



Urząd Miasta Hajnówka



Kategoria

- Zdrowie

24 stycznia uczniowie województwa podlaskiego rozpoczęli ferie zimowe. Odpoczynek od zajęć szkolnych, niestety nie zawsze jest beztróskim czasem. Jeśli Twoje dziecko niespodziewanie zachorowało lub spotkał je nieszczęśliwy wypadek, zobacz gdzie otrzyma pomoc.

DDM nadal aktualne

Podczas zimowej przerwy od nauki, można zapomnieć o szkole, ale 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.

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**. Dane teled adresowe znajdują się na stronie internetowej Podlaskiego Oddziału Wojewódzkiego 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 znajduje się na stronie internetowej Podlaskiego Oddziału Wojewódzkiego 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? Miej 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

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.

Beata Leszczyńska

Kierownik

Zespół Komunikacji Społecznej

Podlaski Oddział Wojewódzki NFZ

Source URL: <https://hajnowka.pl/aktualnosc/zdrowie/2138-pomoc-medyczna-podczas-ferii-zimowych>