

# WAKACYJNY

Poradnik Pacjenta —→ ✈

Urlop w czasie epidemii



Rzecznik Praw Pacjenta

[www.gov.pl/rpp](http://www.gov.pl/rpp)

## Wakacje to czas beztroski i odpoczynku

Pamiętaj jednak, że w okresie epidemii musisz zachować szczególną ostrożność! Zawsze może pojawić się konieczność skorzystania z pomocy lekarskiej. Dlatego wyjeżdżając nad morze, jezioro czy w góry, pamiętaj o tym, że system ochrony zdrowia jest do Twojej dyspozycji na terenie całego kraju.

### PAMIĘTAJ

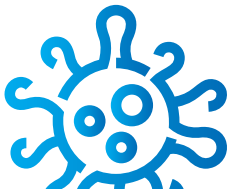
Niezależnie czy planujesz wakacje w Polsce czy za granicą należy stosować się do zaleceń **Głównego Inspektoratu Sanitarnego** i sprawdzać komunikaty **Światowej Organizacji Zdrowia** oraz **Europejskiego Centrum ds. Zapobiegania i Kontroli Chorób**.

#### Pobyt w Polsce:

Rezerwując pokój, warto zapytać, czy obiekt posiada certyfikat bezpieczeństwa higienicznego Polskiej Organizacji Turystycznej. Taki certyfikat mogą otrzymać tylko hotele i pensjonaty przestrzegające zaleceń Głównego Inspektoratu Sanitarnego w zakresie m. in. ochrony przed zakażeniem koronawirusem.

#### Pobyt za granicą:

Na stronie Ministerstwa Spraw Zagranicznych znajdziesz wszelkie niezbędne **informacje dla podróżujących** np. te związane z ryzykiem podróży do interesującego nas kraju. Informacje te przygotowywane są przez polskie placówki dyplomatyczne we współpracy z Ministerstwem Spraw Zagranicznych. Pamiętaj, aby sprawdzać te informacje na bieżąco.





## Pamiętaj, jako pacjent masz prawo do:

- **świadczeń zdrowotnych** zgodnych z aktualną wiedzą medyczną i udzielanych z należytą starannością;
- **uzyskiwania wszystkich informacji** o swoim stanie zdrowia;
- **ochrony tajemnicy informacji** z Tobą związanych;
- **wyrażania zgody** na udzielenie świadczeń zdrowotnych;
- **poszanowania swojej intymności i godności**, w tym do leczenia bólu;
- **poszanowania życia prywatnego i rodzinnego**;
- **doępu do dokumentacji medycznej**;
- **zgłoszenia sprzeciwu wobec opinii albo orzeczenia lekarza**;
- **zgłaszania działań niepożądanych produktów leczniczych**.

Przebywając w szpitalu lub innym podmiocie leczniczym, w którym korzystasz ze



świadczeń zdrowotnych udzielanych w trybie stacjonarnym i całodobowym, masz również prawo do:

- **opieki duszpasterskiej**;
- **bezpłatnego przechowywania rzeczy wartościowych w depozycie**.

### WAŻNE

**W czasie trwania epidemii COVID-19 prawa pacjenta mogą zostać ograniczane.**

Ze względu na panującą epidemię lub w trosce o bezpieczeństwo zdrowotne pacjentów kierownik przychodni czy szpitala lub upoważniony przez niego lekarz może ograniczyć korzystanie z praw pacjenta.

Ograniczenia muszą być uzasadnione i uwzględniać indywidualną sytuację panującą w danym podmiocie leczniczym.

## Przed wyjazdem na wakacje pamiętaj o lekach!

Jeżeli przyjmujesz konkretne leki na stałe, sprawdź, czy posiadasz odpowiedni ich zapas. Jeśli to konieczne, przed wyjazdem skontaktuj się z lekarzem w celu wystawienia recepty.

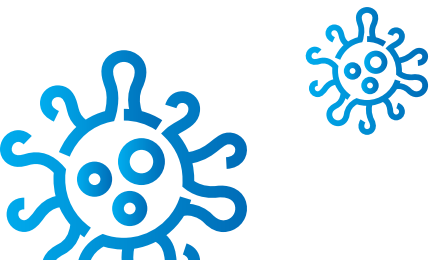
Pamiętaj, że osoby kontynuujące leczenie mogą otrzymać receptę w ramach tzw. porady receptowej bez konieczności osobistej wizyty u lekarza.

### PAMIĘTAJ

Pamiętaj! Masz również możliwość uzyskania recepty za pośrednictwem teleporady!

