



## Wolne dni – jak się leczyć

**Podczas dni wolnych od pracy możesz w nagłej potrzebie iść do najbliższej placówki nocnej i świątecznej opieki zdrowotnej w całej Polsce. Za granicę weź kartę EKUZ**

Nocna i świąteczna pomoc lekarza lub pielęgniarki czasami może być potrzebna, gdy nagle pogarsza się stan zdrowia i nie możesz poczekać do otwarcia Twojej przychodni. Jeśli jesteś na urlopie, podczas wyjazdu, poszukaj najbliższej placówki.

Możesz skorzystać z pomocy, jeśli:

- nagle zachorujesz
- Twój stan zdrowia pogorszy się, ale nie ma objawów sugerujących bezpośrednie zagrożenie życia
- zastosowane środki domowe lub leki dostępne bez recepty nie przyniosły spodziewanej poprawy
- 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 18:00 do 8:00 następnego dnia (od poniedziałku do piątku)
- przez całą dobę (w soboty, niedziele oraz dni ustawowo wolne od pracy).

Nocna i świąteczna opieka zdrowotna działa na podobnych zasadach, jak podstawowa opieka zdrowotna. Na wizytę u specjalisty musisz poczekać do dnia roboczego.

Nie musisz rezerwować wizyty w placówce nocnej i świątecznej opieki zdrowotnej.

**Sprawdź, jak i gdzie się skierować do najbliższej placówki nocnej i świątecznej opieki zdrowotnej. Zobacz mapę**

Wybierz najbliższą placówkę.

W ramach pomocy otrzymasz:

- poradę lekarską
- zabiegi pielęgniarstwa, np. zastrzyki
- zwolnienie lekarskie, jeżeli występują wskazania medyczne
- e-recepty na potrzebne leki.

## Doraźna pomoc dentystyczna

Możesz skorzystać z pomocy dentystycznej w nagłej sytuacji, gdy boli Cię ząb:

- w dni powszednie od 19:00 do 7:00 następnego dnia
- w soboty, niedziele i dni wolne od pracy – całodobowo.

**Mapa placówek świadczących doraźną pomoc dentystyczną**

**Jeśli masz pytania - zadzwoń pod numer całodobowej bezpłatnej Telefonicznej Informacji Pacjenta 800 190 590.**

## Zagrożenie życia

Jesteś świadkiem wypadku lub sytuacji zagrożenia? Izby przyjęć oraz szpitalne oddziały ratunkowe udzielają pomocy w sytuacji nagłego zagrożenia zdrowia lub życia.

**Jeśli znajdziesz się w sytuacji nagłego bezpośredniego zagrożenia czyjegoś życia lub zdrowia – zadzwoń pod numer 112 lub 999 i wezwij zespół ratownictwa medycznego.**

[gdzie jest najbliższy](#)

Sprawdź, [SOR](#).

**Jeśli nie ma konieczności ratowania życia lub zdrowia, idź do poradni nocnej i świątecznej opieki zdrowotnej, a nie na SOR!**

SOR-y i izby przyjęć w szpitalach nie udzielają porad i nie zastępują lekarza podstawowej opieki zdrowotnej ani specjalisty. Taką poradę dostaniesz w dni robocze.

O kolejności przyjęć na SOR-ze decyduje personel medyczny, który ocenia stan zdrowia pacjentów. Nie decyduje kolejność przybycia.

**Udzielenie pierwszej pomocy jest Twoim obowiązkiem.**

W aplikacji [mojeIKP](#) znajdziesz przewodnik ze wskazówkami, jak prawidłowo udzielić pierwszej pomocy. Nie musisz się logować. Jeśli to możliwe, zaznacz akcję ratowniczą oczekując na karetkę.

## Za granicę weź EKUZ

Jeśli jedziesz za granicę do jednego z europejskich krajów, zabierz Europejską Kartę Ubezpieczenia Zdrowotnego (EKUZ). Każdy uczestnik wyjazdu musi mieć swoją kartę.

W przypadku nagłej potrzeby, pogorszenia stanu zdrowia, możesz dostać pomoc medyczną na zasadach obowiązujących obywateli kraju, w którym jesteś. Sprawdź to, zanim wyjedziesz: [zasady w poszczególnych krajach](#).

EKUZ:

- uprawnia Cię do niezbędnego leczenia podczas wyjazdu do krajów:
  - Unii Europejskiej
  - EFTA – Islandii, Liechtensteinu, Norwegii, Szwajcarii
  - Wielkiej Brytanii i Irlandii Północnej
- jest bezpłatną kartą dla każdego, kto ma prawo do opieki zdrowotnej w Polsce.

Możesz dostać kartę, gdy złożysz wniosek:

- w [oddziale NFZ](#)
- [Internetowe Konto Pacjenta](#) lub [mojeIKP](#) elektronicznie poprzez e-PUAP, [Pacjenta](#) lub [mojeIKP](#)
- pocztą, na adres dowolnego [oddziału lub delegatury NFZ](#)

Lekarz zdecyduje, jakie leczenie jest konieczne i udzieli Ci pomocy. Obowiązują Cię zasady ubezpieczeń w danym kraju. Za niektóre świadczenia, które w Polsce są bezpłatne, za granicą musisz zapłacić.

## Przeczytaj także



### Co zrobić, gdy nie mam EKUZ?

Jeśli nie masz ze sobą EKUZ, a potrzebujesz pomocy lekarskiej podczas wyjazdu – możesz dostać certyfikat tymczasowo zastępujący EKUZ

### Ratuj życie z aplikacją mojeIKP

W aplikacji mojeIKP znajdziesz wsparcie, by w nagłym wypadku skutecznie udzielić pierwszej pomocy. Możesz z niego skorzystać bez logowania się do aplikacji. Wystarczy, że ją zainstalujesz na swoim telefonie



## Na ratunek

Gdzie szukać pomocy w nagłym przypadku? Jak skontaktować się z lekarzem po godzinach pracy przychodni?

