

Pomoc medyczna podczas ferii zimowych

Złamana ręka, skręcona kostka, infekcja, która może być grypa lub groźnym COVID-19. Warto wiedzieć, gdzie w czasie ferii, znaleźć pomoc medyczną w przypadku niespodziewanej choroby lub nieszczęśliwego wypadku.

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.

Poinformuj osobę w rejestracji, że:

- podejrzewasz zakażenie koronawirusem,
- jesteś na kwarantannie,
- lub miałeś kontakt z osobą zakażoną koronawirusem.

W zależności od Twojego stanu zdrowia, konsultacja może mieć formę:

- teleporady,
- wizyty stacjonarnej w gabinecie lekarza,
- lub wizyty medyka w domu chorego.

W nocy (po godzinie 18.00), w soboty, niedziele i święta, skorzystaj z pomocy medyków przyjmujących w **punktach nocnej i świątecznej opieki zdrowotnej**.

WAŻNE!

Jeśli lekarz podejrzewa zakażenie koronawirusem, może skierować Cię na test wykrywający SARS-CoV-2.

TPK, czyli konsultacje medyczne przez telefon

Z lekarzem, pielęgniarką i położną możesz bezpłatnie skonsultować się również przez **Teleplatformę Pierwszego Kontaktu (TPK)**. Pod bezpłatnym numerem **800 137 200** w godzinach 18:00-8:00 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** dostępny na stronie www.gov.pl/web/zdrowie/tpk. Po jego wypełnieniu, w ciągu trzech godzin, skontaktuje się z Tobą pielęgniarka, a w razie potrzeby lekarz.

Nagle zagrożenie zdrowia lub życia

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**.

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. Zlecenie może wystawić również lekarz, który nie ma umowy z NFZ, ale korzysta z systemu gabinet.gov.pl.

Każda osoba, która podejrzewa u siebie zakażenie koronawirusem, może sama uzyskać zlecenie na test po wypełnieniu **formularza przez Internet** – www.gov.pl/web/koronawirus/zapisz-sie-na-test-na-koronawirusa.

WAŻNE!

Na test w kierunku koronawirusa **możesz zapisać również swoje dziecko**. Z formularza online mogą skorzystać również **współdomownicy osoby zakażonej SARS-CoV-2, którzy mimo szczepienia lub posiadania statusu ozdrowieńca, muszą się poddać testowi na obecność 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.

Zlecenie na test i co dalej?

W momencie zlecenia testu na obecność wirusa SARS-CoV-2 **zostajesz objęty kwarantanną**. W czasie kwarantanny nie opuszczaj swojego miejsca pobytu. **Jesteś zwolniony z kwarantanny na czas przejazdu do punktu pobrań i powrotu do miejsca pobytu**.

Gdy samodzielnie nie możesz dostać się do punktu pobrań wymazów, Twój lekarz POZ może wezwać do Ciebie karetkę wymazową. Wymaz zostanie pobrany w miejscu Twojego pobytu.

Punkty pobrań wymazów

Zostałeś skierowany na test wykrywający koronawirusa? Wykonasz go **bezpłatnie w dowolnym punkcie pobrań wymazów. W województwie śląskim takich punktów jest już prawie 100**.

Po zleceniu badania otrzymasz wiadomość SMS z systemu eKolejka, kiedy i gdzie powinienes się zgłosić, aby jak najszybciej wykonać test blisko miejsca swojego pobytu i uniknąć czekania w dużej grupie pacjentów.

Otrzymasz wiadomość SMS z systemu eKolejka, w której znajdziesz link do tzw. Indywidualnej Strony Pacjenta. Na stronie system proponuje Ci termin i miejsce badania. Możesz je potwierdzić lub odrzucić. W przypadku odrzucenia zaproponowanego terminu i miejsca pobrania wymazu samodzielnie wyszukujesz inny, dogodny dla siebie dzień, godzinę i miejsce pobrania wymazu.

