pacjent.gov.pl

# Czas relaksu z mojeIKP

Data aktualizacji
2024-04-30

Majówka to świetny czas na relaks i odpoczynek. Warto wówczas pamiętać o kilku rzeczach, aby zadbać o zdrowie podczas wyjazdu.

## Zdrowiej dzięki przestrzeganiu kilku zasad

- Zbilansowana dieta. Staraj się spożywać zdrowe i zrównoważone posiłki. Unikaj nadmiaru fast foodów czy słodyczy. Możesz przygotować zdrowe przekąski na drogę. Zdrowe przepisy dla całej rodziny znajdziesz na portalu Diety NFZ. Możesz się tam zalogować przez aplikację mojeIKP. **Jak zalogować się na Diety NFZ**
- Nawodnienie. Pij odpowiednią ilość wody, szczególnie w ciepłe dni i podczas aktywności fizycznej. W aplikacji mojeIKP masz **licznik wody**, który Ci w tym pomoże.
- Aktywność fizyczna. Staraj się być aktywny podczas wyjazdu. Spaceruj, pływaj, jeźdź na rowerze – cokolwiek sprawia Ci przyjemność i pozwala aktywnie spędzać czas na świeżym powietrzu. W aplikacji mojeIKP masz krokomierz. Podczas spaceru dotleniasz się, ruch obniża ciśnienie krwi, poprawia samopoczucie, pomaga utrzymać ciało w dobrej formie. **Jak uruchomić krokomierz** Jeśli wracasz do formy po dłuższym czasie bez wysiłku fizycznego, możesz zacząć bezpieczny dla osób w każdym wieku cykl treningów z aplikacją mojeIKP. Poznaj: **bezpłatny plan treningów „8 tygodni do zdrowia”**.
- Ostrożność na łonie natury. Nie ryzykuj bez potrzeby. Pamiętaj, że w góry trzeba być właściwie ubranym i mieć dobre buty. Może się okazać, że nagle zmieni się pogoda lub trasa będzie zbyt trudna. Nad wodą nie skacz na głowę, nie wchodź do nieznanych akwenów, **przestrzegaj zasad bezpieczeństwa**.
- Zabezpieczenie przed słońcem. Jeśli wybierasz się na słońce, pamiętaj o stosowaniu kremów z filtrem UV, noszeniu okularów przeciwsłonecznych i nakryciu głowy.
- Ochrona przed kleszczami. Kleszcze przenoszą choroby zakaźne: boreliozę i kleszczowe zapalenie mózgu. Zabezpiecz się przed nimi, a w razie ugryzienia szybko i w odpowiedni sposób usuń. Przeczytaj, **jak bronić się przed kleszczami.**
- Higiena osobista. Regularne mycie rąk pomoże zapobiec infekcjom. Szczególnie dbaj o to, by umyć ręce po podróży pociągiem czy autobusem i dotykaniu rzeczy, np. poręczy, w miejscach publicznych.
- Przygotowanie apteczki. Zabierz ze sobą podstawowe leki przeciwbólowe, leki na ból głowy, opatrunki i inne niezbędne rzeczy, które mogą się przydać w nagłych przypadkach. **Sprawdź, co warto spakować.**
- Odpoczynek. Nie zapominaj o odpoczynku. Warto znaleźć czas na relaks i regenerację organizmu, szczególnie jeśli masz intensywny plan podróży, zwiedzania czy ćwiczeń.
- Odpowiednia ilość snu. Staraj się zapewnić sobie odpowiednią ilość snu każdej nocy, aby organizm mógł się zregenerować i być gotowy na kolejny dzień.

## Bezpieczniej z mojeIKP

Możesz wykorzystać aplikację mojeIKP, aby zadbać o swoje zdrowie i bezpieczeństwo.

- Dostęp do informacji medycznych. MojeIKP umożliwia dostęp do Twoich podstawowych informacji medycznych, takich jak historia chorób czy aktualne leki. Może to być przydatne podczas wizyty u lekarza poza Twoim miejscem zamieszkania czy w nagłych sytuacjach zdrowotnych podczas majówki. Upewnij się, że **masz dostęp do danych dziecka!**
- Pamiętanie o lekach. Jeśli bierzesz regularnie leki, aplikacja MojeIKP może być przydatna. Wystarczy ustawić w niej **przypomnienie o godzinach zażywania leków**.
- Kontakt z placówkami medycznymi. Jeśli podczas majówki pojawia się konieczność skorzystania z usług medycznych, znajdziesz adresy czynnych placówek na stronie pacjent.gov.pl. Sprawdź, **jak znaleźć pomoc medyczną podczas dni świątecznych**
- EKUZ podczas podróży. Jeśli wybierasz się w podróż za granicę, możesz w aplikacji mojeIKP złożyć wniosek o wydanie Ci **EKUZ lub certyfikatu zastępującego EKUZ**. EKUZ odbierzesz w oddziale lub dostaniesz pocztą. Certyfikat dostaniesz w formie elektronicznej na telefon. To może być przydatne w razie nagłej potrzeby medycznej.
- E-recepta ponad granicami. Jeśli jesteś w innym kraju i potrzebujesz wykupić lek, możesz na Internetowym Koncie Pacjenta zmienić receptę na **e-receptę transgraniczną**. Teraz możesz ją zrealizować w Chorwacji, Finlandii, Estonii, Łotwie, Czechach, Grecji, Portugalii i niektórych regionach Hiszpanii.
- Pierwsza pomoc. Na głównej stronie aplikacji mojeIKP znajdziesz wejście do **zakładki „Pierwsza pomoc”.** Możesz wejść bez logowania się. Ponadto po zalogowaniu się do aplikacji mojeIKP wejście do pierwszej pomocy znajdziesz na fioletowym banerze na górze „Pierwsza pomoc. Jak udzielić pomocy w nagłych sytuacjach”. Jeśli masz przed sobą poszkodowanego i musisz szybko działać, po prostu wykonuj to, co Ci powie aplikacja.
- Numery alarmowe pod ręką. w aplikacji mojeIKP bez logowania się znajdziesz numery alarmowe **112** i **999** oraz infolinii NFZ.

Odpoczynek i relaks są ważną częścią zdrowia, więc ciesz się czasem wolnym! Słuchaj swojego ciała i dostosowuj swoje aktywności do możliwości. Wesołej majówki!

## Przeczytaj też

### Poznaj mojeIKP

mojeIKP to bezpłatna aplikacja na telefon, która daje dostęp do najważniejszych funkcjonalności Internetowego Konta Pacjenta

### Internetowe Konto Pacjenta

Tutaj szybko i bezpiecznie sprawdzisz informacje o zdrowiu: swoim, swoich dzieci lub osoby, która Cię do tego upoważniła

## E-zdrowie na majówkę

Masz w planach rodzinny wyjazd na majówkę? Jedziesz na działkę, w góry, nad morze? Aplikacja na telefon mojeIKP pomoże Ci w razie potrzeby załatwić sprawy zdrowotne i cieszyć się wolnymi dniami