію.

☎ 081 257 27 68

[www.afb.gr.ch](http://www.afb.gr.ch)

### **Staatsekretariat für Bildung, Forschung und Innovation (Державний секретаріат з питань освіти, досліджень та інновацій)**

Національний контактний центр з питань визнання іноземних дипломів про освіту.

☎ 058 462 28 26

[www.sbf.admin.ch](http://www.sbf.admin.ch)

## Дискримінація/расизм

### **Beratungsnetz für Rassismus-Opfer (Консультаційна мережа для надання допомоги жертвам расизму)**

[www.stopprassismus.ch](http://www.stopprassismus.ch)

### **Eidgenössische Kommission gegen Rassismus (Швейцарська комісія з боротьби з расизмом)**

[www.ekr.admin.ch](http://www.ekr.admin.ch)

**Beratungsstelle gegen Rasmus Graubünden (Центр надання консультацій з питань боротьби з расизмом кантону Граубюнден)**

✉ Grabenstrasse 1, 7001 Chur  
☎ 081 257 36 83  
[www.integration.gr.ch](http://www.integration.gr.ch)

**Paarlando. Paar- und Lebensberatung GR (консультування з питань партнерства та сімейного життя кантону Граубюнден)**

✉ Familienzentrum Planaterra,  
Reichsgasse 25, 7000 Chur  
☎ 081 252 33 77  
[www.paarlando.ch](http://www.paarlando.ch)

**Родина й партнерство**

**Adebar – Fachstelle für sexuelle Gesundheit und Familienplanung GR (спеціалізований центр сексуального здоров'я та планування сім'ї кантону Граубюнден)**

Консультування з питань планування сім'ї, сексуальності, вагітності, партнерства та підготовки до пологів для жінок-мігранток.

✉ Sennensteinstrasse 5, 7000 Chur  
☎ 081 250 34 38  
[www.adebar-gr.ch](http://www.adebar-gr.ch)

**Verbund der Beratungsstellen für binationale Paare und Familien Schweiz (Об'єднання консультаційних центрів для двонаціональних пар і сімей у Швейцарії)**

Інформація для двонаціональних і міжкультурних пар і сімей.  
[www.binational.ch](http://www.binational.ch)

**Фінанси**

**Beratungsstelle für Schuldenfragen (Консультаційний центр з боргових питань)**

✉ Schweizerisches Rotes Kreuz GR,  
Steinbockstrasse 2, 7000 Chur  
☎ 081 258 45 80  
[www.srk-gr.ch](http://www.srk-gr.ch)

**Dachverband Budgetberatung Schweiz (Головна організація з надання консультацій з питань планування бюджету в Швейцарії)**

Інформація та шаблони для планування власного бюджету.  
[www.budgetberatung.ch](http://www.budgetberatung.ch)

**Caritas Schuldenberatung  
(Консультаційна служба з  
боргових питань)**

Корисна інформація на тему грошей,  
бюджету та заборгованості різними  
мовами.

[www.caritas-schuldenberatung.ch](http://www.caritas-schuldenberatung.ch)

**Fachstelle Budgetberatung  
(Спеціалізований центр  
планування бюджету)**

✉ Frauenzentrale GR,  
Gürtelstrasse 24, 7000 Chur

☎ 081 284 80 77

[www.beratungszentrum-gr.ch](http://www.beratungszentrum-gr.ch)

**Здоров'я**

**Aids-Hilfe GR (Центр допомоги  
ВІЛ-інфікованим у кантоні  
Ґраубюнден)**

Спеціалізований центр з питань ВІЛ/  
СНІДу, гепатиту та інфекцій, що  
передаються статевим шляхом —  
консультування людей, які інфіковані  
ВІЛ або потребують підтримки після  
загрозливої ситуації.

