

# NEPÁL

## zahraniční stáž v Kathmandu - Dhulikhel hospital

17. 2. – 24. 4. 2017

Bc. Andrea Kobzová, OSNP1

---

### **Nepál – federativní demokratická republika.**

- Oblast J Asie, ze severu ohraničen Čínou, na jihu, západu a východu Indií.
- Hlavní město Nepálu je Káthmándú.
- Měnou Nepálu je nepálská rupie, 100 NPR = 37,8 Kč.
- Nejčastějším náboženstvím je hinduismus a buddhismus.
- Národní květinou je rododendron.
- Časový posun při zimním čase +4:45, při letním čase +3:45.

### **PAS**

- Pas lze zařídit na magistrátu Vašeho města.
- Zařizujte pas s předstihem – úřady mají na jeho vyhotovení lhůtu třiceti dní.
- Cena pasu je 600 Kč, vyřízení pasu do šesti pracovních dní stojí 4 000 Kč.

### **VÍZA**

- Lze vízum zařídit již v ČR, podle mě je to ale zbytečné.
- Po příletu jsou v letištní hale PC, do kterých naskenujete pas, vyfotíte se, zadáte své osobní informace a délku víza, která je buď 15, 30 nebo 90 dní.
- PC Váš požadavek potvrdí, vystaví stvrzenku a jdete vízum zaplatit na přepážku, která je hned vedle.
- Délka našeho pobytu byla 9 týdnů – tudíž jsme potřebovaly 90 - ti denní vízum, které stálo 100 USD.

### **PENÍZE**

- V Nepálu se platí nepálskou rupií, 100 NPR = 37,8 Kč.

- Hned na letišti je směnárna, my jsme směnily na začátek 900 USD.
- Jelikož jsme se v penězích ještě vůbec neorientovaly, nemohly jsme si ani v té rychlosti překontrolovat správnost směněných peněz, proto doporučuji před odletem, alespoň kouknout na to jak jejich peníze vypadají, ať máte přehled o tom, zda Vám úředník dává 1000 rupií nebo třeba 100.
- Myslím ale, že i tak se nemusíte bát toho, že by Vám úředníci směnili méně, poctivě je před námi peníze počítali a i my si to později zkontrolovali.

## LETENKA

- Letenku jsme si kupovaly přes společnost Fly Dubai.
- Nedoporučuji kupovat letenku přes agentury, je lepší ji koupit přímo u dané společnosti.
- Cesta do Nepálu a zpět stála v základu 14 640 Kč.
- V základní ceně letenky je zavazadlo o hmotnosti 20 kg.
- My jsme si ale na cestu tam zakupovaly 10 kg navíc, což stálo 836 Kč a na cestu zpět 20 kg navíc (1 024 Kč).
- Základní hmotnosti a velikosti zavazadla:

### Příruční zavazadlo

- Do letadla si můžete vzít zavazadla dvě.
- Jedno o velikosti 56x45x25, druhé menší 25x33x20.
- Informace o hmotnosti se lišily podle různých zdrojů, někde bylo uvedeno do 7 kg někde do 10 kg.

### Zavazadla k odbavení

- Musí splňovat parametry max. 75x55x35.
- Pozor ale na to, že jedno zavazadlo nesmí být těžší než 32 kg.

## POJIŠTĚNÍ

- Měly jsme pojištění UNIQA, které nám zařídila fakulta.
- Protože bychom pojištění zimních a nebezpečných sportů stejně nevyužily, vybraly jsme si základní tarif K30 a platily jsme za něj 2 700 Kč.
- Je možné, abyste si zařídili své vlastní pojištění, to ale podle nás není třeba, takto jsme to měli rychle, spolehlivě a pohodlně vyřízené.

## OČKOVÁNÍ

- Nechaly jsme se očkovat proti žlutence typu A, břišnímu tyfu a vzteklině – tato očkování více než doporučuji.

- Počítejte s tím, že je třeba očkování zařizovat dopředu, určitě to nenechávejte na poslední chvíli.
- Očkování proti vzteklině a žloutence A: 3 vakcíny, lze očkovat současně, břišní tyfus: 1 vakcína.
- Doporučuji využít očkovacího centra, které se nachází v centru areálu Nemocnice České Budějovice, paní doktorka Šípková je příjemná, ráda se s Vámi domluví a vyhoví, navíc jsou zde vakcíny o něco levnější než v jiných očkovacích centrech.
- Určitě si ponechte všechny stvrzenky od očkování, VZP přispívá na očkování do zahraničí 500 Kč.
- Je možné, že budou zrovna tyto dotace ke konci roku vyčerpané, tak jak se to stalo nám. Proto vyčkejte, s největší pravděpodobností budou opět po novém roce přispívat.