Szybki test antygenowy bez skierowania

Możesz również wykonać **bezpłatny test antygenowy w aptece, laboratorium diagnostycznym lub w mobilnym punkcie wymazowym**.

WAŻNE!

Do wykonania testu antygenowego nie potrzebujesz skierowania. Wynik poznasz na miejscu. Znajdziesz go także, jak w przypadku testu PCR, w Internetowym Koncie Pacjenta i w aplikacji mojejIKP.

Sprawdź wynik testu

Wynik testu w kierunku koronawirusa możesz sprawdzić w **Internetowym Koncie Pacjenta (IKP)**.

Jeśli nie masz IKP i profilu zaufanego **wynik testu otrzymasz online, po wypełnieniu krótkiego formularza** na stronie www.gov.pl.

WAŻNE!

Wgląd do wyniku testu na obecność wirusa SARS-CoV-2 ma także Twój lekarz POZ i laboratorium, które przeprowadzało analizę wymazu.

Wynik testu na koronawirusa

- **POZYTYWNY:** oznacza, że jesteś zakażony koronawirusem. Twoja kwarantanna automatycznie zmienia się w izolację.

Skontaktuj się ze swoim lekarzem POZ, który oceni Twój stan zdrowia i ustali leczenie. Umów się na teleporadę. Możesz też skorzystać z monitoringu Domowej Opieki Medycznej.

- **NEGATYWNY:** oznacza, że nie jesteś zakażony koronawirusem. Gdy otrzymasz wynik negatywny, zostajesz zwolniony z kwarantanny.

Program DOM – Twoje domowe centrum monitoringu zdrowia

Program **Domowa Opieka Medyczna umożliwia monitoring Twojego zdrowia, gdy jesteś chory na COVID-19, ale nie wymagaś leczenia w warunkach szpitalnych**.

Do kontroli Twojego zdrowia służy **pulsoksymetr**, niewielkie urządzenie, które mierzy saturację, czyli poziom natlenienia krwi. Wystarczy, że nałożysz go na palec i połączysz ze specjalną aplikacją, którą instalujesz w swoim telefonie. Możesz też zgłaszać wyniki pomiarów przez infolinię.

Pulsoksymetr trafia do Ciebie bezpłatnie. Gdy **ukończyłeś 55 lat, automatycznie kwalifikujesz się do programu** i otrzymasz urządzenie do domu pocztą. Jeśli jeszcze nie masz 55 lat, możesz zamówić pulsoksymetr przez Internet lub przez kwalifikację przeprowadzoną przez lekarza POZ.

W razie niepokojących wyników zadzwoni do Ciebie konsultant i jeśli będzie taka potrzeba, umówi konsultację telemedyczną z lekarzem.

Bezpłatna infolinia NFZ

Pod numerem **800 190 590 działa bezpłatna, całodobowa infolinia Narodowego Funduszu Zdrowia**. 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. Konsultanci odpowiedzą również m.in. gdzie znajdziesz punkt wymazowy w Twojej okolicy. Pod numerem **800 190 590**, bezpłatnie i przez całą dobę, otrzymasz również wszystkie, niezbędne informacje o postępowaniu w przypadku zakażenia koronawirusem.

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 z 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. **Unijny Certyfikat COVID (UCC)**, to dokument, który potwierdza przyjęcie szczepienia przeciwko koronawirusowi. Jest on dostępny na Twoim Internetowym Koncie Pacjenta oraz w aplikacji mojejIKP. Jeśli nie korzystasz z Internetu, poproś o wydrukowanie certyfikatu w punkcie szczepień.

DDM nadal aktualne

Przed wszystkim jednak 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 dzieci przed zakażeniem wirusem SARS-CoV-2 i ograniczyć jego rozprzestrzenianie.

NFZ

Narodowy Fundusz Zdrowia
Śląski Oddział Wojewódzki w Katowicach

ul. Kossutha 13 40-844 Katowice

www.nfz-katowice.pl

www.nfz.gov.pl

Telefoniczna Informacja Pacjenta

800 190 590