✉ Lürlibadstrasse 15, 7000 Chur

☎ 081 252 49 00

[www.aidshilfe-gr.ch](http://www.aidshilfe-gr.ch)

**AA Anonyme Alkoholiker  
(Об'єднання анонімних  
алкоголіків AA)**

Усіх людей, хто хоче позбавитися  
алкогольної залежності, запрошують до  
AA. Анонімність гарантована.

☎ 0848 848 885 (24 h)

[www.anonyme-alkoholiker.ch](http://www.anonyme-alkoholiker.ch)

**Beratungsstelle Blaues Kreuz  
GR (Консультаційний центр  
«Блакитний хрест» нім. Blaues  
Kreuz, кантону Ґраубюнден)**

Індивідуальні консультації та групи  
самопомоги алкоголікам і їхнім  
родичам.

✉ Alexanderstrasse 42, 7000 Chur

☎ 081 252 43 37

[www.blaueskreuz.gr.ch](http://www.blaueskreuz.gr.ch)

**Bisch fit? (Ви у формі?)**

Інформаційна платформа управління охорони здоров'я кантону Граубюнден для зміцнення та профілактики здоров'я.  
www.bischfit.ch

**Krebsliga GR (Ліга боротьби з раком кантону Граубюнден)**

Пропонує допомогу та самопомогу постраждалим та їхнім родичам, консультує з питань соціального забезпечення, організовує курси та лекції.

✉ Ottoplatz 1, 7000 Chur

☎ 081 300 50 90

www.graubuenden.krebsliga.ch

**migesplus.ch**

Інформація про здоров'я та швейцарську систему охорони здоров'я багатьма мовами.

www.migesplus.ch

**Netzwerk gegen Mädchenbeschneidung Schweiz (Мережа проти жіночого обрізання в Швейцарії)**

Багатомовний вебсайт містить інформацію на тему жіночого обрізання та огляд координаційних центрів.

www.maedchenbeschneidung.ch

**Psychiatrische Dienste GR****(Психіатричні служби кантону)**

☎ 058 225 25 25

www.pdgr.ch

**Procap Grischun – Selbsthilfeorganisation für Menschen mit Beeinträchtigungen (організація самопомоги для людей з обмеженими можливостями )**

Консультавання з фінансових питань для людей з особливими потребами.

Юридичні питання щодо соціального забезпечення.

✉ Hartbertstrasse 10, 7000 Chur

☎ 081 253 07 07

www.procapgrischun.ch

**Sexual health info**

Актуальна та спеціалізована інформація з питань сексуального здоров'я різними мовами.

www.sex-i.ch

### **Suchtberatung (Консультування з питань залежності)**

Регіональні соціальні служби надають комплексні консультації з питань залежності для постраждалих та їхніх родичів. У разі виникнення питань чи сумнівів звертайтеся до регіональних соціальних служб у вашому окрузі.

☎ 081 257 26 54

[www.soa.gr.ch](http://www.soa.gr.ch)

### **Spitex Verband GR (Об'єднання Spitex в кантоні Граубюнден)**

Догляд, допомога по господарству, а також догляд і консультації вдома у разі погіршення стану здоров'я.

✉ Gartenweg 2, 7000 Chur

☎ 081 252 77 22

[www.spitexgr.ch](http://www.spitexgr.ch)

## Перебування в лікарні

### **Кантональна лікарня Graubünden**

два відділення Кройцшпіталь та гінекологічна клініка Фонтана

☎ 081 254 81 11

### **Spital Thusis**

☎ 081 256 61 11

### **Kreisspital Surses, Savognin**

☎ 081 669 14 00

### **Ospidal Engiadina Bassa, Scuol**

☎ 081 861 10 00

### **Ospidal Val Müstair, Sta. Maria**

☎ 081 851 61 00

### **Regionalspital Prättigau, Schiers**

☎ 081 308 08 08

### **Regionalspital Surselva, Ilanz**

☎ 081 926 51 11

### **Spital Davos**

☎ 081 414 88 88

### **Spital Oberengadin, Samedan**

☎ 081 851 81 11

### **Ospedale Casa di Cura della Bre-gaglia, Promontogno**

☎ 081 838 11 99

### **Ospedale San Sisto, Poschiavo**

☎ 081 839 11 11

## Допомога жертвам насилля / жорстокого поводження

### **Beratungsstelle für Gewalt ausübende Personen GR (Консультаційний центр для осіб, які вчинили насильство, в кантоні Граубюнден)**

Фахівці розробляють ненасильницькі форми вирішення конфліктів для людей, які звертаються за порадою. Консультаційні послуги передбачають консультування в телефонному режимі, кризове втручання та індивідуальне консультування.

