Kategoria

- Zdrowie

Przerwa w nauce to moment oddechu zarówno dla uczniów, jak i rodziców. Zimowa aura zachęca do różnorodnych aktywności na świeżym powietrzu. Śnieżne zabawy, jazda na nartach, sankach i łyżwach są najlepszą formą ruchu zimą. Wybierając aktywności, warto pamiętać o zagrożeniach związanych z zimową aurą i podejmować odpowiednie środki ostrożności, aby chronić siebie i innych przed skutkami urazów i niskich temperatur.

Odmrożenia ciała są szczególnie niebezpieczne dla zdrowia, zwłaszcza w trakcie zimy, gdy niska temperatura i ekstremalne warunki atmosferyczne mogą prowadzić do urazów. Mróz może doprowadzić do wychłodzenia organizmu lub odmrożeń.

„Pierwsze objawy wychłodzenia, kiedy temperatura ciała spada do 32-35 st. C, to dreszcze, drżenie

mięśni, osłabienie, zawroty głowy, dezorientacja. W tym stadium hipotermii osoba dotknięta wychłodzeniem jest w stanie pomóc sobie sama: przemieścić się do ciepłego pomieszczenia, ubrać dodatkowe warstwy odzieży, przygotować i spożyć ciepły i słodki napój. Kiedy temperatura ciała wynosi 28-32 st. C, ustają drżenia mięśniowe, dochodzą zaburzenia świadomości, zaburzenia mowy i koordynacji ruchowej, osoba poszkodowana wymaga już pomocy osób postronnych. Warto w takim przypadku zadzwonić pod numer alarmowy". **– mówi dr n. med. Mirosław Rybałtowski Zastępca Dyrektora SP ZOZ Wojewódzkiej Stacji Pogotowia Ratunkowego w Białymstoku.**

Do odmrożeń może dojść, kiedy temperatura spada poniżej 0°C. Sprzyja im również wiatr i wilgoć, które sprawiają, że oziębienie tkanek następuje bardzo szybko, nawet przy temperaturach dodatnich. Szybciej dochodzi do odmrożenia także, gdy jesteśmy głodni, przebywamy na dużej wysokości, jesteśmy osłabieni i zmęczeni czy odwodnieni lub chorujemy na cukrzycę.

„Na wychłodzenie lub odmrożenia najbardziej narażone są osoby, które w niewłaściwy sposób przygotują się na pobyt w chłodnym, wilgotnym i wietrznym otoczeniu. Warto wspomnieć, iż prócz osób bezdomnych, osób starszych i dzieci, mogą to być również osoby zdrowe i w dobrej kondycji, jak chociażby sportowcy czy turyści. Turyści, często niewłaściwie przygotowani do wypraw górskich, narażeni są na hipotermię, a w przypadku braku wystarczająco szybkiej pomocy – na śmierć." - **dodaje dr n. med. Mirosław Rybałtowski.**

Narodowy Fundusz Zdrowia w najnowszym **Poradniku Pacjenta** przypomina jak zapobiegać odmrożeniom ciała, co robić w przypadku ich wystąpienia oraz gdzie się zgłosić po pomoc medyczną podczas ferii zimowych.

Opieka medyczna poza miejscem zamieszkania

Przebywając na feriach zimowych w kraju, możemy skorzystać z następujących form opieki medycznej:

- Konsultacja z lekarzem podstawowej opieki zdrowotnej w całej Polsce. Wystarczy zgłosić się do przychodni POZ działającej w miejscu naszego pobytu (nie obowiązuje rejonizacja – nie trzeba wypełniać nowej deklaracji).
- Nocna i świąteczna opieka zdrowotna. Osoby potrzebujące pomocy mogą zgłaszać się do punktu w godzinach od 18:00 do 8:00 rano od poniedziałku do piątku oraz całodobowo w weekendy i święta.
- Szpitalny Oddział Ratunkowy i Izba Przyjęć. Przeznaczony dla pacjentów w sytuacjach nagłego zagrożenia życia lub poważnego zagrożenia zdrowia.
- Pogotowie ratunkowe. W sytuacji bezpośredniego zagrożenia życia lub w innych stanach nagłych należy wezwać karetkę pogotowia ratunkowego dzwoniąc pod numer 999 lub 112.

Adresy placówek, w których otrzymamy pomoc medyczną w ramach nocnej i świątecznej opieki zdrowotnej, SOR lub Izby Przyjęć w regionie dostępne są na stronie internetowej Podlaskiego OW NFZ: **https://www.nfz-bialystok.pl/wykaz-szpitali-i-poradni-2015/**

Bezpłatna i całodobowa infolinia Narodowego Funduszu Zdrowia – 800 190 590

Przez 24 godziny na dobę – również w czasie Świąt Bożego Narodzenia – do dyspozycji pacjentów pozostają konsultanci infolinii Narodowego Funduszu Zdrowia.

Pod numerem infolinii Narodowego Funduszu Zdrowia 800 190 590 bezpłatnie uzyskamy wszelkie niezbędne informacje na temat pomocy medycznej w czasie świąt.

Konsultanci podpowiedzą, gdzie jest najbliższy szpital, punkt nocnej i świątecznej opieki zdrowotnej lub dyżurująca apteka.

Europejska Karta Ubezpieczenia Zdrowotnego (EKUZ)

Jeżeli na ferie zimowe wybieramy któreś z państw europejskich lub jedno z państw należących do EFTA (Islandię, Norwegię, Szwajcarię i Liechtenstein) warto zabrać ze sobą EKUZ. Na jej podstawie mamy prawo do leczenia niezbędnego i nieplanowanego oraz w ramach publicznego systemu opieki zdrowotnej danego państwa.

EKUZ wystawiany jest dla każdego członka rodziny osobno tj. rodzica oraz każdego dziecka. Karta jest bezpłatna i można ją wyrobić od ręki w dowolnym oddziale wojewódzkim NFZ.

Warto pamiętać, że w niektórych krajach UE, np. na Słowacji, nie są finansowane świadczenia z zakresu ratownictwa (ratownictwa górskiego). Przed wyjazdem warto zapoznać się z zasadami, jakie obowiązują w danym państwie, w ramach systemu powszechnego ubezpieczenia zdrowotnego i rozważyć wykupienie dodatkowego ubezpieczenia. Podczas pobytu na terenie krajów UE/EFTA należy korzystać z placówek medycznych, które działają w ramach powszechnego ubezpieczenia zdrowotnego. Karta EKUZ nie obejmuje leczenia prywatnego, za które będziemy musieli zapłacić we własnym zakresie.

„Wybierając się z dziećmi na ferie zimowe, pamiętajmy, by spakować na wyjazd odpowiednią do zimowych temperatur odzież, kremy ochronne przed mrozem, ale i promieniami UV . Zimą wyjątkowo należy bowiem dbać o odpowiednią ochronę skóry, ponieważ wszechobecny śnieg odbija promienie słoneczne.

Każdy ruch dobrze wpływa na kondycję i zdrowie. Warto skorzystać ze świeżego powietrza, można wybrać się na sanki, łyżwy, narty albo iść na spacer. Odpowiednie przygotowanie do zimowych aktywności pozwoli na bezpieczną zabawę”. – mówi dr Beata Leszczyńska Rzeczniczka Prasowa Podlaskiego Oddziału Wojewódzkiego NFZ.

Source URL:
https://hajnowka.pl/aktualnosc/zdrowie/4739-bezpieczne-ferie-zimowe-o-czym-trzeba-pamietac-i-gdzie-szukac-pomocy-poza