



Lato, lato, lato czeka!

Wakacje dla dzieci i młodzieży, urlopy dla dorosłych – lato to jeden z najprzyjemniejszych okresów w roku. Sprzyja wyjazdom, wycieczkom, ruchowi na świeżym powietrzu. Pamiętaj o bezpieczeństwie, gdziekolwiek będziesz. Dbaj o skórę w upalne dni, chroń się przed kleszczami. I pamiętaj, że zawsze możesz się zgłosić do lekarza po pomoc

Czekasz na lato, urlop, marzysz o czasie spędzonym z rodziną i przyjaciółmi. Pamiętaj o zasadach bezpieczeństwa zarówno podczas wyjazdów, jak i urlopu w mieście. Chroń siebie i swoich bliskich. Może planujesz wyjazd za granicę? Przeczytaj, gdzie możesz skorzystać z karty EKUZ (Europejska Karta Ubezpieczenia Zdrowotnego) i jakie zasady leczenia obowiązują w kraju, do którego się wybierasz. Zaopatrz w kartę każdego członka rodziny.

Zadbaj o siebie i swoją rodzinę – bezpieczne wakacje

Latem jest więcej okazji do zażywania ruchu na łonie natury. Czekaj las, rzeka, góry i morze. Pamiętaj o zasadach bezpieczeństwa, zachowuj ostrożność.

- Kleszcze mogą przenosić choroby, jak borelioza czy kleszczowe zapalenie mózgu. Chroń się przed nimi:
 - ubieraj się odpowiednio – zakrywaj ciało podczas spacerów
 - używaj preparatów odstrasżających owady
 - po powrocie z lasu czy parku dokładnie obejrzyj ciało
 - usuń kleszcza, jeśli go zauważysz
 - możesz zaszczepić się przeciw kleszczowemu zapaleniu mózgu.
- Chroń się przed słońcem:
 - używaj kremów z filtrami
 - okrywaj ciało, noś czapkę lub kapelusz
 - wybieraj cień
 - nie opalaj się między godziną 11 a 15.
- Nad wodą :
 - nie kąp się w miejscach niedozwolonych
 - używaj kapoków na kajaku, motorówce czy żaglówce.
- Wędrując po górach i dolinach:
 - zabierz odpowiednie rzeczy – latarkę, naładowany telefon, jedzenie i wodę
 - włóż buty dostosowane do trasy, a ubranie do pogody.
- Pij odpowiednią ilość wody:
 - przynajmniej 2 – 2,5 litra płynów dziennie, a w czasie upałów nawet 4-5 litrów.
- Jeśli masz alergię:
 - sprawdzaj stan alergenów w miejscu, w którym jesteś
 - zabieraj ze sobą leki.
- Nie jedz nieznanych grzybów, jagód ani roślin – mogą być trujące.
- Koniecznie myj owoce, które zamierzasz zjeść – te z lasu i te z ogrodu czy sadu.
- Zabieraj na wycieczki higieniczne chusteczki i pamiętaj o myciu rąk.

Pierwsza pomoc

W każdym momencie, nawet wakacyjnego odpoczynku, ktoś może potrzebować ratunku.

W aplikacji mojeIKP

Jeśli znajdziesz się w sytuacji, gdy musisz udzielić pierwszej pomocy – wejdź do aplikacji [mojeJKP](#). Jest tu praktyczny przewodnik, który krok po kroku pokazuje, jak prawidłowo wykonać czynności ratujące życie. Nie musisz się nawet logować.

O zasadach udzielania pierwszej pomocy w różnych sytuacjach możesz przeczytać w [magazynie Ze Zdrowiem](#).

Potrzebujesz pomocy – zadzwoń!

Zapisz numery alarmowe w telefonie albo na kartce i noś przy sobie.

- 112 – europejski telefon alarmowy
- 997 – policja
- 998 – straż pożarna
- 999 – pogotowie ratunkowe
- 984 – pogotowie rzeczne
- 985 – ratownictwo morskie i górskie
- 986 – straż miejska

Gdzie leczyć się podczas wakacji

Jeśli zmieniasz miejsce pobytu, przez cały rok możesz zgłosić się do dowolnej placówki podstawowej opieki zdrowotnej na terenie Polski między godziną 8 a 18 w dni powszednie.

Skorzystaj z nocnej i świątecznej opieki zdrowotnej

Z pomocy lekarza i pielęgniarki w ramach nocnej i świątecznej opieki zdrowotnej skorzystasz w przypadku:

- nagłego zachorowania
- nagłego pogorszenia stanu zdrowia, gdy nie ma objawów sugerujących bezpośrednie zagrożenie życia
- gdy zastosowane środki domowe lub leki dostępne bez recepty nie przyniosły spodziewanej poprawy
- gdy zachodzi obawa, że oczekiwanie na otwarcie przychodni podstawowej opieki zdrowotnej może znacząco niekorzystnie wpłynąć na stan zdrowia.

Placówki nocnej i świątecznej opieki zdrowotnej są otwarte:

- od 18 do 8 następnego dnia (od poniedziałku do piątku)
- przez całą dobę (w soboty, niedziele oraz dni ustawowo wolne od pracy).

