

Środa z Profilaktyką - Bezpiecznie w podróży. EKUZ, pierwsza pomoc.

Sezon narciarski to czas, kiedy wielu z nas wyjeżdża za granicę, by cieszyć się zimowymi sportami. Niezależnie od tego, czy wybierasz się na stok w Austrii, Włoszech, czy Francji, warto pamiętać o dokumencie, który może okazać się niezbędny w awaryjnych sytuacjach – Europejskiej Karcie Ubezpieczenia Zdrowotnego (EKUZ). Tylko w 2024 roku ponad 3 miliony osób wyrobiło kartę EKUZ. Choć niewielka, to zapewnia bezpieczeństwo i pewność, że otrzymamy pomoc medyczną za granicą. Co daje Ci karta EKUZ? Karta EKUZ uprawnia do korzystania z publicznej opieki zdrowotnej w krajach Unii Europejskiej oraz EFTA (Norwegia, Islandia, Liechtenstein i Szwajcaria). Dzięki niej, w razie wypadku na stoku lub nagłej choroby, otrzymasz niezbędną pomoc medyczną na takich samych zasadach, jakie obowiązują obywateli danego państwa. Ważne! Jeśli w danym państwie jest np. obowiązek opłacenia części kosztów za wizytę u lekarza lub ratownictwo górskie, to Ty też za nie zapłacisz. Karta EKUZ zapewnia dostęp do publicznej opieki zdrowotnej w krajach UE i EFTA w razie wypadku lub choroby. Dzięki niej nie musisz martwić się o wysokie koszty leczenia za granicą – zaznacza Kinga Beda, Dyrektor Departamentu Współpracy Międzynarodowej w Centrali NFZ. Kto może otrzymać EKUZ? Karta EKUZ jest wydawana bezpłatnie, oddzielnie dla każdego członka rodziny. Nie ma jednej wspólnej karty dla całej rodziny. Kartę EKUZ otrzymają: osoby ubezpieczone (np. pracujące, na emeryturze) osoby nieubezpieczone, które mają prawo do leczenia na podstawie szczególnych uprawnień (np. dzieci do lat 18, które nie mogą być zgłoszone do ubezpieczenia przez rodzica lub dziadka). Koniecznie przeczytaj: Jak długo jest ważna EKUZ? otwiera się w nowej karcie Czy wiesz, że...? W 2024 roku niemal 32% wszystkich kart EKUZ zostało wydanych przez Centrum Usług Wspólnych w Chełmie. To blisko milion kart wyrobionych na podstawie wniosków złożonych online przez Internetowe Konto Pacjenta lub platformę ePUAP. Jakie świadczenia są objęte kartą EKUZ? Nagła pomoc medyczna w przypadku złamań, skręceń czy innych urazów doznanych podczas jazdy na nartach. Leczenie ambulatoryjne i szpitalne w sytuacjach, które nie mogą czekać do powrotu do Polski. Koszt leków, zgodnie z prawem w kraju pobytu. Ważne! Z EKUZ masz prawo do leczenia niezbędnego i nieplanowanego, w ramach publicznego systemu opieki zdrowotnej danego państwa. Jakich świadczeń leczenie z EKUZ nie obejmuje? Planowych operacji i zabiegów. Kosztów powrotu do kraju w związku z nagłym zachorowaniem (chyba że dalsze koszty leczenia na kartę EKUZ w kraju pobytu są wyższe niż koszty transportu). Kosztów akcji ratunkowych w krajach UE/EFTA. Dlatego, jeśli np. uprawiasz sporty wiążące się z takim ryzykiem – koniecznie sprawdź przed wyjazdem do danego kraju zasady udzielania pomocy na kartę EKUZ oraz rozważ dodatkowe ubezpieczenie komercyjne. Podwyższonego standardu usług na życzenie, np. pojedynczego pokój. Czy wiesz, że...? W krajach popularnych wśród miłośników sportów zimowych, takich jak np. Austria, Szwajcaria czy Słowacja, za transport medyczny często trzeba częściowo zapłacić samemu, nawet będąc ubezpieczonym. Dlaczego warto zabrać kartę EKUZ na narty? 1. Wypadki na stoku się zdarzają. Jazda na nartach to świetna zabawa, ale niesie też ryzyko urazów. Nawet jeśli jesteś doświadczonym narciarzem, inni na stoku mogą nie być tak ostrożni. EKUZ zapewni Ci dostęp do opieki medycznej w sytuacji, gdy ulegniesz wypadkowi. 2. Koszty