☎ 079 544 38 63

[www.gewaltberatung.gr.ch](http://www.gewaltberatung.gr.ch)

### **Frauenhaus GR (Притулок для жінок у кантоні Граубюнден)**

Забезпечує захист жінок та дітей у разі фізичної та психологічної загрози. Відкритий вдень та вночі.

☎ 081 252 38 02

[www.frauenhaus-graubuenden.ch](http://www.frauenhaus-graubuenden.ch)

### **Opferhilfe-Beratungsstelle GR (Консультаційний центр допомоги жертвам у кантоні Граубюнден)**

Надає медичну, психологічну, соціальну, фінансову та юридичну допомогу жертвам злочинів. Допомога надається особам, чия фізична, психологічна та сексуальна недоторканність

була порушена, а також особам, які втратили членів сім'ї внаслідок злочину. Консультації надаються безкоштовно та анонімно.

✉ Kloostergasse 5, 7000 Chur

☎ 081 257 31 50

[www.soa.gr.ch](http://www.soa.gr.ch)

### **Brava**

Консультації та підтримка жінок, які постраждали від насильства, в телефонному режимі або через електронну пошту кількома мовами.

☎ 031 331 66 90

[www.brava-ngo.ch](http://www.brava-ngo.ch)

## Інтеграція/міграція

### **Amt für Migration und Zivilrecht AFM (Управління з міграції та цивільного права кантону Граубюнден)**

Інформація про в'їзд до країни, проживання, вимоги до реєстрації, возз'єднання сім'ї, натуралізацію тощо.

☎ 081 257 30 01

[www.afm.gr.ch](http://www.afm.gr.ch)

**Informationszentrum Integration Graubünden (Інформаційний центр з питань інтеграції кантону Ґраубюнден)**

Кантональний координаційний центр для вирішення питань щодо інтеграції.

Безкоштовні мовні консультації.

✉ Grabenstrasse 1, 7001 Chur

☎ 081 257 36 83

[www.integration.gr.ch](http://www.integration.gr.ch)

**Багатомовні інформаційні платформи про життя в Швейцарії**

[www.hallo.gr.ch](http://www.hallo.gr.ch)

[www.ch.ch](http://www.ch.ch)

[www.migraweb.ch](http://www.migraweb.ch)

[www.swissworld.org](http://www.swissworld.org)

**Staatssekretariat für Migration (Державний секретаріат з питань міграції)**

Інформація про в'їзд до країни, проживання, дозвіл на роботу, інтеграцію та натуралізацію.

[www.sem.admin.ch](http://www.sem.admin.ch)

**Міжкультурний переклад**

Послуги кваліфікованих перекладачів

**Arge Verdi – Interkulturelles Dolmetschen in der Ostschweiz (Міжкультурний переклад у Східній Швейцарії)**

☎ 0848 28 33 90

[www.arge.ch/verdi](http://www.arge.ch/verdi)

**Діти та молодь**

**Elternberatung GR (Консультація батьків кантону Ґраубюнден)**

Консультації для батьків немовлят і малолітніх дітей. Про доступні пропозиції у вашому регіоні запитуйте в громаді за місцем проживання.

**Elternbildung GR (Батьківська освіта в кантоні Ґраубюнден)**

Пропозиції навчання для батьків на теми, пов'язані з вихованням дітей.

