pacjent.gov.pl

# Bezpieczne wakacje z dziećmi

Data aktualizacji
2024-06-27

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**.

Zobacz mapę placówek i znajdź najbliższą: **Nocna i świąteczna opieka zdrowotna | 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 wytłumaczą 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. Promienie UV 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 bakcyla i następnym razem sam zachęci Cię do wyjazdu.

- Dostosuj trasy wycieczek, do wieku i możliwości dziecka.
- Na wędrówkę 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 mojeIKP
- 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