pacjent.gov.pl

Letni plan na zdrowie

Żeby cieszyć się wakacjami, dbaj o zdrowie swoje i Twojej rodziny, korzystaj z usług e-zdrowia, gdziekolwiek jesteś

Korzystaj z usług e-zdrowia

Miej pod ręką informacje o lekach, które bierzesz. E-recepty nie zapomnisz z domu i zawsze możesz sprawdzić dawkowanie leku oraz przeczytać jego ulotkę. Informacje te znajdziesz na Internetowym Koncie Pacjenta oraz w aplikacji mojeIKP.

Aplikacja mojeIKP umożliwia Ci m.in.:

- łatwe odbieranie i wyszukiwanie e-recept i e-skierowań
- sprawdzanie ulotki i dawkowania przepisanego leku
- łatwe pobranie Unijnego Certyfikatu COVID.

Dowiedz się, jak zainstalować mojeIKP

Więcej usług e-zdrowia znajdziesz na Internetowym Koncie Pacjenta. Tam też znajdziesz dokumenty medyczne Twojego dziecka. Rodzic, który zgłosił dziecko do ZUS, ma dostęp do jego Internetowego Konta Pacjenta i załatwiania wszystkich spraw w imieniu dziecka, w tym odbioru e-recept i e-skierowań. Jest też możliwość, by rodzic, który zgłosił dziecko do ZUS, upoważnił drugiego rodzica do dostępu doIKP dziecka.

Dowiedz się, jak upoważnić drugiego rodzica

Żeby odbierać e-recepty lub inne dokumenty medyczne, uzupełnij swoje dane. Po zalogowaniu na Internetowym Koncie Pacjenta, wybierz „Moje konto", a potem wpisz Twój numer telefonu i e-mail. Jeśli masz zainstalowaną aplikację mojeIKP, to w niej odbierzesz swoją e-receptę i e-skierowanie.

Więcej informacji na temat Internetowego Konta Pacjenta

Za pośrednictwem Internetowego Konta Pacjenta masz możliwość udostępnienia Twojej dokumentacji medycznej lekarzowi, który nie jest Twoim lekarzem rodzinnym, ale do którego udasz się na konsultację na wakacjach, jeśli zajdzie taka potrzeba. To ułatwi mu zdiagnozowanie Ciebie.

Zaszczep się

Pamiętaj, że nadal możesz zakazić się koronawirusem. Przestrzegaj zasad społecznego dystansu i noś maseczkę w zamkniętych pomieszczeniach publicznych. Bądź na bieżąco z aktualnymi zasadami bezpieczeństwa, żeby zdrowo wrócić z wakacji.

Sprawdzaj aktualne zasady i ograniczenia

Jedziesz na wakacje, a termin Twojego drugiego szczepienia przeciw COVID-19 wypada w tym czasie? Nie szkodzi, teraz możesz przyjąć drugą dawkę szczepionki w dowolnym punkcie szczepień w kraju. Możesz umówić się poprzez e-rejestrację lub na Internetowym Koncie Pacjenta.

Umów się na drugą dawkę szczepienia tam, gdzie chcesz

Jeszcze się nie zaszczepiłeś/aś? W wielu miejscach dostępne będą punkty szczepień, w których dostaniesz jednodawkową szczepionkę Johnson&Johnson. Bądź na bieżąco.

Przygotuj się do wyjazdu zagranicę

Jeśli wyjeżdżasz zagranicę, przydadzą Ci się: Europejska Karta Ubezpieczenia Zdrowotnego (EKUZ) oraz Unijny Certyfikat COVID.

Wniosek o wydanie EKUZ, która umożliwi Ci leczenie, jeśli zachorujesz lub będziesz mieć jakiś uraz na wakacjach, bez problemu złożysz na Internetowym Koncie Pacjenta. Zaloguj się na Internetowe Konto Pacjenta, wejdź w zakładkę „Moje konto", a pod informacją o Twoim ubezpieczeniu zdrowotnym znajdziesz możliwość złożenia wniosku o wydanie EKUZ.

Za wydanie karty EKUZ nic nie zapłacisz. Otrzymasz ją, jeśli obejmuje Cię ubezpieczenie zdrowotne w Polsce.