[www.elternbildung-gr.ch](http://www.elternbildung-gr.ch)

### **Heilpädagogischer Dienst GR (Служба корекційної (лікувальної) педагогіки)**

Індивідуальне тестування та підтримка дітей з особливими потребами та порушеннями розвитку від народження до шкільного віку. Поради батькам щодо виховання дітей.

✉ Aquasanastrasse 12, 7000 Chur  
☎ 081 257 02 80  
[www.hpd-gr.ch](http://www.hpd-gr.ch)

### **Молодь та ЗМІ — інформаційний портал для популяризації медіаграмотності**

Листівка з основними порадами щодо безпечного використання цифрових носіїв. Доступна 16 мовами.

[www.jugendundmedien.ch](http://www.jugendundmedien.ch)

### **Kinder- und Jugendpsychiatrie GR (Психіатрична допомога дітям і молоді кантону Граубюнден)**

Надає підтримку дітям, молодим людям та їхнім батькам у разі виникнення психічних розладів та захворювань.

✉ Masanserstrasse 14, 7000 Chur  
☎ 058 225 19 19  
[www.kjp-gr.ch](http://www.kjp-gr.ch)

### **Можливості навчання для малят віком до 4 років**

Понад 60 короткометражних фільмів із ініціативами та ідеями допомоги та підтримки малят з боку батьків у повсякденних ситуаціях. Доступні 13 мовами.

[www.kinder-4.ch](http://www.kinder-4.ch)

### **lilli (Інформаційна платформа)**

Інформація для підлітків та молоді на теми сексуального здоров'я та запобігання насильству.

[www.lilli.ch](http://www.lilli.ch)

### **Pro Juventute Elternberatung (консультування для батьків)**

Безкоштовні консультації з питань освіти, розвитку, догляду та сімейного укладу. Доступно вдень та вночі.

☎ 058 261 61 61

[www.projuventute.ch](http://www.projuventute.ch)

### **Pro Juventute Beratung für Kinder und Jugendliche (консультування для дітей і молоді)**

Консультації для дітей і молоді є конфіденційними, безкоштовними та цілодобовими.

☎ 147

[www.147.ch](http://www.147.ch)

**Sorgentelefon für Kinder****(Телефон довіри для дітей)**

☎ 0800 55 42 10 (безкоштовно)

[www.sorgentelefon.ch](http://www.sorgentelefon.ch)**tschau.ch**

Онлайн-консультації та інформація на теми, важливі для молоді.

[www.tschau.ch](http://www.tschau.ch)**ЗМІ для мігрантів**

У Швейцарії існує безліч засобів масової інформації, орієнтованих на мігрантів.

Огляд таких ЗМІ див. в розділі

[www.migesmedia.ch](http://www.migesmedia.ch)**Соціальні служби****Регіональні соціальні служби****Chur**

✉ Rohanstrasse 5, 7000 Chur

☎ 081 257 26 67

**Prättigau/Herrschaft/Fünf Dörfer, Landquart**✉ Bahnhofplatz 3B,  
7302 Landquart

☎ 081 257 66 23

**Mittelbünden, Thusis**✉ Rathaus, Untere Gasse 3,  
7430 Thusis

☎ 081 257 52 75

**Surselva, Ilanz**

✉ Bahnhofstrasse 31, 7130 Ilanz

☎ 081 257 62 30

**Surselva, Disentis/Mustér**✉ Via Sursilvana 25,  
7180 Disentis/Mustér

☎ 081 257 62 30

**Oberengadin/Bergell, Samedan**

✉ A l'En 2, 7503 Samedan

☎ 081 257 49 10

**Unterengadin/Münstertal, Scuol**

✉ Chasa du Parc, 7550 Scuol

☎ 081 257 64 32

**Bernina, Poschiavo**

✉ Via dal Poz 87, 7742 Poschiavo

☎ 081 257 49 11

**Moesa, Roveredo**✉ Centro regionale dei servizi, Cima  
Piazza Piazza, 6535 Roveredo

☎ 081 257 65 70

## Комунальні соціальні служби

### **Sozialdienst der Landschaft Davos (Соціальні служби округу Давос)**

✉ Berglistutz 1, 7270 Davos Platz

☎ 081 414 31 10

## Мовні курси

### Chur

#### **ibW Höhere Fachschule Südostschweiz, Chur**

☎ 081 403 33 33

[www.ibw.ch](http://www.ibw.ch)

