



## Na ratunek

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

Zagrożone życie lub nagły wypadek? Dzwoni na [112](#) lub [999](#).

Jeśli Ty lub Twoje dziecko nagle zachorowaliście lub gorzej się poczuliście, ale nie ma objawów sugerujących bezpośrednie zagrożenie życia, możesz skorzystać z kilku wariantów pomocy medycznej. Twój wybór powinien być podyktowany stanem zdrowia, pilnością przypadku, koniecznością podjęcia natychmiastowej diagnostyki i leczenia.

## Gdzie i jak szukać szybkiej pomocy

### Pogotowie i numer alarmowy

Jeśli potrzebujesz natychmiastowej pomocy, bo zagrożone jest Twoje lub czyjeś życie, możesz zadzwonić na jeden z dwóch numerów ratunkowych: 999 lub 112.

- 999 – to numer alarmowy pogotowia ratunkowego. Połączenie odbiera bezpośrednio dyspozytor medyczny.
- 112 – to jednolity numer alarmowy, który obowiązuje w całej Unii Europejskiej. Numer 112 służy do powiadamiania w sytuacjach zagrożenia zdrowia i życia, ale także mienia. Operator numeru 112 po rozmowie z Tobą powiadomi odpowiednie służby: pogotowie, straż pożarną, policję, służby ratownictwa wodnego itp. Może także połączyć Cię bezpośrednio z właściwą służbą.

**Nie wzywaj karetki do zachorowań i zdarzeń, które nie powodują nagłego zagrożenia zdrowia i życia.**

### Przeczytaj, jak skutecznie wezwać karetkę

### Szpitalny Oddział Ratunkowy (SOR)

Szpitalny oddział ratunkowy to miejsce, w którym ratuje się życie i nagle zagrożone zdrowie człowieka.

Idź na SOR, jeśli:

- doznałeś urazu, uległeś wypadkowi (np. zranienie, złamanie)
- nagle źle się poczułeś i podejrzewasz zawał, udar, masz problemy z krążeniem
- przychodnia nie może udzielić Ci pomocy, a Twój stan wskazuje na to, że nie możesz czekać.

Pomoc w szpitalnym oddziale ratunkowym (SOR) obejmuje również świadczenia, które wymagają szybkiej diagnostyki i leczenia. Lekarz SOR kieruje wyłącznie na badania i konsultacje niezbędne ze względu na stan nagłego zagrożenia życia lub zdrowia. W razie potrzeby SOR kieruje pacjenta na leczenie szpitalne lub zapewnia transport do innej specjalistycznej placówki.

SOR nie zastępuje lekarza podstawowej opieki zdrowotnej ani lekarza poradni specjalistycznej. NaSOR nie idziesz w razie przeziębienia czy niestrawności. Nie jest to też miejsce, do którego przychodzisz po receptę na leki lub skierowanie na badania.

### Przeczytaj, jak przyjmuje SOR

### Nocna i świąteczna opieka zdrowotna

Jeśli nagle zachorujesz lub stan Twojego zdrowia nagle się pogorszy, możesz udać się po pomoc do dowolnego punktu nocnej i świątecznej opieki zdrowotnej. Pamiętaj, że nie obowiązuje rejonizacja.

Przychodnie podstawowej opieki zdrowotnej (POZ) nie pełnią dyżurów całodobowych. W nocy i w dni ustawowo wolne od pracy ich rolę przejmują przychodnie nocnej i świątecznej opieki zdrowotnej, w których możesz otrzymać pomoc w godzinach od 18:00 do 8:00 dnia

następnego oraz całodobowo w dni ustawowo wolne od pracy.

### Przeczytaj gdzie i kiedy korzystać

Teleplatforma Pierwszego Kontakt

800 137

Szukasz pomocy medycznej w godzinach wieczornych i nocnych, w weekend lub święto? Zadzwoń na numer 200 lub wypełnij formularz i skorzystaj z Teleplatformy Pierwszego Kontakt (TPK).

### Gdy dzwonisz pod numer 800 137 200

Telefon odbierze konsultant, który przeprowadzi z Tobą wstępny wywiad. Zapyta Cię m.in. o imię i nazwisko oraz numer PESEL. Następnie skontaktuje się z Tobą pielęgniarka i w razie potrzeby lekarz.

### Gdy wypełniasz formularz

Po wypełnieniu formularza w ciągu trzech godzin skontaktuje się z Tobą pielęgniarka i w razie potrzeby lekarz.

Przez TPK uzyskasz:

- poradę medyczną pielęgniarki lub położnej albo lekarza
- e-receptę
- e-skierowanie
- e-zwolnienie.

Zadzwoń na TPK, gdy:

- nagle zachorujesz, a lekarz rodzinny już nie pracuje
- nagle pogorszy się stan Twojego zdrowia, nie masz jednak objawów sugerujących, że jesteś w stanie bezpośredniego zagrożenia życia, a zastosowane środki lub leki dostępne bez recepty nie przyniosły poprawy
- zachodzi obawa, że oczekiwanie na otwarcie przychodni POZ może niekorzystnie wpłynąć na Twój stan zdrowia.

### TPK z tłumaczem języka migowego

Jeśli jesteś osobą głuchą, masz możliwość umówienia się na wideoporadę lekarską, która jest tłumaczona przez profesjonalnych tłumaczy polskiego języka migowego. W wideorozmowie na żywo uczestniczy pacjent, lekarz/pielęgniarka oraz tłumacz języka migowego. Żeby skorzystać z tej usługi podczas wypełniania formularza zaznacz pole „Tak” przy opcji „Konsultacja w języku migowym”. Otrzymasz wtedy SMS i e-mail z linkiem do wideorozmowy.

### TPK w języku angielskim

You can receive a professional medical assistance within the primary healthcare outside office hours, on holidays and weekends. Just fill in the form in English and the medical staff of Teleplatform of First Contact (TPK) will contact you within 3 hours over the phone. The service is available only from Monday to Friday from 6 p.m. to 8 a.m. the next day and on Saturdays and Sundays and other public holidays from 8 a.m. to 8 a.m. the next day.

Izby przyjęć

Masz nagły problem ze zdrowiem? Zgłoś się do izby przyjęć

Izby przyjęć pracują całodobowo, przez 7 dni w tygodniu.

#### Doraźna pomoc dentystyczna

W przypadku nagłego bólu zęba możesz skorzystać z dyżuru stomatologicznego.

Placówki udzielają pomocy doraźnej:

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

[Znajdź dentystę, który udzieli Ci pomocy](#)

## Jak się zachować podczas nagłych wypadków?

## Oparzenia u dzieci – pierwsza pomoc

---

Do oparzeń u dzieci najczęściej dochodzi w domu, w kuchni lub pokoju. Co zrobić w takich przypadkach? Kiedy wezwać karetkę?

## Jak i kiedy reanimować?

---

Nawet nieporadna reanimacja jest lepsza niż żadna. Nie należy obawiać się wykonywania masażu serca

## Widziałeś wypadek drogowy. Co robić?

---

Jeśli byłeś świadkiem wypadku, możesz pomóc. Wcześniej trzeba zadbać o swoje bezpieczeństwo i wezwać służby ratunkowe

## Masz kryzys psychiczny?

---

Telefon 800 70 2222 ratuje życie. Na linię wsparcia dla osób w kryzysie psychicznym może zadzwonić każdy, kto w nim się znalazł