### Recepta może zostać przekazana:

- **pacjentowi;**
- **osobie upoważnionej** przez pacjenta do odbioru recepty lub przedstawicielowi ustawowemu pacjenta;
- **osobie trzeciej**, jeżeli pacjent oświadczy podmiotowi leczniczemu, z którego usług korzysta, że recepty mogą być odebrane przez osoby trzecie bez szczegółowego określania tych osób.





Warto wiedzieć!

Lekarz może przepisać dla jednego pacjenta jednorazowo maksymalnie:

- **ilość leku, środka spożywczego specjalnego przeznaczenia żywieniowego, wyrobu medycznego** niezbędną pacjentowi do 360-dniowego okresu stosowania wyliczonego na podstawie określonego na receptycie sposobu dawkowania, przy czym ilość leku na jednej receptycie nie może przekraczać ilości niezbędnej do 120-dniowego stosowania;
- **podwójną ilość leku recepturowego, z zastrzeżeniem że w przypadku produktów leczniczych w postaci maździej, maści, kremów, żeli, past** do stosowania na skórę można przepisać dziesięciokrotną ilość leku recepturowego; jednorazowo może być wystawionych do 16 takich recept niezbędnych pacjentowi do maksymalnie łącznie 120-dniowego okresu stosowania;
- **lekarz może wystawić do 12 recept** na następujące po sobie okresy stosowania nieprzekraczające łącznie 360 dni.





## Elektroniczne usługi medyczne

### e-Recepta

Od 8 stycznia 2020 r. każdy lekarz ma obowiązek wystawienia e-Recepty! Jest to niezwykle istotne - zwłaszcza w okresie epidemii.

E-recepta to elektroniczny odpowiednik tradycyjnej papierowej recepty. Aby odebrać leki z apteki wystarczy podać czterocyfrowy kod otrzymany SMS-em, mailem - podczas teleporady lub przedstawić wydruk informacyjny. Oprócz kodu zostaniesz również poproszony o numer PESEL.

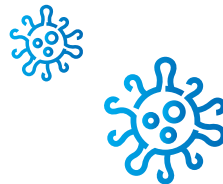
### e-Skierowanie

Niektórzy lekarze mają możliwość wystawienia również e-Skierowania. Wprawdzie nie jest to jeszcze obowiązek, ale rozmawiając z lekarzem zawsze warto o takie rozwiązanie zapytać. Od 8 stycznia 2021 roku lekarze będą mieli obowiązek wystawiania skierowań w postaci elektronicznej.

### e-Zwolnienie

Kolejnym elektronicznym dokumentem, który może wystawić lekarz jest e-Zwolnienie. W sytuacji, gdy podczas badania pacjenta, lekarz stwierdzi, że pacjentowi przysługuje zwolnienie lekarskie powinien wystawić je w wersji elektronicznej.





## Recepta farmaceutyczna

**Pilnie potrzebuję leku na receptę, ale nie mogę się skontaktować z lekarzem. Co mogę zrobić?**

W takiej sytuacji możesz udać się do apteki, w której to farmaceuta może wystawić Ci e-receptę (tzw. recepta farmaceutyczna).

### PAMIĘTAJ

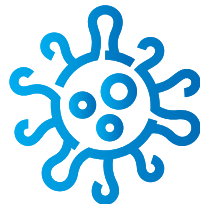
Taką receptę wystawić może jedynie farmaceuta posiadający prawo wykonywania zawodu farmaceuty, a nie każda osoba pracująca w aptece.

Receptę farmaceutyczną można wystawić na maksymalnie 180 dni kuracji. Na takiej receptce nie mogą być przepisane leki zawierające środki odurzające i substancje psychotropowe. Podczas wystawiania e-recepty w aptece, farmaceuta może z tobą przeprowadzić wywiad medyczny,

a następnie możesz zostać poproszony o podpisanie oświadczenia o aktualnie zażywanych lekach lub twoim stanie zdrowia.

**Recepta farmaceutyczna dla pacjentów jest realizowana z odpłatnością 100%.**





## Gdzie się leczyć w czasie epidemii COVID-19?

Wyjeżdżając na wakacje warto sprawdzić, gdzie w danym rejonie będziesz mógł skorzystać ze świadczeń zdrowotnych.

Sprawdź te informacje na stronie właściwego Oddziału Wojewódzkiego Narodowego Funduszu Zdrowia. Jeśli masz pytania lub wątpliwości możesz również zadzwonić na numer bezpłatnej Telefonicznej Informacji Pacjenta 800 190 590.

Na stronie Narodowego Funduszu Zdrowia znajdziesz również wyszukiwarkę „Gdzie się leczyć?“, która pozwala na łatwe uzyskanie informacji o placówkach, w których każdy pacjent może otrzymać pomoc medyczną w ramach powszechnego ubezpieczenia zdrowotnego.