- Німецька, Англійська, Італійська, Іспанська. Французька, Російська

#### **Klubschule Migros, Chur**

☎ 058 712 44 40

[www.klubschule.ch](http://www.klubschule.ch)

- Німецька, Англійська, Французька, Італійська, Іспанська, Арабська, Бразильська, Китайська, Грецька, Японська, Нідерландська, Португальська, Російська, Шведська, Швейцарська німецька

### **Lernforum, Chur**

☎ 081 353 63 62

[www.lernforum.ch](http://www.lernforum.ch)

- Німецька, Англійська, Французька, Італійська, Іспанська, Новогрецька, Португальська, Російська, Японська

### **Lia Rumantscha, Chur**

☎ 081 258 32 22

[www.liarumantscha.ch](http://www.liarumantscha.ch)

- Романська

### **Balikatan, Chur**

☎ 079 781 32 00

[www.balikatan.ch](http://www.balikatan.ch)

- Доступні курси німецької мови

## Hinterrhein

### **Schule St. Catharina, Cazis**

☎ 081 632 10 00

[www.stcatharina.ch](http://www.stcatharina.ch)

- Доступні курси німецької мови

## Engadin

### **Academia Engiadina, Samedan**

☎ 081 851 06 00

[www.academia-engiadina.ch](http://www.academia-engiadina.ch)

- Німецька, Англійська, Італійська, Романська, Російська, Іспанська

## **Kaufmännische Berufsschule, Samedan**

☎ 081 852 49 55

[www.berufsschule-samedan.ch](http://www.berufsschule-samedan.ch)

- Німецька, Англійська, Італійська,  
Французька
- 

## Davos/Prättigau

### **Berufsschule der Landschaft Davos**

☎ 081 413 75 17

[www.berufsschuledavos.ch](http://www.berufsschuledavos.ch)

- Німецька, Англійська, Італійська
- 

### **Grischlingua, Davos**

☎ 081 416 40 44

[www.grischlingua.ch](http://www.grischlingua.ch)

- Німецька, Англійська
- 

## Surselva

### **Faviala, Ilanz**

☎ 079 689 60 79

[www.faviala.ch](http://www.faviala.ch)

- Німецька, Англійська, Романська, Іспанська
- 

**Пропозиції мовних курсів із  
вивчення німецької, італійської  
та ретороманської мов за  
рахунок кантону й уряду  
конфедерації дивіться в розділі  
[www.integration.gr.ch](http://www.integration.gr.ch)**

---

## Право

### **Безкоштовна юридична консультація**

У різних населених пунктах кантону  
Ґраубюнден спеціалісти  
Ґраубюнденської колегії адвокатів  
надають юридичні консультації за  
внесок у розмірі 10 швейцарських  
франків.

Місце й час проведення цих  
консультацій зазначені в регіональних  
вісниках і газетах або на сайті  
[www.grav.ch](http://www.grav.ch)

---

### **Frauzentrale Graubünden (Жіночий центр у кантоні Ґраубюнден**

Індивідуальні консультації з різних  
правових питань.

✉ Gürtelstrasse 24, 7001 Chur

☎ 081 284 80 77

[www.beratungszentrum-gr.ch](http://www.beratungszentrum-gr.ch)

---

### **Профспілки**

Члени профспілки можуть отримати  
безкоштовну юридичну інформацію про  
заробітну плату й умови праці.

