

# Nareszcie wakacje



Wakacje to jeden z najprzyjemniejszych okresów w roku – to czas odpoczynku, podróży, aktywności na świeżym powietrzu. Pamiętaj o bezpieczeństwie, dbaj o skórę w upalne dni, chroń się przed kleszczami.

## Wykorzystaj wakacje na aktywność

Ruch ma dobroczynny wpływ na Twoje zdrowie. Wykorzystaj wakacje, by odzyskać lub wzmocnić kondycję. Lato to doskonały czas na ćwiczenia, również na świeżym powietrzu. Możliwości jest wiele, więc możesz znaleźć coś dla siebie – między innymi:

- bieganie
- jazda na rowerze, na rolkach
- gry zespołowe – siatkówka, piłka nożna.



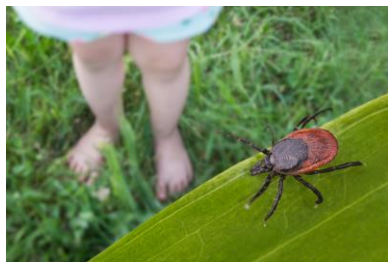
Możesz również skorzystać ze specjalnego programu NFZ „8 tygodni do zdrowia”, który ułatwi Ci powrót do formy w rozsądnym tempie. Dostępny jest na kanale YouTube „Akademia NFZ”.

## Uważaj na kleszcze

Kleszcze możemy spotkać niemal wszędzie – w lesie, na spacerze w parku, na łąkach. Ich ukąszenie, choć bezbolesne, może wiązać się z ryzykiem zakażenia chorobami odkleszczowymi. Chronić się przed nimi:

- ubieraj się odpowiednio – zakrywaj ciało podczas spacerów
- używaj preparatów odstrasżających owady
- obejrzyj dokładnie ciało po powrocie z lasu czy parku
- usuń kleszcza, jeśli go zauważysz
- zaszczep się przeciw kleszczowemu zapaleniu mózgu.

Dowiedz się więcej: <https://pacjent.gov.pl/aktualnosc/uwazaj-na-kleszcze>.



## Uważaj na kleszcze

Niezależnie od sposobu spędzania wolnego czasu mogą przydarzyć Ci się różne sytuacje:

- pogorszenie stanu zdrowia – podczas upału mogą pojawić się odwodnienie, obniżenie ciśnienia krwi, omdlenia, udary
- zranienia – są jednym z najczęstszych urazów, mogą wystąpić na skutek np. skaleczenia, upadku
- urazy – oprócz zranień mogą wystąpić zwichnięcia i skręcenia, złamania, krwotoki z nosa
- ukąszenia – są nasilone zwłaszcza w okresie wakacyjnym, są dotkliwe i szczególnie niebezpieczne dla osób uczulonych na jad
- zatrucia – możemy się zatruci zepsutym lub źle przechowywanym jedzeniem, wodą z niepewnego źródła, trującymi grzybami.

## Zadbaj o bezpieczny wypoczynek

Planując wyjazd, pamiętaj, by zabrać niezbędne dokumenty, odpowiednie ubrania i apteczkę pierwszej pomocy. W każdej apteczce powinny być leki oraz preparaty, które pomogą Ci w nagłym wypadku. Dobrze wyposażona apteczka pozwoli Ci skutecznie zareagować

w sytuacjach:

- bólu, gorączki, przeziębienia
- urazów – otarć, skręceń, złamań
- ukąszeń i uczuleń
- problemów układu pokarmowego
- upału i porażenia słonecznego.



Przeczytaj magazyn „Ze Zdrowiem 7 – Pierwsza pomoc”, dzięki któremu dowiedziesz się więcej na temat pierwszej pomocy w sytuacjach nagłych.

### Czy wiesz, że ...

Wyjeżdżając za granicę, weź ze sobą Europejską Kartę Ubezpieczenia Zdrowotnego (EKUZ). Obowiązuje ona w trakcie tymczasowego pobytu w krajach Unii Europejskiej, EFTA oraz w Wielkiej Brytanii. Dzięki niej otrzymasz świadczenia zdrowotne, które będą niezbędne z medycznego punktu widzenia (np. konsultację lekarską w razie pogorszenia stanu zdrowia lub pomoc pielęgniarską).



## Gdzie szukać pomocy poza miejscem zamieszkania

W razie nagłej choroby lub pogorszenia stanu zdrowia możesz skorzystać z różnych wariantów pomocy medycznej:

- w nocy, w weekendy i święta, czyli poza godzinami pracy podstawowej opieki zdrowotnej, możesz udać się do najbliższego punktu nocnej i świątecznej opieki zdrowotnej
- w sytuacji nagłego zagrożenia zdrowia lub życia pomocy udzielają izby przyjęć oraz szpitalne oddziały ratunkowe (SOR)
- w razie nagłego bólu zęba czy powikłań związanych z wcześniejszym leczeniem możesz skorzystać z dyżuru stomatologicznego.

Potrzebujesz natychmiastowej pomocy, bo zagrożone jest Twoje lub czyjeś życie? Zadzwoń pod jeden z dwóch numerów ratunkowych: 999 lub 112.

Więcej informacji na: <https://pacjent.gov.pl/na-ratunek>

## Porozmawiajmy o profilaktyce



[akademia.nfz.gov.pl](https://akademia.nfz.gov.pl)



[diety.nfz.gov.pl](https://diety.nfz.gov.pl)



[nfz.gov.pl](https://nfz.gov.pl)