### UBYTOVÁNÍ

Ubytování jsme měly zajištěné v Dhulikhel Hospital Guest House. Až na pár nedostatků, jako rozbitá okna nebo nemožnost zavření dveří na záchod jsme měly krásný pokoj. Za ubytování jsme platili 800 NPR na noc pro dvě osoby. Byla možnost chodit na večere, které stály 200 NPR. Teplá voda zde byla málo, proto jsme často ohřívali vodu v konvici. Elektrika fungovala po většinu času. Wi-fi připojení jsme měly k dispozici. Nejlépe fungovalo připojení odpoledne po praxi, kdy se ještě všichni nevrátili do guest house. Ráno a hlavně večer byly časté výpadky sítě kvůli přetížení.

### JÍDLA A PITÍ

V nemocnici jsme měly zařízené kartičky, takže jsme chodily na svačiny a večere do místní kantýny. Jídla zde byla dobrá a levná. Pití si můžete koupit kdekoliv po cestě do nemocnice. Je zde mnoho krámků a v každém prodávají vodu za 20 NPR. My si většinou točily vodu z barelů, které byly k dispozici v guest house. Tam se platilo 10 NPR za litr. Málokteré jídlo v Nepálu je nepálivé. Z toho ale nemějte strach. Já jsem si na pálivém jídlu nikdy nepotrpěla, ale v Nepálu mi začalo chutnat. Všeho všude máte jen dvě možnosti. Buď si na jídlo zvyknete, nebo si nezvyknete a budete hladovět. Myslím ale, že hlad Vás donutí. Jejich hlavními specialitami jsou Puri (placky), Tarkari (luštěninová směs), Samosa (větší taštička plněná směsí brambor a fazolí), Mo:Mo (taštičky plněné zeleninou a masem).

### DOPRAVA

Místní doprava je více než zajímavá. Troubení a předjíždění aut je na denním pořádku. Autobusy bývají přeplněné a špinavé. Nemají autobusové zastávky. Na mávnutí většinou autobusy zastaví, pokud nejsou zrovna přeplněné k prasknutí. Cenu



jízdného jsme si vždy zjistily od sester v nemocnici, protože ne vždy chtěli tu samou cenu od nás jako od místních obyvatel.

## **POČASÍ**

Počasí bylo různé. Na začátku nám byla spíše zima, nosily jsme dokonce zimní bundy. Koncem března už začalo být teplo a tak přišla řada i na kratšase. Takže těžko doporučit nějaké oblečení. Myslím, že nejlepší je vzít od každého něco a využijete vše.

## **NÁKUPY**

Co se týká jídla, nakupovaly jsme v Dhulikhelu. Po cestě do nemocnice je spousta krámků s ovocem, zeleninou a vším nejnutenějším. Oblíbily jsme si i jeden „velký obchod“ kde se daly sehnat suroviny, co jinde nebyly. Suvenýry a oblečení jsme nakupovaly v hlavním městě Káthmándú v Thamelu, to je čtvrť pro turisty. Zde se vyplatí smlouvat. Několikrát se nám povedlo usmlouvat třetinovou cenu.

## **ALKOHOL, CIGARETY, DROGY**

Vše je povolené od 18 - ti let. Alkohol je dražší než u nás. Pivo zde stojí asi 120 Kč. Pokud ale budete mít možnost, určitě ochutnejte „rice beer“, má zajímavou chuť a pro zlepšení nálady stačí jen pár skleniček. Nejvíce prodávané cigarety jsou Surya, které mají i mentolové. Cenově vycházejí podobně jako v ČR. Sehnat se dají i Malboro nebo Camel. Žvýkáci tabák je pro Nepálce na denním pořádku, proto ho najdete snad v každém krámku.

## **OBYVATELÉ A KULTURA**

Místní obyvatelé jsou milí a pohostinní. Jsou velice přátelští jak k turistům tak sami mezi sebou. Jestliže potkáte jak se dvě ženy nebo dva muži drží za ruce, neznamená to, že se jedná o homosexuální pár, je to pouze projev přátelství. To nás trochu překvapilo. Nepálští obyvatelé mají odlišná gesta. Například zakývání hlavou ze strany na stranu by pro nás znamenalo ne, pro ně to ale znamená souhlas. Pro projev nesouhlasu používají gesto ruky před sebe a zamávání ze strany na stranu. Nejčastějším náboženstvím je buddhismus a hinduismus. Typické jsou ranní modlitby, které jsou nepřeslechnutelné. Doporučuji se alespoň jednou modlitby zúčastnit, je to nezapomenutelný zážitek. My tak učinily a hned po modlitbě jsme byly od jedné paní pozváni k ní na čaj. Taková pozvání neodmítejte, pro místní obyvatele by to mohlo být urážející.