leczenia za granicą są wysokie. Bez EKUZ za leczenie w krajach UE musisz zapłacić z własnej kieszeni. Na przykład transport karetką czy leczenie w szpitalu mogą kosztować nawet tysiące euro. Dzięki EKUZ koszty te zostaną znacząco ograniczone lub całkowicie pokryte. 3. Szybki dostęp do opieki zdrowotnej. Karta EKUZ to niezbędnik każdego narciarza wyjeżdżającego za granicę. Dzięki niej masz pewność, że w razie wypadku czy nagłej choroby otrzymasz niezbędną pomoc medyczną na terenie Unii Europejskiej oraz krajów EFTA. Dowiesz się więcej o leczeniu poza granicami kraju otwiera się w nowej karcie Jak uzyskać kartę EKUZ? Wyrobienie karty EKUZ jest proste i bezpłatne. Wniosek o EKUZ możesz złożyć: osobiście w oddziale NFZ otwiera się w nowej karcie za pośrednictwem elektronicznej skrzynki podawczej (ePUAP) otwiera się w nowej karcie przez Internetowe Konto Pacjenta (IKP) otwiera się w nowej karcie pocztą tradycyjną, wysyłając wniosek do oddziału NFZ otwiera się w nowej karcie p otwiera się w nowej karcie oczną elektroniczną (tylko w przypadku pracowniczych wniosków o EKUZ) otwiera się w nowej karcie w punkcie obsługi klientów na Lotnisku Chopina. otwiera się w nowej karcie Nie ryzykuj podczas zimowego urlopu. Zadbaj o swoje bezpieczeństwo i ciesz się urlopem bez obaw. EKUZ to Twój partner w zdrowiu – nawet na stoku! Czy wiesz, że...? EKUZ dla osób niewidomych i niedowidzących jest oznakowana naklejką z tekstem w alfabecie Braille’a. Sprawdź ważność swojej karty EKUZ w IKP Masz już Europejską Kartę Ubezpieczenia Zdrowotnego i chcesz upewnić się, do kiedy jest ważna? To proste. Wystarczy zalogować się na swoje Internetowe Konto Pacjenta (IKP). W zakładce „e-zdrowie” wybierz sekcję „Ubezpieczenia zdrowotne”, a następnie „Ubezpieczenia za granicą”. Znajdziesz tam wszystkie informacje dotyczące swojej karty EKUZ. Podczas wyjazdów turystycznych ważna jest również znajomość zasad pierwszej pomocy! Twoje działanie może być szansą na pomoc, a nawet uratowanie komuś życia. Często o tym decydują minuty, dlatego widząc, że ktoś potrzebuje pomocy, powinniśmy szybko i odpowiednio zareagować. W 7 numerze magazynu #ZeZdrowiem przeczytasz: jak udzielić pierwszej pomocy jak ułożyć poszkodowanego jak wykonać resuscytację jak używać defibrylatora #AED jak postępować przy zadławieniu jak postępować w przypadku złamania, oparzenia czy krwawienia. Sięgnij po bezpłatne e-wydanie magazynu #ZeZdrowiem https://www.nfz.gov.pl/.../nfz_nr_7_29.06.2023_pz... Zasady udzielania pierwszej pomocy znajdziesz również w aplikacji mojejIKP. Pamiętaj o numerach alarmowych Pogotowie ratunkowe – 999 i 112 Potrzebna pomoc? Nie zastanawiaj się, reaguj! Zanim rozpoczniesz jakiegokolwiek działanie, upewnij się, że jesteś bezpieczny.