

Sprawdź, gdzie znajdziesz pomoc medyczną po godz. 18.00 i w dni wolne od pracy.

Podróż do rodziny, spotkania z bliskimi lub wyjazd na narty – to plany wielu z nas na najbliższe dni. Co zrobić, gdy niespodziewanie pojawi się infekcja lub nagle będziemy potrzebować pomocy medycznej? O szczegółach przeczytasz w naszym poradniku. Nie lekceważmy nawet pierwszych objawów infekcji. Często symptomy grypy, przeziębienia czy COVID-19 są podobne. Jeśli czujesz się źle i podejrzewasz zakażenie koronawirusem – wykonaj bezpłatny test finansowany przez Narodowy Fundusz Zdrowia. **WAŻNE!** Jeśli masz objawy jakiegokolwiek infekcji, chroń innych – zrezygnuj ze spotkań z bliskimi i podróży, zostań w domu. Jak zapisać się na bezpłatny test na koronawirusa? Jest na to kilka sposobów. Formularz internetowy Aby otrzymać zlecenie online , wypełnij formularz kwalifikacyjny, dostępny na stronie: Zapisz się na test na koronawirusa - Koronawirus: informacje i zalecenia - Portal Gov.pl (www.gov.pl) Jeśli na test w kierunku SARS-CoV-2 chcesz zapisać swoje dziecko, również możesz to zrobić przez formularz internetowy. Wygodnie, bez wychodzenia z domu. Rozmowa z konsultantem Domowej Opieki Medycznej Jeśli nie korzystasz z internetu, połącz się telefonicznie z konsultantem Domowej Opieki Medycznej (DOM). Wybierz numer infolinii DOM: 22 735 39 40 . Konsultant może wystawić Ci zlecenie na pobranie wymazu w kierunku koronawirusa. Zlecenie od lekarza Zlecenie na test może wystawić również lekarz, który przyjmuje pacjentów w placówkach Nocnej i świątecznej opieki zdrowotnej lub lekarz dyżurujący na Teleplatformie Pierwszego Kontaktu (TPK) Przeziębienie, a może to grypa lub COVID-19? Sprawdź, co zrobić krok po kroku **WAŻNE!** Po wystawieniu zlecenia na test otrzymasz SMS z systemu eKolejka. W wiadomości znajdziesz propozycję miejsca i godziny pobrania wymazu. Możesz zaakceptować lub odrzucić zaproponowany termin i lokalizację. W drugim przypadku koniecznie kliknij link, który jest podany w wiadomości z systemu eKolejka. Po kliknięciu zostaniesz przeniesiony do strony internetowej, gdzie możesz samodzielnie wskazać datę i miejsce pobrania wymazu do testu na koronawirusa. Nocna i świąteczna opieka zdrowotna Podczas świąt oraz dni wolnych od pracy — w razie nagłej choroby — pomocy medycznej udzielają punkty Nocnej i świątecznej opieki zdrowotnej (NŚOZ). Placówki NŚOZ są otwarte od poniedziałku do piątku w godzinach od 18.00 do 8.00 dnia następnego oraz w dni wolne od pracy przez całą dobę. Wykaz punktów Nocnej i świątecznej opieki zdrowotnej Telefoniczna Informacja Pacjenta (TIP) W nocy, w weekendy i święta, czyli poza godzinami pracy poradni Podstawowej Opieki Zdrowotnej, możesz skorzystać również z Teleplatformy Pierwszego Kontaktu (TPK) . TPK to odpowiednik Nocnej i świątecznej opieki zdrowotnej, tyle że pomoc udzielana jest przez telefoniczny wywiad medyczny. Wystarczy, że zadzwonisz pod bezpłatny numer 800 137 200 lub wypełnisz formularz online . Na infolinii dyżurują pielęgniarki i lekarze. W pierwszej kolejności, po wybraniu numeru, połączysz się z pielęgniarką. Jeśli będzie to konieczne, podczas tego samego połączenia, zostaniesz przekierowany do lekarza. Zadzwoń na TPK lub wypełnij formularz Szpitalne Oddziały Ratunkowe i izby przyjęć W razie zagrożenia zdrowia lub życia pomocy udzielają izby przyjęć (IP) lub Szpitalne Oddziały Ratunkowe. Aktualny wykaz Szpitalnych Oddziałów Ratunkowych i izb przyjęć **WAŻNE!** Jeśli podejrzewasz, że Twój stan zdrowia może być wywołany koronawirusem lub miałeś kontakt z osobą zakażoną, zgłośić to

personelowi SOR lub IP. Ratownictwo medyczne (Pogotowie ratunkowe) W sytuacjach bezpośredniego zagrożenia życia lub zdrowia można skorzystać z pomocy zespołu ratownictwa medycznego, dzwoniąc pod numer 999 lub 112 . WAŻNE! Jeśli podejrzewasz, że Twój stan zdrowia może być wywołany koronawirusem lub miałeś kontakt z osobą zakażoną, koniecznie poinformuj o tym dyspozytora, który przyjmuje zgłoszenie. Boli ząb? Pomoże stomatologiczna pomoc doraźna W razie nagłego bólu zęba zgłoś się do najbliższego punktu stomatologicznej pomocy doraźnej. Dyżury stomatologiczne w święta są całodobowe. Punkt stomatologicznej pomocy doraźnej Telefoniczna Informacja Pacjenta – bezpłatna infolinia NFZ Przez cały świąteczny okres do dyspozycji pacjentów pozostają konsultanci Telefonicznej Informacji Pacjenta (TIP). Skontaktuj się z Telefoniczną Informacją Pacjenta Pod numerem infolinii Narodowego Funduszu Zdrowia 800 190 590 bezpłatnie i przez całą dobę można uzyskać wszystkie, niezbędne informacje o postępowaniu w sytuacji podejrzenia zakażenia koronawirusem. Konsultanci odpowiedzą również, jak skontaktować się ze szpitalem czy punktem nocnej i świątecznej opieki zdrowotnej. Numer infolinii TIP NFZ dla osób, które dzwonią z zagranicy: (+48) 22 125 66 00 . Zasada DDM wciąż aktualna Zawsze lepiej zapobiegać niż leczyć, dlatego warto pamiętać o wciąż obowiązujących zasadach sanitarnych. Dezynfekuj dłonie, zachowuj przynajmniej 1,5-metrowy dystans od innych osób, a w zamkniętych przestrzeniach zasłaniaj nos i usta. W ten sposób minimalizujesz ryzyko zakażenia koronawirusem!