



## Filmowe poradniki na czas epidemii

**Jak bezpiecznie żyć w czasie COVID-19? Jak korzystać z opieki medycznej, podróżować i pracować? Obejrzyj filmy edukacyjne i zobacz, co radzą eksperci**

„Bezpieczni w czasie epidemii” to filmy z poradami na temat życia w przedłużającym się stanie epidemii. Wypowiadają się w nich eksperci z dziedziny medycyny, sportowcy, osoby znane z przestrzeni publicznej, a także zwykli przechodnie, którzy wzięli udział w sondzie ulicznej.

Cykl filmów przygotował Narodowy Fundusz Zdrowia, a patronem merytorycznym jest Warszawski Uniwersytet Medyczny.

Każdy z 10 odcinków dotyczy właściwych zachowań w różnych obszarach codziennego życia w dobie epidemii. Eksperti wyczerpująco, ale prostym językiem, odpowiadają na najczęściej zadawane pytania, m.in.: jak się zabezpieczać i dlaczego w ten sposób, jak bezpiecznie się leczyć, gdzie szukać pomocy w razie nagłego zachorowania, jak podróżować, jak zadbać o zdrowie i kondycję, czy się szczepić na inne choroby. Jeśli masz wątpliwości, czujesz się zagubiony, bo dostałeś już zbyt wiele porad, jeśli chcesz w przystępny sposób przyswoić zasady postępowania, te filmy są dla Ciebie.

Wszystkie filmy będzie można obejrzeć na kanale YouTube – [Akademia NFZ](#).

1. [Wiedza oparta na faktach](#): prof. Zbigniew Gaciong, prof. Katarzyna Życińska, red. Tomasz Rożek. Czyli o tym, jak weryfikować informacje na temat koronawirusa.
2. [Higiena i bezpieczeństwo](#): prof. Marcin Czech, dr Paweł Grzesiowski, dr Łukasz Goździkiewicz
3. [Jak korzystać z podstawowej opieki zdrowotnej \(POZ\)?](#): dr Agnieszka Mastalerz-Migas, dr Sutkowski, dr Magdalena Krajewska
4. [Jak korzystać z opieki ambulatoryjnej \(AOS\)?](#): prof. Zbigniew Gaciong, dr Piotr Dąbrowiecki, Urszula Jaworska
5. [Jak korzystać z opieki szpitalnej?](#): prof. Mirosław Wielgoś, prof. Jan Walewski, Ewa Błaszczuk
6. [W zdrowym ciele zdrowy duch!:](#) prof. Marcin Wojnar, psycholog Dorota Minta, dr Anna Plucik-Mrozek
7. [Żywnie ma znaczenie!](#): prof. Leszek Czupryniak, dr Leszek Borkowski, Grzegorz Łapanowski
8. [Podróże bez ryzyka:](#) prof. Małgorzata Wiśłowska, dr Paweł Grzesiowski, Jarosław Kret
9. [Praca w nowej rzeczywistości](#): prezes NRA Elżbieta Piotrowska-Rutkowska, dr Grzegorz Juszczyk, Lidia Zamyłko
10. [Nasza odpowiedzialność:](#) Rzecznik Praw Pacjenta Bartłomiej Chmielowiec, prof. Zbigniew Gaciong, Anna Śliwińska, prezes Zarządu Głównego Polskiego Stowarzyszenia Diabetyków