[www.die-gewerkschaften.ch](http://www.die-gewerkschaften.ch)

---

# ЩО РОБИТИ У РАЗІ ВИНИКНЕННЯ НАДЗВИЧАЙНОЇ СИТУАЦІЇ?

## Номери служб екстреного виклику Швейцарії доступні 24 години на добу

Поліція  
117

Пожежна служба: вогонь, вода, газ  
118

Екстрена  
144

Номер екстреного виклику поліції, пожежної служби, швидкої  
112

Вертоліт пошуково-рятувальної служби REGA  
1414

Отруєння, інформаційний центр токсикології  
145

Телефонна служба допомоги дітям і мо лоді  
147

## Правила поведінки у надзвичайних ситуаціях

- Зберігайте спокій
- Оцініть ситуацію  
Що трапилося?  
Хто постраждав?
- Визначте рівень небезпеки
- Убезпечте себе, потерпілого й інших постраждалих
- Повідомте рятувальні служби
- 144 або 112
- Надайте екстрену допомогу

## Служба екстреної медичної допомоги — номер екстреного виклику 144 або 112

Дзвінок приймає кваліфікований диспетчер служби порятунку. Залежно від ситуації терміново сповіщаються всі необхідні служби допомоги (рятувальна, черговий лікар, рятувальний вертоліт, поліція та/або пожежна бригада).

Номер екстреного виклику 144 або 112 є безкоштовним, не потребує зазначення коду міста, набір доступний з телефонів загального користування, стаціонарних і мобільних телефонів.

**До центру екстреного виклику  
важливо надати таку інформацію**

- Ваше ім'я й номер телефону для можливого зворотного зв'язку.
- Короткий опис події.
- Точні дані про місце надзвичайної ситуації:
  - населений пункт, вулиця, номер будинку.
  - Кількість постраждалих осіб.
  - Стан постраждалої людини:
  - Чи є втрата свідомості?
  - Чи дихає людина?
- Коли сталася подія.

Не припиняйте розмову, поки диспетчер не підтвердить зв'язок із відповідними службами та вчинення необхідних дій.

**Видавництво й редакція**  
Amt für Migration und Zivilrecht  
Graubünden (AFM)  
Fachstelle Integration  
Grabenstrasse 1  
CH-7001 Chur  
☎ 081 257 26 38  
[www.fluechtlinge.gr.ch](http://www.fluechtlinge.gr.ch)  
[www.integration.gr.ch](http://www.integration.gr.ch)  
[www.hallo.gr.ch](http://www.hallo.gr.ch)

**Графічна концепція й дизайн**  
Moinz Kreativbüro, [www.moinz.ch](http://www.moinz.ch)

© **Фотографії**  
Сторінка 8: Caroline Staeger  
Сторінка 16, 27, 31, 36, 51: Andrea Badrutt, [www.andreabadrutt.ch](http://www.andreabadrutt.ch)  
Сторінка 18: miaEngiadina / Andrea Badrutt  
Сторінка 23: Rhätische Bahn / Andrea Badrutt  
Сторінка 45, 48: TSSVM / Andrea Badrutt

Видання 2022 року



Albanisch, albanais, albanese  
Arabisch, arab, arabo  
Bosnisch, bosniaque, bosniaco / Kroatisch, croate, croato / Serbisch, serbe, serbo  
Dari, dari, dari  
Deutsch, tudestg, tedesco  
Englisch, anglais, inglese  
Filipino, filippino, filippino  
Französisch, franzos, francese  
Italienisch, talian, italiano  
Kurmandschi, kurmandschi, kurmanji  
Portugiesisch, portugais, portoghese  
Russisch, russ, russo  
Somalisch, somali, somalo  
Spanisch, spagnol, spagnolo  
Tamilisch, tamil, tamil  
Thai, thai, thai  
Tibetisch, tibetan, tibetano  
Tigrinya, tigrinya, tigrino  
Türkisch, tirc, turco  
**Ukrainisch, ucranais, ucraino**

Завантажити з [www.integration.gr.ch](http://www.integration.gr.ch)

Додаткова інформація доступна на багатомовному вебсайті [www.hallo.gr.ch](http://www.hallo.gr.ch)