

Nepál

Zahraniční stáž v Dhulikhel Hospital

9.2.-13.4.2019

*Klára Holková
Anna Šnokhausová
Lucie Harazinová*

NEPÁL

Nepál - *oficiálně Federativní demokratická republika Nepál* - se nachází v Jižní Asii. Sousedí s Čínou a Indií. Řadí se mezi nejmladší republiky na světě. Jeho hlavním městem je Káthmandú a žije zde téměř 30 milionů obyvatel. Úředním jazykem je nepálština, převažujícím náboženstvím je hinduismus. Měna – NPR- nepálská rupie (1NPR - **0.197388** CZK).



JAK SE NA STÁŽ DOSTAT?

Pokud se zajímáte o zahraniční stáž, je nutné sledovat data nabízených konkurzů. Ty Vám přijdou na e-mail a jsou rovněž k dohledání i na webových stránkách univerzity. Ještě před samotným ústním pohovorem je třeba odeslat motivační dopis a životopis, obojí v anglickém jazyce. Při ústním pohovoru je vhodné znát o Nepálu alespoň základní informace a vysvětlit důvod Vašeho zájmu o stáž, jaká od ní máte očekávání. Tento pohovor také probíhá v angličtině. Pokud jste byli vybráni, začínáte vyřizovat spolu s oddělením zahraničních vztahů administrativní náležitosti - pojištění, finanční dohoda aj. Pak může začít vlastní příprava na Nepál.

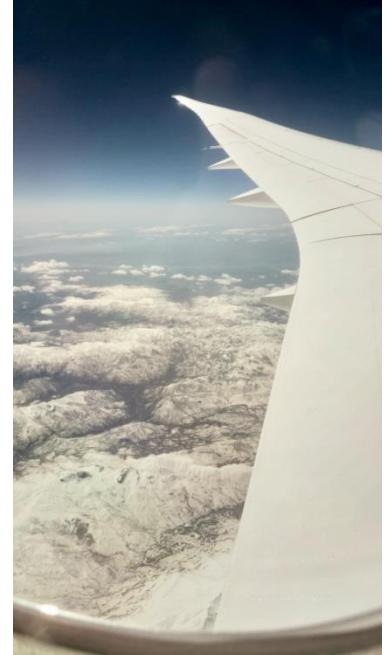
OČKOVÁNÍ

- Z naší zkušenosti můžeme doporučit očkovací centrum v českobudějovické nemocnici
- Všechny tři jsme se nechaly naočkovat proti břišnímu tyfu, meningokokové infekci, hepatitidě A (povinné je očkování i na hepatitidu B!) a vzteklině
- Je důležité řešit očkování s dostatečným předstihem, protože očkování proti vzteklině probíhá ve vícero dávkách
- Rozhodně to nebyla zbytečná investice, v Dhulikhelu je velké množství volně pobíhajících psů a ve zdejší nemocnici není meningokoková infekce tak neobvyklá
- Zjistěte si, zda-li vaše pojišťovna nabízí příspěvek na očkování - např. u pojišťovny ministerstva vnitra je to 500Kč



LETENKY

- Letenky stojí okolo 15 000 -19 000 Kč, ale s předstihem se dají sehnat i levněji
- Koupili jsme zprostředkovaly přímo přes stránky Qatar Airways a za zpáteční letenku platila každá 16 595 Kč
- Cesta z Prahy do Káthmandú trvala 14 hodin, zpátky kvůli dlouhému přestupu zhruba 22 hodin
- Letadlo bylo pohodlné, vše probíhalo bez komplikací.
Doporučujeme ale mít na zavazadlech potah, jelikož nám přišly špinavé a otlučené
- Před odletem zpátky do ČR je vhodné být na letišti v Káthmandú zhruba 3 hodiny předem, je poměrně chaotické a chvíli trvá, než se v tom velkém množství lidí zorientujete



VÍZUM

- Vízum není potřeba zařizovat předem
- Lze ho zařídit po přiletu na letišti prostřednictvím počítače
- Cena 90 denního víza byla 100 USD
- Jedinou nepříjemností může být dlouhé čekání

POJIŠTĚNÍ

- Využily jsme možnosti pojištění UNIQA od fakulty
- Na výběr bylo několik tarifů, my zvolily základní K3O. Pojistné na celý pobyt činilo 4500 Kč
- Není na škodu vybrat tarif, který na rozdíl od toho základního obsahuje i pojištění na adrenalinové sporty - města jsou plná zážitkových lákadel

CO S SEBOU?

