pacjent.gov.pl

Zdrowy rok szkolny

Data aktualizacji
2024-09-02

Oto kilka praktycznych rad, które pomogą Ci zadbać o zdrowie dziecka:

- **Monitoruj zdrowie dziecka na bieżąco**
  Dzięki aplikacji mojeIKP oraz Internetowemu Kontu Pacjenta masz łatwy dostęp do e-recept, e-skierowań, historii leczenia, a także szczepień Twojego dziecka. Możesz też na IKP wybrać jego pielęgniarkę czy lekarza POZ, a w aplikacji mojeIKP znajdziesz do nich kontakt telefoniczny.
- **Zapobiegaj zamiast leczyć**

  Nie zapomnij o wizytach kontrolnych u dentysty. Możesz skorzystać z wizyty w **dentobus**ie. Pilnuj

  kalendarza szczepień. Zapisz swoje dziecko na bezpłatne szczepienia przeciw HPV, które w przyszłości ochroni je przed rakiem. Od 1 września

  bezpłatne szczepienia przeciw HPV dostępne są dla dzieci w wieku 9–14 lat .

- **Zdrowa dieta i aktywność fizyczna**

  Dobre **drugie śniadanie** jest kluczowe dla koncentracji i energii w szkole. W aplikacji mojeIKP

  znajdziesz porady dietetyczne na portalu Diety NFZ. Zadbaj również o codzienną aktywność fizyczną dziecka – to inwestycja w jego zdrowie.
- **Higiena i zasady bezpieczeństwa**
  Po przerwie wakacyjnej warto przypomnieć dziecku o zasadach higieny, szczególnie o myciu rąk.

  Pomoże to zapobiec infekcjom, które często krążą w szkołach. **Jak uczyć dziecko zasad higieny**

Dzięki regularnym badaniom kontrolnym i korzystaniu z takich narzędzi, jak mojeIKP, możesz zadbać o zdrowie swojego dziecka w nowym roku szkolnym. Powodzenia!

Przeczytaj też

Poznaj mojeIKP

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

Tata, mama i mojeIKP

Masz dostęp do danych medycznych Twoich dzieci, a Twój mąż lub żona nie? Teraz możesz upoważnić drugiego rodzica do konta dziecka przez mojeIKP

Dla Twojego dziecka

Twoje dzieci są dla Ciebie najważniejsze nie tylko w Dzień Dziecka. Korzystaj z bezpłatnych aplikacji e-zdrowia, by o nie dbać i mieć dla nich więcej czasu