Wszystko o Europejskiej Karcie Ubezpieczenia Zdrowotnego (EKUZ)

Pamiętaj, że podróżowanie po Europie, a być może także udział w imprezach, ułatwi Ci Unijny Certyfikat COVID. Dzięki aplikacji mojeIKP masz go zawsze pod ręką, w telefonie.

Unijny Certyfikat COVID (UCC) dostaje osoba, która:

- otrzymała przynajmniej jedną dawkę szczepionki przeciw COVID-19 (kraje UE same decydują czy wymagają pełnego zaszczepienia, czy tylko jednej dawki; Polska wymaga pełnego zaszczepienia)
- otrzymała negatywny wynik testu na obecność koronawirusa (w Polsce ważny przez 48 godzin)
- wyzdrowiała po COVID-19 (UCC będzie ważne od 11 do 180 dnia od uzyskania pozytywnego wyniku testu).

Dowiedz się, jak pobrać Unijny Certyfikat COVID

Nie polegaj tylko na UCC, każdy kraj może mieć własne wymagania i domagać się, żebyś przed wyjazdem jeszcze raz potwierdził/a swoje dane. Sprawdź wcześniej aktualne zasady podróżowania na stronie Re-open EU.

Skorzystaj z porad

Korzystaj z informacji na portalu pacjent.gov.pl, które pomogą Ci zadbać o Twoje zdrowie:

- Twój organizm potrzebuje odpowiedniej ilości wody. Pamiętaj o tym, że dorosły człowiek, w zależności od płci, masy ciała, aktywności fizycznej i temperatury otoczenia powinien wypijać od 1,5 do 2 l, a podczas upałów nawet do 3,5 l płynów w ciągu dnia. W upalne dni warto również spożywać produkty bogate w wodę jak owoce i warzywa. Dopilnuj, żeby bliscy Ci seniorzy również pili odpowiednią ilość płynów.
- Twój organizm wytworzył wystarczającą ilość witaminy D. Korzystaj ze słońca, żeby, która jest niezbędna kościom. Optymalny czas to 15 minut wystawienia na słońce w godzinach 10–15, przy odsłonięciu 18 proc. ciała (krótka koszulka i spodenki).
- chroń się przed upałem. W odpowiedni sposób, żeby wysokie temperatury Ci nie zaszkodziły.
- Chroń skórę kremami z wysokim filtrem i nie opalaj się w godzinach południowych. Pamiętaj, że im masz jaśniejszą cerę, tym bardziej jesteś narażony na zachorowanie na czerniaka. Jeśli jakieś zmiany na skórze Cię zaniepokoją, skontaktuj się z lekarzem.

- Dbaj o odpowiednią dietę. Możesz skorzystać z opracowanych przez dietetyków jadłospisów. Są one dostępne za darmo na NFZ stronie internetowej poświęconej dietom. Jedz też letnie owoce.
- Żeby nie popsuć sobie wakacji zatruciem pokarmowym, dbaj o odpowiednie umycie i przechowywanie żywności, nie jedz w przygodnych miejscach. Przeczytaj, jak uniknąć zatrucia.
- Wykorzystaj wakacje, by odzyskać kondycję. Jeśli ostatni rok spędziłeś/aś głównie przed komputerem na kanapie, to teraz czas na ćwiczenia. Nie zaczynaj od bardzo forsujących, możesz nabawić się kontuzji. Sprawdź, ile i jak intensywnie należy ćwiczyć. Możesz skorzystać ze specjalnego programu NFZ Osiem tygodni do zdrowia, który ułatwi Ci powrót do formy w rozsądnym tempie.
- Uważaj nad wodą, poważnie traktuj ostrzeżenia przed kąpielą w niebezpiecznych miejscach lub w czasie wysokich fal na morzu. Przygotuj się do udzielenia pierwszej pomocy w nagłych wypadkach.

Pamiętaj, że w sytuacjach nagłego pogorszenia stanu zdrowia, możesz:

- **wezwać karetkę, dzwoniąc na 112 lub 999**
- **szukać pomocy na SOR**
- **skorzystać z zdrowotnej nocnej i świątecznej opieki.**