## WAKACYJNY PORADNIK PACJENTA Urlop w czasie epidemii

### W wyszukiwarce „Gdzie się leczyć”

znajdziesz informacje dotyczące lokalizacji, numerów telefonów i godzin otwarcia:

- przychodni podstawowej opieki zdrowotnej,
- przychodni specjalistycznych,
- szpitali,
- izb przyjęć i szpitalnych oddziałów ratunkowych,
- aptek oraz punktów zaopatrzenia.

Dowiesz się również, gdzie możesz wykonać niezbędne badania diagnostyczne, a także odnaleźć placówki, które oferują leczenie w warunkach domowych czy też leczenie stomatologiczne.

Więcej informacji znajduje się pod adresem:  
<https://zip.nfz.gov.pl/GSL/>

The screenshot shows the 'Gdzie się leczyć?' search interface. At the top, there are four main navigation buttons: 'Twój portal' (NFZ logo), 'Gdzie się leczyć?' (map of Poland), 'Rejestr Usług Medycznych' (database icon), and 'Prawo do świadczeń' (stethoscope icon). Below these are several smaller buttons: 'Przychodnie i szpitale', 'Nagła pomoc dla ciała', 'Apteki', 'Punkty zaopatrzenia', 'Programy profilaktyczne', 'Inne', and 'Pomoc i przewodnik' (help icon).

The main search area is titled 'Przychodnie specjalistyczne' and contains the text 'Wyszukaj przychodnie specjalistyczne'. It features a search form with the following fields:

- Specjalizacja:** A text input field with a dropdown arrow and a help icon.
- Województwo:** A dropdown menu with 'MAZOWIECKIE' selected.
- Powiat:** A dropdown menu.
- Miejscowość:** A text input field with a help icon.
- Ulica:** A text input field with a help icon.
- Nazwa świadczeniodawcy:** A text input field with a help icon.

At the bottom right of the search form, there are two buttons: a link icon and a 'Szukaj' button with a magnifying glass icon.

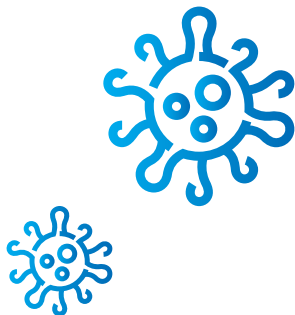


## Gdy Twój lekarz rodzinny przebywa na urlopie...

Podmiot leczniczy **ma obowiązek** zapewnienia dostępu do leczenia pacjentom zapisanym do przebywającego na urlopie lekarza.

Podmiot leczniczy jest także **zobowiązany do zagwarantowania pacjentom zastępstwa** na okres nieobecności ich lekarza.

Informacja o nieobecności lekarza rodzinnego powinna zostać zamieszczona w widocznym miejscu na terenie placówki medycznej.



## Dziecko pod opieką osób bliskich

Gdy dziecko przebywa na wakacjach pod opieką np. dziadka, babci lub krewnych, rodzice przed wyjazdem powinni **upoważnić** ich do zwrócenia się w razie konieczności o pomoc medyczną dla malucha.

Upoważnienie powinno mieć **formę pisemną**, zawierać dane rodziców i opiekunów, a także dziecka, np. PESEL.

Jeżeli rodzice planują urlop, podczas którego dziecko, pozostające pod opieką np. krewnych, ma zaplanowaną wizytę u lekarza specjalisty, powinni wcześniej złożyć w poradni stosowne upoważnienie dla wyznaczonej osoby. Upoważnienie zostanie włączone do dokumentacji medycznej dziecka, a wskazana osoba będzie mogła uczestniczyć w konsultacji lekarskiej, badaniach diagnostycznych i wyrażać zgodę na leczenie małego pacjenta.



## Korzystanie z pomocy lekarza poza miejscem zamieszkania

Jeżeli w czasie pobytu poza miejscem zamieszkania np. na urlopie, wyjeździe służbowym czy podczas wizyty u krewnych, nagle zachorujesz lub stan Twojego zdrowia się pogorszy:

### PAMIĘTAJ

- **jeżeli jesteś ubezpieczony** możesz udać się do dowolnej przychodni, która ma podpisaną umowę z NFZ. Możesz tam skorzystać z bezpłatnego leczenia w ramach podstawowej opieki zdrowotnej po potwierdzeniu prawa do bezpłatnych usług medycznych. W sytuacji braku możliwości potwierdzenia uprawnień przez system e-WUŚ lub braku dokumentów potwierdzających prawo do bezpłatnych świadczeń możesz złożyć oświadczenie o posiadanych uprawnieniach.



