

Bezpieczne i zdrowe wakacje.

Wakacje to czas odpoczynku, podróży i aktywności na świeżym powietrzu. Aby letni wypoczynek był nie tylko przyjemny, ale przede wszystkim bezpieczny, warto odpowiednio się do niego przygotować. Przed wyjazdem warto pamiętać o: korzystaniu z aplikacji **mojeIKP**, która umożliwi szybki dostęp do e-recept, e-skierowań, Internetowego Konta Pacjenta oraz Centralnej e-Rejestracji, wyrobieniu Europejskiej Karty Ubezpieczenia Zdrowotnego (EKUZ) dla dorosłych i dzieci, która zapewnia dostęp do niezbędnych świadczeń zdrowotnych podczas pobytu w krajach UE i EFTA, skompletowaniu apteczki podróźnej oraz wyposażeniu apteczki samochodowej w niezbędne środki opatrunkowe i leki. Bezpieczne lato to również profilaktyka! Podczas wakacyjnych aktywności warto pamiętać o ochronie zdrowia przed zagrożeniami związanymi z wysokimi temperaturami oraz przebywaniem na łonie natury. Zwracamy szczególną uwagę na: profilaktykę chorób odkleszczowych – stosowanie repelentów, odpowiednią odzież podczas spacerów po lasach i łąkach oraz dokładne oglądanie skóry po powrocie, ochronę przed udarem cieplnym i oparzeniami słonecznymi poprzez unikanie długotrwałej ekspozycji na słońce, noszenie nakrycia głowy i stosowanie kremów z filtrem UV, odpowiednie nawodnienie organizmu, szczególnie podczas upałów i aktywności fizycznej, zachęcanie do aktywnego wypoczynku na świeżym powietrzu z zachowaniem zasad bezpiecznego korzystania ze słońca. Zachęcamy do zapoznania się z bezpłatnymi materiałami edukacyjnymi przygotowanymi przez Narodowy Fundusz Zdrowia: Diety NFZ – praktyczne plany żywieniowe, porady ekspertów i przepisy wspierające zdrowy styl życia: <https://diety.nfz.gov.pl/> Akademia NFZ – materiały dotyczące profilaktyki, zdrowego stylu życia i bezpiecznych wakacji: <https://akademia.nfz.gov.pl/> Życzymy Państwu spokojnych, bezpiecznych i zdrowych wakacji oraz wielu chwil aktywnego wypoczynku w gronie najbliższych. Niech tegoroczne lato będzie czasem regeneracji, dobrego samopoczucia i troski o zdrowie całej rodziny.