## **CO SI VZÍT S SEBOU:**

Roztrojka, prodlužovačka, rychlovarná konvice, fén, deka, teplé ponožky, vlhčené ubrousky, dezinfekci, batoh na cestování – malý i větší, klidně krosnu, dlouhá trika/svetry – do nemocnice pod krátké triko, tekutý prací prášek, power banka, hrnek, káva, čaj, logbook, léky: ATB, kapky do očí a nosu, náplast, antimykotické mastičky, framykoin, ibalgín, esspumisan, černé uhlí, přípravky proti kvasinkové infekci – dafinegin, clotrimazol, canesten, špunty do uší, čelovka, suchý šampon.



### POSTNATOLOGY WARD

První týden jsem absolvovala praxi na postnatologii. Byl zde skvělý kolektiv sester, které mi vše ukázaly a vysvětlily. Viděla jsem ošetrovatelskou péči jak o novorozence, tak o matky, což bylo zajímavé.

### NEONATOLOGY

Na neonatologii jsem strávila dva krásné týdny. Je to malé oddělení, proto jsem zde vždy byla jen s jednou sestřičkou. To mi ale nevadilo, spíše naopak. Nebylo vždy tolik práce, abychom se nezastavili a proto jsem si s ní mohla popovídat o místních lidech, kultuře a všem co s Nepálem souviselo a zajímalo mě.

### SURGERY

Chirurgie pro mě jako dětskou sestru, byla spíše pro zpestření. Toto oddělení na mě nepůsobilo nějak moc uspořádaně, spíše chaoticky. Během praxe na chirurgii jsme měli možnost navštívit sály. Viděli jsme laparoskopickou operaci appendixu. Operatér byl velmi šikovný a ochotný nám cokoliv vysvětlit.

### PEDIATRIC WARD

Dětské oddělení bylo po chirurgii příjemnou změnou. Bylo to malé oddělení, ale o to více jsme přišli do kontaktu se sestrami, pacienty i studenty. Studenti jsou zde velmi milí a rádi se zapojí do debaty. Jsou hodně zvědaví. Zajímali se o to, jak se máme, jestli něco nepotřebujeme a v neposlední řadě se vyptávali na naši zemi, náš zdravotnický a školský systém. Bylo moc fajn si s nimi povídat a zjišťovat odlišnosti našich zemí.



### NICU/PICU

Jako poslední jsem navštívila neonatologickou a pediatrickou jednotku intenzivní péče. Velmi zajímavé oddělení, které mou praxi dovršilo, jako třešnička na dortu.





## CESTOVÁNÍ

- BHAKTAPUR

Bhaktapur jsme navštívily během volné soboty. Pěkné město se spoustou pěkných staveb, avšak se nám zrovna poštěstilo navštívit ho v době rekonstrukce, takže některé stavby byly zborčené nebo v průběhu rekonstrukce.

- KÁTHMÁNDÚ

Káthmándú je hlavní město Nepálu. Dokud jsme nenavštívily ostatní města, přišlo nám krásné. Navštívily jsme ho párkrát během pobytu v Dhulikhelu, to ale jen kvůli nákupům. Významná místa tohoto města jsme si ale nechaly až na konec našeho cestování. Po klidné, krásné Pokhaře a ohromujícím Chitwanu nás už Káthmándú tak neoslovovalo.

- POKHARA

Pokhara je úžasná destinace, hlavně pro milovníky hor. Nikde jinde nejsou hory tak blízko jako tady. Úžasný zážitek zde byl paragliding. Letíte blízko hor a nad jezerem, které je krásné v jakýkoliv denní čas. Doporučuji se k němu jít podívat při západu slunce.



- LUMBINI

Lumbini už nebylo tak klidné jako Pokhara. Ale i tak se nám zde líbilo a navíc Buddhovo rodiště jsme si přece nemohly nechat ujít.

- CHITWAN

Chitwan jsme si nechaly nakonec a zvolily jsme dobře. Odtud jsme si odvezly asi nejvíce zážitků. Koupání na slonech, jízda na slonech a džípem v džungli, plavba na kanoi v blízkosti krokodýlů a další aktivity jako tanec a vaření s místními obyvateli.



Andrea Kobzová

e-mail: [kobzoa00@zsf.jcu.cz](mailto:kobzoa00@zsf.jcu.cz), [A.Kobzova@seznam.cz](mailto:A.Kobzova@seznam.cz)