Lato, lato, lato czeka!

Data aktualizacji
2024-01-11

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. Czeka 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 odstraszających 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 **mojeIKP**. 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

Zobacz też: **Nocna i świąteczna opieka zdrowotna**

Dowiedz się więcej o Teleplatformie Pierwszego Kontaktu

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