



Gdzie znaleźć pomoc w nagłym przypadku?

Kiedy zachorujemy w dzień roboczy, w godzinach pracy pobliskiej przychodni – zgłaszamy się do lekarza POZ. Ale gdzie mamy szukać pomocy nocą lub w święta?

Jeśli Ty lub Twoje dziecko nagle zachorowaliście lub gorzej się poczuliście, ale nie ma objawów sugerujących bezpośrednie zagrożenie życia, możesz skorzystać z kilku wariantów pomocy medycznej. Twój wybór powinien być podyktowany stanem zdrowia, pilnością przypadku, koniecznością podjęcia natychmiastowej diagnostyki i leczenia.

Pomoc medyczna

Jak wezwać pomoc?

Jeśli jesteś świadkiem nagłego zdarzenia, które wymaga interwencji służb ratowniczych, **zadzwoń pod numer 112** – to bezpłatny telefon alarmowy dostępny na terenie całej Unii Europejskiej.

Choć konieczność wezwania pomocy jest niezwykle stresująca, musisz zachować zimną krew. Dzięki Twoim jasnym, zwięzłym i konkretnym informacjom dyspozytor wyśle na miejsce zdarzenia odpowiedni zespół ratujący życie i zdrowie.

Przed wszystkim:

- podaj **adres** miejsca, do którego wzywasz pomoc - nawet gdyby coś przerwało Twoją rozmowę, dyspozytor ma szansę zareagować na zgłoszenie
- powiedz krótko, **co się stało** – wystarczy informacja o wypadku komunikacyjnym, o topieniu się czy urazie głowy z utratą przytomności
- określ **liczbę poszkodowanych** – operator musi wiedzieć, czy wystarczy wysłanie jednego zespołu pogotowia
- oceń **stan poszkodowanego** – czy jest przytomny, reaguje, oddycha, krwawi?
- podaj **swoje nazwisko i telefon** – gdyby zespół ratunkowy miał trudności ze znalezieniem adresu, może się z Tobą skontaktować.

Nie rozłączaj się pierwszy. Dyspozytor zada Ci zapewne kilka dodatkowych pytań. To pozwoli mu ocenić prawidłowo zgłoszenie i wystać odpowiednią pomoc.

Gdzie znaleźć pomoc nocną i świąteczną (znajdź na mapie)

Z nocnej i świątecznej pomocy medycznej możesz skorzystać niezależnie od swojego miejsca zamieszkania.

Placówki działają:

- od poniedziałku do piątku w godzinach od 18:00 do 8:00 dnia następnego
- w soboty, niedziele i inne dni ustawowo wolne od pracy całodobowo, w godzinach od 8:00 danego dnia do 8:00 dnia następnego.

Mapa punktów udzielających pomocy

Nazwa lub adres placówki

Wybierz województwo z listy

Lp	Nazwa	Miejscowość	Adres	Kontakt
Wczytywanie danych....				

Potrzebujesz ratunku — znajdź Szpitalny Oddział Ratunkowy

Szpitalne Oddziały Ratunkowe działają całodobowo, przez 7 dni w tygodniu.

Mapa punktów udzielających pomocy

Nazwa lub adres placówki

Wybierz województwo z listy

Lp	Nazwa	Miejscowość	Adres	Kontakt
Wczytywanie danych....				

Masz nagły problem ze zdrowiem? Zgłoś się do izby przyjęć

Izby przyjęć pracują całodobowo, przez 7 dni w tygodniu.

Znajdź najbliższą izbę przyjęć

Nazwa lub adres placówki

Wybierz województwo z listy

Lp	Nazwa	Miejscowość	Adres	Kontakt
----	-------	-------------	-------	---------

Wczytywanie danych....

Doraźna pomoc dentystyczna

W przypadku nagłego bólu zęba możesz skorzystać z dyżuru stomatologicznego.

Placówki udzielają pomocy doraźnej:

- w dni powszednie od 19:00 do 7:00 dnia następnego
- w soboty, niedziele i dni wolne od pracy całodobowo.

Znajdź dentystę, który udzieli Ci pomocy

Nazwa lub adres placówki

Wybierz województwo z listy

Lp	Nazwa	Miejscowość	Adres	Kontakt
----	-------	-------------	-------	---------

Wczytywanie danych....

Skorzystaj z wyszukiwarki miejsc pomocy medycznej w nagłych przypadkach

Nazwa lub adres placówki

Wybierz województwo z listy

Lp	Nazwa	Miejscowość	Adres	Kontakt
----	-------	-------------	-------	---------

Wczytywanie danych....

Jak się zachować podczas nagłych wypadków?

Jak zachować się w czasie burzy i pomóc osobie rażonej piorunem?

[Oparzenia u dzieci – pierwsza pomoc](#)

Sprawdź, czy wiesz, jak się zachować w czasie burzy i co robić, gdy kogoś porazi piorun

Do oparzeń u dzieci najczęściej dochodzi w domu, w kuchni lub pokoju. Co zrobić w takich przypadkach? Kiedy wezwać karetkę?

Widziałeś wypadek drogowy. Co robić?

[Jak i kiedy reanimować?](#)

Jeśli byłeś świadkiem wypadku, możesz pomóc. Wcześniej trzeba zadbać o swoje bezpieczeństwo i wezwać służby ratunkowe

Nawet nieporadna reanimacja jest lepsza niż żadna. Nie należy obawiać się wykonywania masażu serca

Masz kryzys psychiczny?

Telefon 800 70 2222 ratuje życie. Na linię wsparcia dla osób w kryzysie psychicznym może zadzwonić każdy, kto w nim się znalazł