



W nocy i w święta też możesz skorzystać z pomocy medycznej

Możesz iść do lekarza podczas świąt i w nocy, gdy nie pracują placówki podstawowej opieki medycznej (POZ). Skorzystaj z pomocy w najbliższym punkcie nocnej i świątecznej opieki zdrowotnej lub z teleporady

Jeśli nagle nastąpi pogorszenie Twojego stanu zdrowia w weekend, w święta albo w nocy, a nawet gdy wyjedziesz na urlop i będziesz poza miejscem zamieszkania, możesz skorzystać z pomocy medycznej.

O systemie opieki zdrowotnej przeczytaj w magazynie [Ze Zdrowiem nr 8](#).

Nie potrzebujesz skierowania na terenie całego kraju, gdziekolwiek jesteś, gdy:

- nagle zachorujesz, a lekarz rodzinny już nie pracuje
- nagle pogorszy się stan Twojego zdrowia, nie masz jednak objawów sugerujących, że jesteś w stanie bezpośredniego zagrożenia życia, a zastosowane środki lub leki dostępne bez recepty nie przyniosły poprawy
- ból brzucha czy głowy nie ustępuje po przyjęciu środków przeciwbólowych
- zachodzi obawa, że oczekiwanie na otwarcie przychodni POZ może niekorzystnie wpłynąć na Twój stan zdrowia.

W wybranej placówce otrzymasz niezbędną pomoc. Adresy i dane kontaktowe do punktów nocnej i świątecznej opieki zdrowotnej są dostępne na stronach internetowych [oddziałów wojewódzkich NFZ. Znajdź najbliższą placówkę.](#)

Kiedy działa nocna i świąteczna pomoc?

Pomoc działa całą dobę w dni ustawowo wolne od pracy, w weekendy oraz w dni powszednie od godziny 18.00 do 8.00 rano następnego dnia.

Przez całą dobę, także w weekendy i święta działa bezpłatna infolinia Narodowego Funduszu Zdrowia – 800 190 590. Konsultanci wskażą, gdzie jest najbliższy szpital, punkt nocnej i świątecznej opieki zdrowotnej lub dyżurująca apteka.

Przeczytaj także



Pierwsza pomoc to Twój obowiązek

Każdy może stać się ratownikiem w nagłej sytuacji zagrożenia. Od Twoich umiejętności udzielania pierwszej pomocy może zależeć czyjeś życie



Szpitalny Oddział Ratunkowy (SOR)

Szpitalny oddział ratunkowy to miejsce, w którym ratuje się życie i nagle zagrożone zdrowie człowieka



Bezpieczniejsi z aplikacją mojeIKP

Jesteś uczestnikiem lub świadkiem wypadku na drodze? Pomóż poszkodowanemu, nim przyjedzie pogotowie. Pomoże Ci w tym bezpłatna aplikacja na telefon mojeIKP