pacjent.gov.pl

Zdrowa zima, zdrowe ferie

Data aktualizacji
2024-01-15

Wspólne zabawy i wycieczki, odpoczynek w domu lub zagraniczny wyjazd – takie atrakcje zwykle czekają dzieci i rodziców w czasie zimowych ferii. Pamiętajcie o bezpieczeństwie podczas zabaw i rekreacji.

Przeczytajcie więcej o zdrowiu dzieci w magazynie **Ze Zdrowiem nr 9**.

Ruch to zdrowie

Każdy ruch dobrze wpływa na kondycję i zdrowie. Najlepiej skorzystajcie ze świeżego powietrza, gdy nie trzeba chodzić do szkoły, a można wybrać się na sanki, łyżwy, narty albo iść na spacer. Dni stają się coraz dłuższe, a wolny czas sprzyja aktywności.

Jeśli chcesz poćwiczyć w domu, możesz wejść na kanał YouTube Akademii NFZ. Jest tam 8 programów profilaktyczno-treningowych. Ich intensywność stopniowo wzrasta. Możesz wybrać odpowiedni poziom trudności. O wartość merytoryczną zadbali trenerzy, we współpracy z lekarzem, fizjoterapeutą i

psychologiem. Filmy znajdziesz pod linkiem **8 tygodni do zdrowia**. Program jest też w aplikacji

mojeIKP.

Zapobiegaj zmarznięciu i odmrożeniom

Ruch na świeżym powietrzu to samo zdrowie. Jednak zmiany temperatury, mróz i śnieg rodzą niebezpieczeństwa przemarznięcia, wychłodzenia i odmrożeń. Odmrożenie charakteryzuje się uszkodzeniem tkanek z powodu niskiej temperatury, zwłaszcza palców rąk i nóg, nosa, policzków, uszu. Szczególnie chroń te części ciała. Przypominaj dzieciom o czapce, rękawiczkach, szaliku, ciepłych butach.

Pamiętaj o dostosowywaniu ubrania do pogody. Sprawdzaj prognozę. Unikaj ryzyka przemoczenia i wyziębienia. Silne wiatry obniżają odczuwalną temperaturę. Jeśli jesteś zmęczony, skracaj wycieczkę i poszukaj ciepłego schronienia.

Przeczytaj o **pierwszej pomocy przy odmrożeniach**.

Opieka zdrowotna podczas ferii

Jeśli wyjeżdżasz na ferie poza miejsce zamieszkania – pamiętaj, że możesz skorzystać z pomocy

lekarza POZ w całej Polsce.

Zapoznaj się z systemem opieki zdrowotnej w magazynie **Ze Zdrowiem nr 8**

Nocna i świąteczna opieka zdrowotna

W każdym miejscu Polski możesz skorzystać z pomocy w dowolnym punkcie nocnej i świątecznej opieki zdrowotnej.

Punkty działają całodobowo w weekendy, święta oraz w dni powszednie od godziny 18.00 do 8.00 rano następnego dnia. Możesz skorzystać z pomocy lekarza POZ. Zgłoś się np. w sytuacji:

- nagłego zachorowania
- pogorszenia się stanu zdrowia
- bólu głowy czy brzucha, które nie ustępują pomimo przyjęcia środków przeciwbólowych.

Sprawdź, gdzie skorzystasz z nocnej i świątecznej opieki zdrowotnej

Nagłe ratowanie zdrowia i życia

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

Idź na SOR, jeśli:

- doznałeś urazu, uległeś wypadkowi (np. wystąpiło zranienie, złamanie)
- nagle źle się poczułeś i podejrzewasz zawał, udar, masz problemy z krążeniem
- przychodnia nie może udzielić Ci pomocy, a Twój stan wskazuje na to, że nie możesz czekać.

Dowiedz się **jak przyjmuje SOR**.

Ratownictwo medyczne – 112 lub 999

> **W sytuacjach bezpośredniego nagłego zagrożenia życia lub zdrowia zadzwoń pod numer 112 lub 999 i wezwij zespół ratownictwa medycznego.**

Więcej przeczytasz w artykule: **Na ratunek**

Jedziesz za granicę – weź kartę EKUZ

Wybierasz się na ferie do jednego z krajów Unii Europejskiej lub EFTA (Islandii, Liechtensteinu, Norwegii i Szwajcarii) albo do Wielkiej Brytanii? Zabierz kartę EKUZ dla każdego członka rodziny. Wyrób kartę dla

dziecka, jeśli jedzie na obóz za granicę. EKUZ - **Europejska Karta Ubezpieczenia Zdrowotnego** to unijny dokument.

Z EKUZ skorzystasz z pomocy lekarza w nagłych przypadkach, na zasadach obowiązujących w danym kraju. Mogą być inne niż w Polsce.

Każdy kraj ma inne zasady udzielania pomocy. Poznaj je przed wyjazdem, aby uniknąć zaskoczenia. Czasami trzeba częściowo pokryć wydatki związane z leczeniem. Jeśli jedziesz na narty lub będziesz uprawiać inne sporty – upewnij się, czy koszty leczenia urazów i wypadków są pokrywane przez ubezpieczenie. Nie zawsze tak jest.

Zapoznaj się ze szczegółami: **Leczenie w krajach Unii Europejskiej i EFTA**

Przeczytaj także

Uwaga na zimę

Jak chronić się przed zimnem, mrozem, przeziębieniem? Poznaj sposoby na niskie temperatury

Twoje dziecko ekspertem od zdrowia

W każdym wieku można i trzeba dbać o swoje zdrowie. Dziecko uczy się zasad higieny, bezpieczeństwa i profilaktyki w domu, w przedszkolu i w szkole. Pomóż mu poznać tajniki zdrowych nawyków

Zapobiegaj uzależnieniom u dzieci i młodzieży

Coraz młodsze dzieci mają oznaki uzależnienia od telefonu lub internetu. Rodzaje uzależnień u starszej młodzieży mogą być różne. Zwracaj uwagę na zachowania dziecka, reaguj, nie zwlekaj