Snažily jsme se pečlivě připravit a vycházely z předchozích závěrečných zpráv, takže nám téměř nic nechybělo. Zpočátku byl naším nejlepším kamarádem spacák, jelikož noci byly velmi chladné. Šikovným pomocníkem je i cestovní varná konvice. Dále např. *pantofle, repelent, powerbanka, logbook, suchý šampon, vlhčené ubrousky, opalovací krém, hrneček, cestovní fén, lahev na vodu, filtr na vodu, kopie pasu, baterka, kšiltovka, sluneční brýle, rozdvojka, prodlužovací kabel, pasové fotky, batoh na výlety a na osobní věci do nemocnice, dezinfekce na ruce a ústní roušky*. Co se týče oblečení, vzaly jsme si od všeho něco. Z naší zdravotnické uniformy jsme využily pouze bílé kalhoty. K těm jsme nosily světlou mikinu (v nemocnici je zima) a bílé tričko. Boty se nepřezouvají. Ústní roušky jsme z důvodu smogu využily i mimo nemocnici. Neoblékaly jsme si tílka, šortky ani krátké sukně. **Důležité je sbalit si léky proti průjmu a zvracení, proti bolesti, horečce, kašli + širokospektrá antibiotika!**

UBYTOVÁNÍ

Ubytované jsme byly v Dhulikhel Hospital Guest House v městečku Dhulikhel. Je to ubytovna pro zahraniční studenty, která se nachází zhruba 20 minut cesty chůze od nemocnice. Měly jsme třílůžkový pokoj s vlastní koupelnou. Není třeba



brát si sebou lůžkoviny (stejně spíte ve spacáku) ani adaptér do zásuvky. S vodou to bylo tak, že tekla teplá v případě hezkého počasí a naopak. Své šance na teplou sprchu můžete zvýšit tím, že se naučíte sprchovat se brzy zvečera. V guesthousu je zdarma možnost využití pračky, ale ne vždy šla elektřina. Pro ruční praní snadno seženete ve městě lavor. Cena pro osobu na jednu noc činila 550 NPR včetně snídaní. Večeře byla za příplatek 200 NPR. To vše se platilo až na konci pobytu v nemocnici.

STRAVOVÁNÍ

- Snídaně byly v ceně ubytování a každý si tu svou chystal ráno ve společné kuchyni, kde byly k dispozici čaje, toustový chléb, marmelády, burákové máslo, toustovač apod.
- Na svačinu a oběd jsme chodily do nemocniční kantýny či do nějaké z blízkých restaurací
- Po domluvě s domovníkem jsme téměř každý den večerely v guesthousu a pokud byla nějaká výjimka, informovaly jsme ho předem. Každá večere od něj byla vynikající a navíc to byl skvělý způsob, jak se poznat s ostatními studenty a popovídat si
- Národním pokrmem je Dal Bhat, tedy čočka s rýží. Dále například Chowmein, Samosa nebo všemi milované Mo:Mo - knedlíčky plněné zeleninou či masem
- Každý pátek se Mo:Mo podávalo v nemocniční kantýně
- Zpočátku si člověk musí zvyknout na ostrost pokrmů, místní si libují především v pálivých omáčkách
- Dobrou zprávou je, že jídlo v restauracích je zde velmi levné
- Jediné, co vám tu může chybět jsou naše české rohlíky, chleba nebo pořádný steak, jinak ale v obchodech seženete téměř vše. Včetně balené vody za hubičku, ta kohoutková se dá pít pouze přefiltrovaná nebo převařená
- Alkohol je dražší než u nás a je povolený od 18 let
- Fanoušky čaje rozhodně nadchne výborný masala tea podávaný s mlékem nebo zelený čaj



DOPRAVA

Zapomeňte na existenci autobusových zastávek, které byste jen těžko hledali. Autobus zastavíte zamáváním, jezdí každých pár minut. Cestování tu ale není chvilkovou záležitostí. Silnice jsou přeplněné auty, nákladáky a všudypřítomnými skútry, jezdí se vlevo a neustále se troubí.



Pro autobusy je typická hlasitá hudba a využití každého milimetru místa. Neprodávají se jízdenky, peníze se vybírají až během cesty. Nenechte se okrást - nejlépe se předem ostatních studentů nebo místních zeptejte, jaká je adekvátní cena za určitou trasu. Pokud na vás zkusí „tourist price“, smlouvejte. Navíc díky nemocniční kartičce můžete dostat slevu! Nebuďte překvapení, pokud bude vašim spolucestujícím koza a pozor na hlavu, stropy jsou nízké.

DHULIKHEL a okolí - V okolí Dhulikhelu můžeme doporučit např. 1000 steps, Nagarkot a Namobuddha. Přímo v Dhulikhelu je zajímavou částí města Old Town.



KÁTHMANDÚ - Jedním z nejkrásnějších navštívených míst pro nás byl Swayambhunath neboli opičí chrám. Za návštěvu stojí i Durbar Square, na nákupy všeho možného je tu Thamel. Odpočinout se dá v Garden of Dreams.

CHITWAN - Chitwanský národní park je povinností. Kde jinde z auta pozorovat volně žijící nosorožce a koupat spolu se slonem?

Oproti Dhulikhelu jsme se hezky ohřály.

POKHARA - V Pokhaře jsme potkaly nejvíce zahraničních turistů. Je dražší, ale nabízí spoustu zážitků. My vyzkoušely paragliding, půjčily si motorky a plavily se po jezeře na loďce. Pro milovníky hor se nabízí možnost treků. Jízdenku do Pokhary jsme si jako jedinou zařizovaly den předem, cesta autobusem trvala zhruba 10 hodin.

