



Bezpieczne wakacje z dziećmi

Podróżowanie z dziećmi to doskonała okazja do wspólnego poznawania nowych miejsc i krajobrazów. By po drodze uniknąć przykrych niespodzianek, odpowiednio przygotuj się do wyjazdu

Z dzieckiem w podróży nie warto improwizować. Dlatego zaplanuj dobrze podróż, w zależności od tego, czy wybierasz się samochodem, czy lecisz samolotem. Pamiętaj też, w jaki sposób możesz skorzystać z pomocy lekarza, jeśli nagle pojawi się problem medyczny

Gdzie leczyć się podczas wakacji

W wakacje, poza domem, możecie potrzebować pomocy lekarza. Jeśli zachorujesz lub dziecko będzie potrzebowało konsultacji lekarza podczas urlopu w Polsce:

- zgłoś się do dowolnej placówki podstawowej opieki zdrowotnej (POZ)
- poza godzinami pracy przychodni skorzystaj z pomocy lekarza i pielęgniarki w ramach nocnej i świątecznej opieki zdrowotnej
- adresy placówek znajdziesz na stronach internetowych [oddziałów wojewódzkich NFZ](#).

Nocna i świąteczna opieka zdrowotna

Zobacz mapę placówek i znajdź najbliższą: [Pacjent](#)

Pamiętaj, że w ramach nocnej i świątecznej opieki zdrowotnej:

- nie musisz rezerwować wizyty
- nie potrzebujesz skierowania
- pomoc otrzymasz bezpłatnie w ramach ubezpieczenia zdrowotnego.

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).

Podróż samochodem

Samochód to dobry sposób na przemieszczanie się z dziećmi na krótsze odległości. Daje dużą swobodę i komfort podróżowania.

- Wybierz odpowiedni dla wieku dziecka fotelik samochodowy i zamocuj go zgodnie z zaleceniami producenta.
- Gdy sadzasz malucha w foteliku, skontroluj, czy pasy są odpowiednio poprowadzone i zapięte.
- Zabezpiecz zamki w drzwiach samochodu, żeby dziecko nie otworzyło ich podczas jazdy.
- Zaplanuj po drodze przystanki. Siedzenie w jednej pozycji jest dla dzieci męczące.
- Im mniejsze dziecko, tym bardziej narażone jest na odwodnienie. Dlatego przygotuj na drogę odpowiednią ilość płynów.
- Nigdy nie zostawiaj dziecka samego w aucie.
- Na oknie obok dziecka zainstaluj specjalną osłonkę lub roletę, która chroni przed promieniami słonecznymi.

Lot samolotem

Na dłuższe trasy, szczególnie gdy trzeba przekraczać granice, warto wybrać transport lotniczy. Przygotowanie dziecka do lotu samolotem zacznij na długo przed podróżą.

- Zadbaj o dokumenty. Każde dziecko, również niemowlę w samolocie powinno mieć ważny dowód osobisty lub paszport.
- Pamiętaj, że dzieci, które nie ukończyły drugiego roku życia, podróżują w samolocie na kolanach dorosłego opiekuna.
- Na lot z maluchem zapakuj do bagażu podręcznego ubranka na zmianę, kocyk, przytulanki i książeczki.
- Zadbaj o komfort psychiczny dziecka. Przed podróżą wyjaśnij mu, jak lata samolot, pokaż książeczki, które w przystępny sposób wytłumaczają etapy podróży.

Kierunek: słońce!

Przez cały rok tęsknisz za słońcem. Pamiętaj, że z kąpieli słonecznych trzeba korzystać z umiarem. Sam cień to za mało, by dobrze ochronić się przed słońcem. PromienieUV odbijają się i od piasku, i od wody. Dlatego latem stosuj kremy z wysokim filtrem – minimum 30 SPF. Nakładaj je regularnie i starannie:

- 15–20 minut przed wyjściem z domu
- co 2–3 godziny w ciągu dnia
- po wyjściu z kąpieli – np. w morzu lub jeziorze.

Ochrona przed słońcem jest konieczna w każdym wieku. Jednak szczególną ostrożność powinny zachowywać dzieci.

