

Pomoc medyczna podczas ferii zimowych

Rozpoczynają się ferie zimowe. Od 15 do 30 stycznia odpoczywać będą uczniowie z województw: kujawsko-pomorskiego, lubuskiego, małopolskiego, świętokrzyskiego i wielkopolskiego. Nie zawsze będzie to beztroski czas. Warto wiedzieć, gdzie znaleźć pomoc medyczną w przypadku niespodziewanej choroby lub nieszczęśliwego wypadku. Złamana ręka, skręcona kostka, infekcja, która może być grypą lub groźnym COVID-19. W sytuacji nagłego pogorszenia zdrowia, skorzystaj z pomocy medycznej. Zobacz, gdzie ją znajdziesz. TPK, czyli konsultacje medyczne przez telefon z lekarzem, pielęgniarką i położną możesz bezpłatnie skonsultować się przez Teleplatformę Pierwszego Kontakt (TPK) . Pod bezpłatnym numerem 800 137 200 w godzinach 18-8 rano od poniedziałku do piątku oraz całodobowo w soboty, niedziele i święta, czyli poza godzinami pracy POZ, bez wychodzenia z domu otrzymasz konsultację medyczną. Możesz też zgłosić się na konsultację w ramach TPK przez elektroniczny formularz . Po jego wypełnieniu, w ciągu trzech godzin, skontaktuje się z Tobą pielęgniarka, a w razie potrzeby lekarz. Formularz zgłoszeniowy Teleplatformy Pierwszego Kontakt Pomoc medyczna w dzień i w nocy

Jeśli czujesz się źle, masz temperaturę, ból gardła lub inną dolegliwość, skontaktuj się z najbliższą przychodnią podstawowej opieki zdrowotnej w miejscowości, w której aktualnie przebywasz. Lekarze rodzinni przyjmują pacjentów od poniedziałku do piątku, w godzinach 8:00 - 18:00. W nocy (po godzinie 18.00), w soboty, niedziele i święta, skorzystaj z pomocy medyków przyjmujących w punktach nocnej i świątecznej opieki zdrowotnej. Listę placówek NiŚOZ znajdziesz na stronie internetowej oddziału wojewódzkiego NFZ. Kontakt do oddziałów wojewódzkich NFZ Bezpłatna infolinia NFZ

Możesz też skontaktować się z bezpłatną, całodobową infolinią Narodowego Funduszu Zdrowia: 800 190 590 . Tu dowiesz się m.in. gdzie znaleźć najbliższą placówkę medyczną – przychodnię zdrowia, punkt nocnej i świątecznej opieki zdrowotnej, szpitalny oddział ratunkowy czy aptekę, która pełni dyżur nocny. Ważne! W sytuacji nagłego zagrożenia zdrowia lub życia zgłoś się do izby przyjęć, szpitalnego oddziału ratunkowego albo wezwij zespół ratownictwa medycznego, dzwoniąc pod numer 999 lub 112. Aktualny wykaz Szpitalnych Oddziałów Ratunkowych i izb przyjęć znajdziesz na stronie internetowej oddziału wojewódzkiego NFZ. Kontakt do oddziałów wojewódzkich NFZ

W górach pomoc zapewnia Górskie Ochotnicze Pogotowie Ratunkowe , którego numer alarmowy to 985 lub 601 100 300 . Ważne! Jeśli podejrzewasz, że twój zły stan zdrowia ma związek z koronawirusem, koniecznie poinformuj o tym wcześniej personel SOR, izby przyjęć czy dyspozytora medycznego przyjmującego zgłoszenie pod numerem alarmowym. Przeziębienie, grypa czy COVID-19? Mniej pewność – wykonaj test

Jeśli masz objawy infekcji, skontaktuj się z lekarzem. Symptomy grypy, przeziębienia czy koronawirusa są podobne. Jeśli czujesz się źle i podejrzewasz zakażenie COVID-19, wykonaj bezpłatny test finansowany przez Narodowy Fundusz Zdrowia. Zlecenie na test na obecność wirusa SARS-CoV-2 może wystawić m.in. lekarz podstawowej opieki zdrowotnej, lekarz dyżurujący w ramach nocnej lub świątecznej opieki zdrowotnej, także lekarz na TPK. Może je również lekarz, który nie ma umowy z NFZ, ale korzysta z systemu gabinet.gov.pl. Każda osoba, która podejrzewa zakażenie koronawirusem u siebie lub swojego dziecka, może sama uzyskać zlecenie na test po wypełnieniu formularza. Zapisz się przez internet na test w kierunku koronawirusa otwiera się w nowej karcie

Jeśli nie

korzystasz z internetu, połącz się telefonicznie z konsultantem Domowej Opieki Medycznej (DOM) , pod numerem: 22 735 39 40 . Konsultant może wystawić Ci zlecenie na pobranie wymazu w kierunku koronawirusa. Ferie za granicą? Pamiętaj o EKUZ i UCC
Gdy planujesz ferie poza granicami Polski, w Unii Europejskiej, pamiętaj aby zabrać ze sobą Europejską Kartę Ubezpieczenia Zdrowotnego (EKUZ). Dokument potwierdza nasze prawo do korzystania za granicą z niezbędnych świadczeń zdrowotnych. Dotyczy to również nagłego zachorowania na COVID-19. O tym, jakie świadczenia są dla danej osoby niezbędne, decyduje lekarz w państwie pobytu. Jak wyrobić EKUZ? Unijny Certyfikat COVID (UCC) , to dokument, który potwierdza przyjęcie szczepienia przeciwko koronawirusowi. Jest on dostępny na Twoim Internetowym Koncie Pacjenta oraz w aplikacji mojejKP. Jeśli nie korzystasz z internetu, poproś o wydrukowanie certyfikatu w punkcie szczepień. DDM nadal aktualne
Przed wszystkim jednak nie zapominajmy o wciąż obowiązującej zasadzie DDM, czyli Dystans, Dezynfekcja, Maseczka . Stosowanie jej, a więc przestrzeganie tych trzech zaleceń, może pomóc uchronić nas i nasze pociechy przed zakażeniem wirusem SARS-CoV-2 i ograniczyć jego rozprzestrzenianie.