

Gdzie szukać pomocy medycznej podczas Świąt Bożego Narodzenia? Praktyczny poradnik dla mieszkańców



Mamy trzy opcje pomocy:

- **zespół ratownictwa medycznego pod numerem 112**
- **Szpitalny Oddział Ratunkowy lub izba przyjęć**
- **poradnia nocnej i świątecznej opieki zdrowotnej**

Choroba potrafi zaskoczyć w najmniej odpowiednim momencie – w nocy, w weekend czy w święta, kiedy przychodnie rodzinne są zamknięte. W takich sytuacjach nie zostajesz bez opieki. Poniżej wyjaśniamy, gdzie możesz uzyskać pomoc i w jakich przypadkach z niej korzystać.

Nocna i świąteczna opieka zdrowotna - pomoc poza godzinami pracy przychodni

Jeśli nagle zachorujesz lub Twój stan zdrowia pogorszy się w godzinach wieczornych lub w dzień wolny od pracy, możesz skorzystać z dowolnego punktu nocnej i świątecznej opieki zdrowotnej (NiŚOZ). Nie obowiązuje rejonizacja – pomoc otrzymasz w każdej placówce, niezależnie od miejsca zamieszkania.

Godziny pracy:

- -pt.: 18:00–8:00
- soboty, niedziele i święta: całodobowo

Nie potrzebujesz skierowania ani wcześniejszej rejestracji. Pomoc jest bezpłatna w ramach ubezpieczenia.

Kiedy korzystać z nocnej i świątecznej opieki?

Do punktu NiŚOZ zgłoś się, gdy:

- nagle zachorujesz,
- Twój stan zdrowia pogorszy się i obawiasz się czekać do rana,
- leczenie domowe lub leki bez recepty nie przynoszą poprawy,
- choroba przewlekła nagle się zaostrza,
- występuje wysoka gorączka, silny ból brzucha, uporczywy ból głowy,
- pojawia się biegunka lub wymioty, szczególnie u dzieci i seniorów.

Lekarz udzieli Ci porady w gabinecie, telefonicznie, a w uzasadnionych sytuacjach także podczas wizyty domowej. Pielęgniarka może wykonać m.in. zastrzyk czy opatrunek.

Czego możesz oczekiwać w NiŚOZ?

Otrzymasz:

- poradę lekarską,
- podstawowe zabiegi pielęgniarstwa,
- e-receptę,
- zwolnienie lekarskie, jeśli są wskazania.

Nie otrzymasz:

- kontynuacji wcześniej rozpoczętego leczenia,
- recept na stałe leki przy chorobach przewlekłych,
- zaświadczeń o stanie zdrowia.

32 takie placówki są na terenie naszego województwa, ale nic nie stoi na przeszkodzie, aby wybrać poradnię poza Podkarpaciem. Adresy punktów znajdziesz na [stronie internetowej Podkarpackiego NFZ](#).

Nagły ból zęba w nocy? Skorzystaj z pomocy doraźnej u dentysty

Dyżurne gabinety stomatologiczne działają wieczorami oraz całodobowo w weekendy i święta. Pomagają tylko w nagłych przypadkach, gdy silny ból nie pozwala czekać do normalnej wizyty.

Godziny działania:

- -pt.: 19:00–7:00
- weekendy i święta: całodobowo

Rejonizacja również nie obowiązuje. Wykaz dyżurów znajdziesz w wyszukiwarce „[Gdzie się leczyć](#)” lub na [stronie internetowej Podkarpackiego NFZ](#)

Szpitalne Oddziały Ratunkowe i izby przyjęć - tylko w poważnych sytuacjach

Na SOR lub do izby przyjęć udaj się wyłącznie wtedy, gdy zagrożone jest życie lub zdrowie. To miejsca dla pacjentów w ciężkim stanie, np. po wypadkach, urazach, zatruciach czy przy silnym krwawieniu.

O kolejności przyjęć nie decyduje kolejka, lecz stan pacjenta – osoby w najcięższym stanie przyjmowane są w pierwszej kolejności.

SOR nie zastępuje lekarza rodzinnego ani wizyty u specjalisty. Po udzieleniu niezbędnej pomocy pacjent jest wypisywany do domu lub kierowany na odpowiedni oddział.

Ratownictwo medyczne - dzwoń na 112 lub 999

W przypadku zagrożenia życia natychmiast dzwoń pod numer 112 lub 999.

Wezwij karetkę, gdy ktoś:

- stracił przytomność,
- ma drgawki,
- ma zaburzenia rytmu serca,
- doznał oparzeń, urazu lub masywnego krwawienia,
- ma silną duszność lub ostry ból w klatce piersiowej,
- wymiotuje krwią lub ma uporczywe wymioty.

Tu liczy się każda minuta.

Pierwsza pomoc zawsze pod ręką - w aplikacji mojeIKP

Aplikacja mobilna mojeIKP zawiera prosty przewodnik pierwszej pomocy – krok po kroku. Działa bez logowania, więc możesz z niej skorzystać natychmiast. Aplikacja jest bezpłatna i dostępna na smartfony.

Całodobowa infolinia NFZ - 800 190 590

Konsultanci odpowiadają na pytania przez całą dobę, także w weekendy i święta. Pod numerem 800 190 590 uzyskasz informacje o:

- najbliższym punkcie nocnej i świątecznej opieki zdrowotnej,
- szpitalu,
- dyżurującej aptece,
- o najkrótszym terminie do lekarza specjalisty.

Porozmawiasz z nami również w języku angielskim, ukraińskim i rosyjskim. Nie możesz czekać? Zamów podczas rozmowy połączenie z konsultantem w innym terminie – oddzwonimy. Całodobowo możesz skorzystać z wideorozmowy z tłumaczem języka migowego. Jesteś często on-line? Skorzystaj z wygodnego czatu tekstowego z konsultantem Telefonicznej Informacji Pacjenta.

