



## 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