Wystarczy, że zgłosisz się do dowolnej placówki nocnej i świątecznej opieki zdrowotnej, np. najbliższej miejsca, w którym aktualnie przebywasz:

- nie musisz rezerwować wizyty
- nie potrzebujesz skierowania
- pomoc otrzymasz bezpłatnie w ramach ubezpieczenia zdrowotnego.

Adresy placówek, w których uzyskasz pomoc medyczną w ramach nocnej i świątecznej opieki zdrowotnej, znajdziesz na stronach internetowych oddziałów wojewódzkich NFZ.

[Wybierz oddział wojewódzki NFZ](#)

[Nocna i świąteczna](#)

Zobacz też: [opieka zdrowotna](#)

[Dowiedz się więcej o Teleplatformie Pierwszego Kontakt](#)

Szpitalne Oddziały Ratunkowe (SOR)

W sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia pomocy udzielają izby przyjęć oraz Szpitalne Oddziały Ratunkowe (SOR). SOR i izby przyjęć pomagają osobom w stanach ciężkich (np. wypadek, uraz, zatrucie, krwawienie z przewodu pokarmowego lub dróg moczowych), których następstwem może być poważne uszkodzenie funkcji organizmu lub utrata życia.

Pomoc medyczna w izbach przyjęć i Szpitalnych Oddziałach Ratunkowych nie zastępuje wizyty u lekarza rodzinnego czy lekarza poradni specjalistycznej. Ma na celu diagnostykę i leczenie w zakresie niezbędnym do ustabilizowania funkcji życiowych pacjenta. Następnie pacjent jest wypisywany, albo przyjęty do właściwego oddziału szpitalnego.

Bezpłatna i całodobowa infolinia Narodowego Funduszu Zdrowia – 800 190 590

Jest do Twojej dyspozycji przez 24 godziny na dobę.

Jeśli wyjeżdżasz za granicę

Europejska Karta Ubezpieczenia Zdrowotnego jest unijnym dokumentem, który potwierdza nasze prawo do świadczeń medycznych. EKUZ jest honorowana w państwach członkowskich Unii Europejskiej oraz EFTA (Islandii, Liechtensteinie, Norwegii i Szwajcarii), a także w Wielkiej Brytanii.

W razie nagłej choroby lub wypadku, EKUZ uprawnia do skorzystania z pomocy lekarza lub hospitalizacji za granicą. Podróżujący, który ma EKUZ, skorzysta z pomocy medycznej na identycznych prawach, jakie obowiązują osoby ubezpieczone w państwie, do którego wyjeżdża.

W przypadku gdy ustawodawstwo danego kraju pobytu przewiduje dodatkowe opłaty z tytułu udzielonych świadczeń zdrowotnych, tak jak np. w Niemczech, Czechach, Chorwacji czy we Włoszech, wówczas również i my korzystając ze świadczeń w takim państwie na podstawie karty EKUZ, musimy ponieść koszt dodatkowych opłat.

Wniosek o wydanie karty znajdziesz na stronie www.ekuz.nfz.gov.pl.

Wniosek o EKUZ możesz złożyć:

- osobiście w dowolnym [oddziale lub delegaturze NFZ](#) [☞](#)
- za pośrednictwem [ePUAP](#)
- za pośrednictwem [Internetowego Konta Pacjenta](#)
- pocztą tradycyjną, na adres [dowolnego oddziału lub delegatury NFZ](#) [☞](#).

Przed wyjazdem warto zapoznać się z informacjami dotyczącymi zasad udzielania świadczeń w państwie planowanego pobytu:

[Leczenie w krajach Unii Europejskiej i EFTA](#) [☞](#)

Przeczytaj także



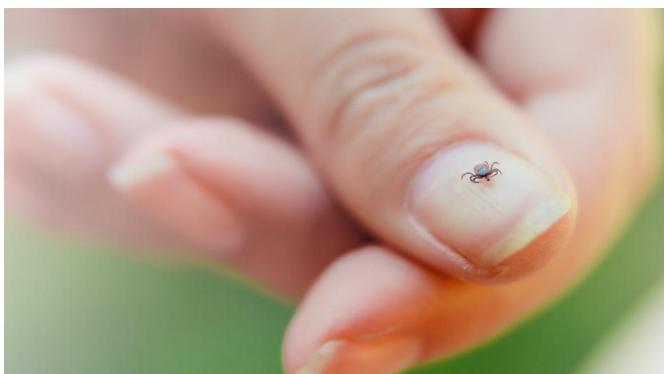
5 zasad ochrony przed słońcem

W gorący letni dzień słońce może być groźne nawet, gdy jest za chmurami. Jak się ustrzec przed jego negatywnymi skutkami?



10 zasad bezpiecznych wakacji

Wakacje to słońce, kąpiele w jeziorze lub morzu, piesze wędrówki, relaks i zabawa. Warto przestrzegać kilku podstawowych zasad bezpieczeństwa, żeby były w pełni udane



Program profilaktyki chorób odkleszczowych

Kleszcze są nosicielami groźnych dla ludzi patogenów. Dlatego warto wiedzieć, jak można rozpoznać i leczyć choroby przenoszone przez kleszcze