pacjent.gov.pl

mojeIKP: Korzystaj z majówki – i z aplikacji

Data aktualizacji
2026-04-30

Dobra forma z mojeIKP

- Nawodnienie. Pij odpowiednią ilość wody, szczególnie w ciepłe dni i podczas aktywności fizycznej. W aplikacji mojeIKP masz **licznik wody**, który Ci w tym pomoże.
- Aktywność fizyczna. Staraj się być aktywny/a podczas wyjazdu. Spaceruj, pływaj, jeźdź na rowerze – cokolwiek sprawia Ci przyjemność i pozwala aktywnie spędzać czas na świeżym powietrzu. W aplikacji mojeIKP masz krokomierz. Podczas spaceru dotleniasz się, ruch obniża ciśnienie krwi, poprawia samopoczucie, pomaga utrzymać ciało w dobrej formie. **Jak uruchomić krokomierz**
- Jeśli wracasz do formy po dłuższym czasie bez wysiłku fizycznego, możesz podczas weekendu zacząć bezpieczny dla osób w każdym wieku cykl treningów z aplikacją mojeIKP.
  Poznaj: **bezpłatny plan treningów „8 tygodni do zdrowia”**.

Na wszelki wypadek mojeIKP

Możesz wykorzystać aplikację mojeIKP, aby zadbać o swoje zdrowie i bezpieczeństwo.

- Pierwsza pomoc. Na głównej stronie aplikacji mojeIKP znajdziesz wejście do **zakładki „Pierwsza pomoc”.** Możesz wejść bez logowania się. Ponadto po zalogowaniu się do aplikacji mojeIKP wejście do pierwszej pomocy znajdziesz na fioletowym banerze na górze „Pierwsza pomoc. Jak udzielić pomocy w nagłych sytuacjach”. Jeśli masz przed sobą poszkodowanego i musisz szybko działać, po prostu wykonuj to, co Ci powie aplikacja.
- Numery alarmowe pod ręką. w aplikacji mojeIKP bez logowania się znajdziesz numery alarmowe 112 i 999 oraz infolinii NFZ.
- Dostęp do informacji medycznych. Aplikacja mojeIKP zapewnia Ci dostęp do podstawowych informacji medycznych, takich jak historia chorób czy aktualne leki. Może to być przydatne podczas wizyty u lekarza poza Twoim miejscem zamieszkania czy w nagłych sytuacjach zdrowotnych podczas majówki. Upewnij się, że **masz dostęp do danych dziecka!**
- Pamiętanie o lekach. Jeśli bierzesz regularnie leki, aplikacja mojeIKP może być przydatna. Wystarczy ustawić w niej **przypomnienie o godzinach zażywania leków**.
- W przypadku problemów zdrowotnych niezagrażających życiu poradź się farmaceuty. Możesz przez aplikację mojeIKP udostępnić listę swoich leków.

Jeśli podczas majówki pojawia się konieczność skorzystania z usług medycznych, znajdziesz adresy czynnych placówek na stronie pacjent.gov.pl. Sprawdź, jak znaleźć

pomoc medyczną podczas dni świątecznych

Jeśli musisz jechać na SOR, to na portalu znajdziesz mapę szpitali, w których działają szpitalne oddziały

ratunkowe. I sprawdzi w czasie rzeczywistym, **jak długa jest kolejka** na każdym z nich.

mojeIKP dla podróżujących zagranicę

- EKUZ podczas podróży. Jeśli wybierasz się w podróż za granicę, możesz w aplikacji mojeIKP **złożyć wniosek o wydanie Ci EKUZ** lub certyfikatu. zastępującego EKUZ. EKUZ odbierzesz w oddziale lub dostaniesz pocztą. To może być przydatne w razie nagłej potrzeby medycznej.
- E-recepta ponad granicami. Jeśli jesteś w innym kraju i potrzebujesz wykupić lek, możesz na Internetowym Koncie Pacjenta zmienić receptę na **e-receptę transgraniczną**. Sprawdź jednak przed wyjazdem, czy wykupisz ją w danym kraju.

Dobre rady na spokojny wypoczynek

Korzystaj też z rad dotyczących zdrowia na portalu pacjent.gov.pl.

- Nie ryzykuj bez potrzeby. Pamiętaj, że w góry trzeba być właściwie ubranym i mieć dobre buty. Może się okazać, że nagle zmieni się pogoda lub trasa będzie zbyt trudna. Nad wodą nie skacz na głowę, nie wchodź do nieznanych akwenów, przestrzegaj zasad bezpieczeństwa.
- Chroń się przed kleszczami. Kleszcze przenoszą choroby zakaźne: boreliozę i kleszczowe zapalenie mózgu. Zabezpiecz się przed nimi, a w razie ugryzienia szybko i w odpowiedni sposób usuń. Przeczytaj, jak bronić się przed kleszczami.
- Weź apteczkę. Zabierz ze sobą podstawowe leki przeciwbólowe, leki na ból głowy, opatrunki i inne niezbędne rzeczy, które mogą się przydać w nagłych przypadkach. Sprawdź, co warto spakować.
- Dostosowuj swoje aktywności do możliwości. Zadbaj o czas na relaks i regenerację organizmu, szczególnie jeśli masz intensywny plan podróży, zwiedzania czy ćwiczeń.

> **Miłej i zdrowej majówki!**

Przeczytaj też

Poznaj mojeIKP

mojeIKP to bezpłatna aplikacja na telefon, która daje dostęp do najważniejszych funkcji Internetowego Konta Pacjenta. Zapewnia m.in. wygodny dostęp do Twoich e-recept i e-skierowań, ułatwia wykup leków i przypomina o ich zażywaniu, zapewnia dostęp do dokumentów dziecka i osób, które Cię upoważnią

Ratuj życie z aplikacją mojeIKP

W aplikacji mojeIKP znajdziesz wsparcie, by w nagłym wypadku skutecznie udzielić pierwszej pomocy. Możesz z niego skorzystać bez logowania się do aplikacji. Wystarczy, że ją zainstalujesz na swoim telefonie

Szpitalny Oddział Ratunkowy

Szpitalny oddział ratunkowy to miejsce, w którym ratuje się życie i nagle zagrożone zdrowie człowieka. Sprawdź, jakie są kolejki na najbliższych SOR-ach