

# Gdzie zgłosić się w pierwszej kolejności po pomoc medyczną?

## Podstawowa Opieka Zdrowotna (POZ) w Polsce:

- ✓ Zapewnia podstawowe, ale i kompleksowe świadczenia opieki zdrowotnej w miejscu Twojego zamieszkania.
- ✓ Nie obowiązuje rejonizacja.
- ✓ Pomoc medyczna - w dni powszednie od poniedziałku do piątku w godz. od 8.00 do 18.00, z wyłączeniem dni ustawowo wolnych od pracy.



Poradnie POZ to potocznie poradnie pierwszego kontaktu lub poradnie rodzinne i to do nich w pierwszej kolejności powinieneś zgłosić się po pomoc i konsultację w sytuacji pogorszenia samopoczucia, czy dolegliwości niezagrażających bezpośrednio Twojemu zdrowiu lub życiu.



### Do POZ zgłoś się gdy potrzebne są:

- podstawowe porady i konsultacje lekarskie,
- podstawowe badania diagnostyczne,
- wizyty kontrolne w związku z wcześniej rozpoczętym leczeniem,
- recepty na stosowane stałe leki w związku ze schorzeniem przewlekłym.

# Nocna i Świąteczna Opieka Chorych (NOCH):

- ☑ udziela pomocy poza godzinami pracy POZ - codziennie od 18:00 i całodobowo w dni wolne od pracy



## Na NOCH zgłoś się w przypadku:

- zaostrzenia dolegliwości znanej choroby przewlekłej (np. kolejny napad astmy oskrzelowej z umiarkowaną dusznością),
- infekcji dróg oddechowych z wysoką gorączką (wyższą niż 39°C), szczególnie u małych dzieci i ludzi w podeszłym wieku,
- bólów brzucha, nieustępujących mimo stosowania leków rozkurczowych,
- bólów głowy, nieustępujących mimo stosowania leków przeciwbólowych,
- biegunki lub wymiotów, szczególnie u dzieci lub osób w podeszłym wieku,
- zatrzymania wiatrów, stolca lub moczu,
- nagłych bólów krzyża, kręgosłupa, stawów, kończyn itp.
- zaburzenia psychiczne (z wyjątkiem agresji lub próby samobójczej).

## Adresy i kontakt do POZ:

<https://gsl.nfz.gov.pl/GSL/GSL/POZ>

## Безкоштовні інформаційні номери:

Телеплатформа першого контакту:

**800 137 200**

Телефонна інформація про пацієнта:

**800 190 590**

