

Zalecenia zdrowotne dla osób przybywających z Ukrainy



W razie wystąpienia objawów choroby, zgłoś się do najbliższej placówki medycznej.



Informację o tym, gdzie szukać pomocy medycznej, możesz uzyskać po rosyjsku i ukraińsku na całodobowej bezpłatnej infolinii Narodowego Funduszu Zdrowia (NFZ) pod numerem: **800 190 590**.



Możesz również skorzystać z Teleplatformy Pierwszego Kontakt (TPK) pod numerem: **800 137 200** lub poprzez stronę www.gov.pl/zdrowie/tpk. TPK pracuje w dni powszednie od 18.00 do 8.00 rano następnego dnia, a w weekendy i święta przez całą dobę. W ramach TPK obywatele Ukrainy mogą otrzymać: konsultację medyczną, receptę elektroniczną, elektroniczne skierowanie do szpitala i skierowanie na test na koronawirusa.



Unikaj przyjmowania leków przeterminowanych i z nieznanego źródła.



Możesz zaopatrzyć się w leki w aptece, również na receptę wystawioną przez lekarza.



Jeśli nie jesteś zaszczepiony przeciwko **COVID-19**, zaszczep się niezwłocznie. W tym celu z dokumentem tożsamości zgłoś się do lekarza podstawowej opieki zdrowotnej (**POZ**) lub skorzystaj z **TPK**.



Po konsultacji z lekarzem **POZ** możesz zaszczepić przeciwko **COVID-19** i innym chorobom zakaźnym swoje dziecko.



Masz możliwość wykonania bezpłatnego testu w kierunku **COVID-19** w placówkach medycznych i aptekach. Skierowanie na test możesz otrzymać od lekarza **POZ** lub poprzez **TPK**.



W budynkach użyteczności publicznej jesteś zobowiązany do zakrywania ust i nosa przy pomocy maseczki.



Unikaj spożywania żywności przeterminowanej.



Pij wodę przegotowaną lub butelkowaną.

Рекомендації щодо здоров'я для громадян, що прибувають з України



При появі симптомів захворювання зверніться до найближчого медичного закладу.



Інформацію про те, де шукати медичну допомогу, можна отримати російською та українською мовами за цілодобовою безкоштовною гарячою лінією Національного фонду здоров'я (пол. – **NFZ**) за номером: **800 190 590**.



Ви також можете скористатися телеплатформою першого контакту (ТПК/ пол. – **ТПК**) за номером телефону: **800 137 200** або через веб-сайт: www.gov.pl/web/zdrowie/tpk. ТПК працює у будні з 18.00 до 8.00 год. наступного дня, а у вихідні та святкові дні – цілодобово. У рамках ТПК громадяни України можуть отримати: медичну консультацію, електронний рецепт, електронне направлення до лікарні, а також скерування на аналіз на коронавірус.



Уникайте прийому ліків з простроченим терміном придатності та ліків невідомого походження.



Придбати ліки можна в аптеці, у тому числі за рецептом, отриманим від лікаря.



Якщо ви не вакциновані проти **COVID-19**, зробіть щеплення якомога швидше. Для цього відвідайте лікаря первинної медичної допомоги (пол. – **POZ**) (при собі потрібно мати документ, що посвідчує особу), або скористайтеся ТПК.



Після консультації з лікарем первинної медичної допомоги ви можете вакцинувати свою дитину від **COVID-19** та інших інфекційних захворювань.



У вас є можливість безкоштовно пройти тест на **COVID-19** у медичних установах та в аптеках. Ви можете отримати направлення на тестування від лікаря первинної медичної допомоги або через ТПК.



У приміщеннях громадського користування ви зобов'язані прикривати рот і ніс маскою.



Уникайте вживання прострочених продуктів.



Пийте кип'ячену або бутельовану воду.