

Narodowy Fundusz Zdrowia podpowiada, jak bezpiecznie żyć w czasie COVID-19

Narodowy Fundusz Zdrowia rozpoczął emisję filmów edukacyjnych „Bezpieczni w czasie epidemii”. W ramach tego cyklu zaproszeni eksperci m.in. rozprawią się z fake newsami dotyczącymi koronawirusa, podpowiedzą, jak się przed nim chronić, jak bezpiecznie się leczyć oraz jak w nowej rzeczywistości zadbać o zdrowie i kondycję.

Cykl filmów edukacyjnych „Bezpieczni w czasie epidemii” składa się z 10 odcinków. Każdy z nich został poświęcony innej sferze życia, na którą wpłynęła epidemia COVID-19. Filmy odpowiadają na pytania nurtujące każdego z nas. Dzięki nim wszyscy zainteresowani będą mogli dowiedzieć się m.in., jak bezpiecznie się leczyć, gdzie szukać pomocy w razie nagłego zachorowania, jak minimalizować ryzyko zakażenia koronawirusem, jak podróżować, jak zadbać o zdrowie i kondycję.

Eksperti o koronawirusie

Do współpracy przy tworzeniu cyklu zaproszono szerokie grono ekspertów. W odnalezieniu się w niełatwej, nowej rzeczywistości pomogą m.in. Bartłomiej Chmielowiec, Rzecznik Praw Pacjenta; prof. Zbigniew Gaciong, rektor Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego; dr hab. Agnieszka Mastalerz-Migas, konsultant krajowy w dziedzinie medycyny rodzinnej oraz dr Paweł Grzesiowski, immunolog, specjalista ds. kontroli zakażeń, a także znani dziennikarze i przedstawiciele organizacji non-profit: Ewa Błaszczuk czy Tomasz Rożek. Stałym elementem każdego filmu jest także głos pacjentów.

Bezpieczni w czasie epidemii

Premiera cyklu „Bezpieczni w czasie epidemii” odbyła się 2 września. W pierwszym

odcinku specjaliści rozprawią się z fake newsami dotyczącymi COVID-19, pokazali również, gdzie szukać wiarygodnych informacji, opartych na dowodach naukowych. Kolejne filmy będą publikowane w cyklu tygodniowym.

Oto plan emisji odcinków:

1. Wiedza oparta na faktach
2. Higiena i bezpieczeństwo
3. Jak korzystać z podstawowej opieki zdrowotnej (POZ)?
4. Jak korzystać z opieki ambulatoryjnej (AOS)?
5. Jak korzystać z opieki szpitalnej?
6. W zdrowym ciele zdrowy duch!
7. Żywność ma znaczenie!
8. Podróże bez ryzyka
9. Praca w nowej rzeczywistości
10. Nasza odpowiedzialność

Wszystkie odcinki cyklu zostaną wyemitowane na kanale Akademii NFZ w serwisie YouTube. Żeby obejrzeć film, wystarczy w wyszukiwarce serwisu wpisać hasło „Akademia NFZ” i z listy wybrać interesujący nas materiał. Przedsięwzięciu patronują Ministerstwo Zdrowia oraz Warszawski Uniwersytet Medyczny.

Telefoniczna Informacja Pacjenta - pewna i wiarygodna

Filmy poświęcone bezpieczeństwu podczas epidemii są kolejnym elementem



edukacyjnych i prospołecznych działań Narodowego Funduszu Zdrowia w dobie COVID-19. Pierwszym z nich było wykorzystanie Telefonicznej Informacji Pacjenta - **całodobowej, bezpłatnej infolinii NFZ, działającej pod nr. tel. 800 190 590** - jako jednego z głównych, wiarygodnych źródeł informacji o postępowaniu w przypadku zakażenia koronawirusem. Dowiesz się z niego też, gdzie znajdziesz najbliższą placówkę inspekcji sanitarnej lub oddział zakaźny szpitala oraz jak się z nimi skontaktować.