- Pilnuj, by były stale w cieniu, a między 11:00 a 15:00 – najlepiej w domu.
- Na plaży dzieci obowiązkowo powinny mieć nakrycia głowy.
- Użyj kremu, który jest przystosowany dla dzieci, najlepiej z wodoodpornym filtrem przeciwsłonecznym SPF 50.

Bezpieczeństwo nad wodą

W upały najchętniej wypoczywamy nad wodą. Naucz dziecko szanować wodę i wyjaśnij mu zasady bezpieczeństwa podczas kąpieli.

- Wybieraj strzeżone kąpieliska.
- Zadbaj o bezpieczeństwo dziecka w wodzie i na plaży.
- Małemu dziecku przed wejściem do wody załóż specjalne rękawki lub kamizelkę.
- Pilnuj dziecko w wodzie, nawet wtedy, gdy umie pływać. Jedno zachłyśnięcie może się skończyć utonięciem.
- Podczas pływania kajakiem, łódką czy żaglówką załóż dziecku kamizelkę ratunkową z kołnierzem, dopasowaną do jego wagi i wzrostu.

Rodzina na górskim szlaku

Jeśli odpowiednio zaplanujesz rodzinny wypad w góry, młody piechur szybko złapie górskiego bakcyła i następnym razem sam zachęci Cię do wyjazdu.

- Dostosuj trasy wycieczek, do wieku i możliwości dziecka.
- Na wędrowkę zabierz prowiant, wodę, telefon i ciepłą oraz przeciwdeszczową odzież, gdyż pogoda w górach lubi się zmieniać.
- Zaopatrz się w elementy odblaskowe, żeby po zmierzchu dobrze widzieli Cię kierowcy.
- Poruszaj się oznakowanymi ścieżkami, a w górach – po wyznaczonych szlakach. Przed wyjściem poinformuj kogoś, jaką trasą pójdziesz.
- Wybierz buty dostosowane do trasy, a ubranie do pogody.

Jak skompletować podróżną apteczkę?

Aby zapobiec nieprzyjemnym dolegliwościom lub powstrzymać chorobę podczas urlopu, warto zaopatrzyć się w wakacyjną apteczkę. Co powinno się w niej znaleźć?

- plastry z opatrunkiem
- leki działające przeciwgorączkowo, przeciwbólowo i przeciwzapalnie
- tabletki na ból gardła i syrop na kaszel
- płyn odkażający
- preparat na komary i kleszcze
- balsam chłodzący i środki łagodzące w przypadku lekkich oparzeń słonecznych i ukąszeń owadów
- termometr
- pęseta
- środki przeciwbiegunkowe i przeciw zaparciom
- opaska uciskową
- tabletki na alergię z lekiem przeciwhistaminowym, które można stosować przeciwko łagodnemu swędzeniu
- tabletki na chorobę lokomocyjną.

Żeby dowiedzieć się więcej o zdrowiu dzieci, zajrzyj do magazynu [Ze Zdrowiem nr 9](#).

Jeśli jedziesz za granicę – weź EKUZ

Jeśli nie masz Europejskiej Karty Ubezpieczenia Zdrowotnego (EKUZ), złóż przed wyjazdem wniosek o nią.

Wniosek o EKUZ możesz złożyć:

- osobiście w dowolnym [oddziale lub delegaturze NFZ](#)
- za pośrednictwem [ePUAP](#)
- za pośrednictwem [Internetowego Konta Pacjenta](#)
- w aplikacji [mojePKP](#)
- pocztą tradycyjną, na adres [dowolnego oddziału lub delegatury NFZ](#) lub punktu obsługi klienta NFZ.

Dowiedz się więcej o [EKUZ](#).

Przeczytaj także



EKUZ – koniecznie weź za granicę

Wybierasz się za granicę? Może planujesz wakacje z rodziną? Pamiętaj o zabraniu Europejskiej Karty Ubezpieczenia Zdrowotnego. Sprawdź, w jakim kraju i na jakich zasadach możesz z niej korzystać



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