Do dyspozycji pacjentów jest również chat z konsultantem oraz obsługa w językach angielskim, rosyjskim i ukraińskim, a także wideorozmowa z tłumaczem języka migowego.

Więcej na stronie <https://www.nfz.gov.pl/kontakt/telefoniczna-informacja-pacjenta/>

#MaskujSię

Fundusz równolegle prowadzi również kampanię społeczną #MaskujSię, przypo-

minającą o konieczności zachowania dystansu i stosowania maseczek zakrywających usta i nos. Autorem hasła #MaskujSię jest znany rysownik Henryk Sawka, a w akcji zaangażowali się lekarze, naukowcy, artyści, dziennikarze czy sportowcy.

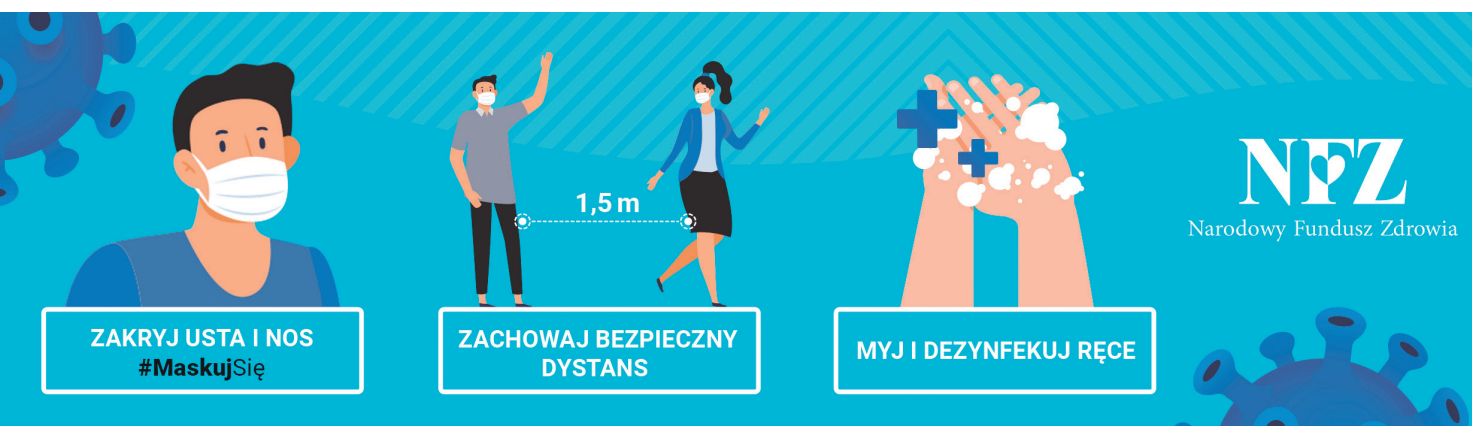
Nosząc maseczkę, która zakrywa nos i usta, lub przyłbicę, chronimy siebie i innych przed zakażeniem koronawirusem.

Podstawowymi zasadami bezpieczeństwa są także dezynfekcja rąk i jeżeli to możliwe, omijanie dużych skupisk ludzi.

W Internecie jest sporo filmów ze wskazówkami, jak prawidłowo myć ręce. Warto przypomnieć, w jaki sposób to robić, by ochronić się przed przedostaniem się koronawirusa na nasze dłonie:

- myj ręce ok. 30 sekund,
- rozpocznij od zmożenia rąk wodą,
- nabierz tyle mydła, aby pokryło całą powierzchnię dłoni,
- dokładnie rozprowadź mydło po powierzchni, pocierając o siebie rozprostowane dłonie,
- pamiętaj o dokładnym umyciu przestrzeni między palcami, grzbietów palców oraz okolic kciuków,
- na koniec dokładnie opłucz ręce wodą i wytrzyj do sucha jednorazowym ręcznikiem.

Myjąc ręce w miejscu publicznym, staraj się nie dotykać umyтыми rękoma klamek, drzwi oraz innych elementów wyposażenia, ponieważ mogą znajdować się na nich wirusy i bakterie.



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