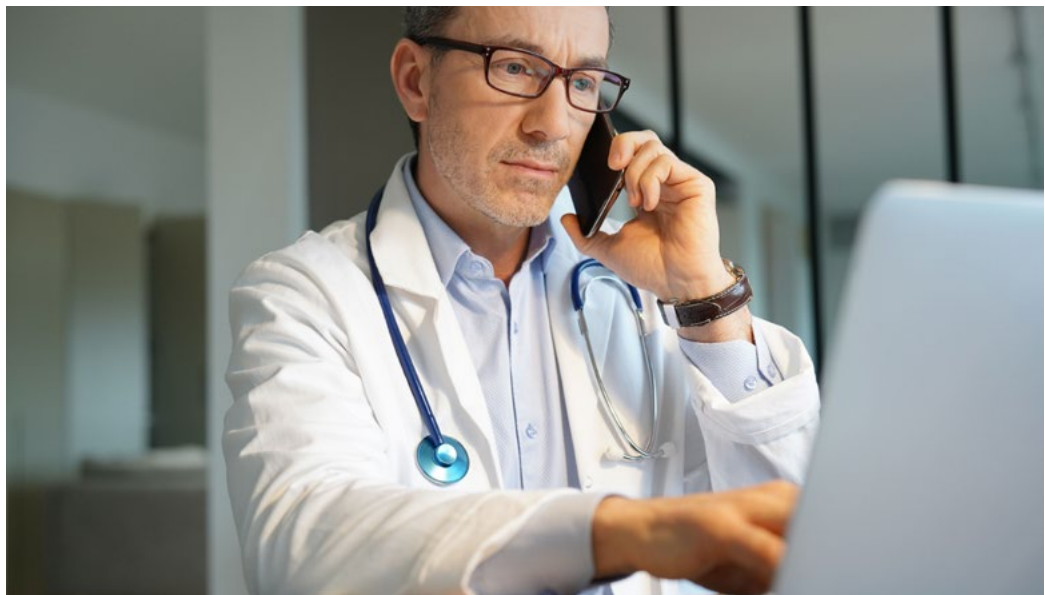
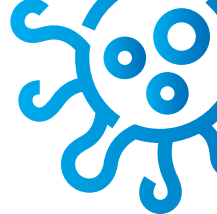
Na podstawie takiego dokumentu zostaną Ci bezpłatnie udzielone pełne świadczenia, obejmujące też możliwość uzyskania recepty refundowanej.

- **po godzinach** pracy przychodni od godz. 18.00 do godz. 8.00 rano następnego dnia oraz przez całą dobę w soboty, niedziele, dni świąteczne i inne dni ustawowo wolne od pracy, możesz skorzystać z nocnej i świątecznej opieki zdrowotnej.

## WAKACYJNY PORADNIK PACJENTA Urlop w czasie epidemii

### PAMIĘTAJ

W okresie epidemii COVID-19 konsultacje poza miejscem zamieszkania możesz odbyć również za pośrednictwem teleporady! Skontaktuj się telefonicznie z wybraną placówką i dowiedz się jak możesz uzyskać pomoc.



## Sytuacje nagłe – korzystanie z pomocy szpitalnego oddziału ratunkowego

Szukając pomocy w sytuacji nagłej -  
upewnij się, czy szpital, do którego  
się kierujesz nie został przekształcony  
w jednoimienny szpital zakaźny.

**W sytuacjach nagłych, wymagających**  
natychmiastowej interwencji medycznej  
– np. złamanie, zwichnięcie, zranienie lub  
oparzenie, a także, gdy pojawiają się ob-  
jawy pogarszania stanu zdrowia, których  
bezpośrednim następstwem może być  
poważne uszkodzenie funkcji organizmu  
lub utrata życia – zgłoś się do najbliższego  
**szpitalnego oddziału ratunkowego (SOR)**  
lub szpitalnej izby przyjęć. Pomoc medycz-  
na jest tam udzielana przez całą dobę, **bez**  
**konieczności posiadania skierowania.**

### PAMIĘTAJ

Zarówno SOR jak i szpitalna izba przyjęć,  
są to miejsca, do których możesz się zgłosić  
w stanie nagłego zagrożenia zdrowia  
lub życia. Będąc w tej sytuacji możesz także  
skorzystać z pomocy zespołów ratownictwa  
medycznego dzwoniąc pod numer

**112 lub 999.**

Jeśli twój stan zdrowia na to pozwala  
skorzystaj z wizyty lekarskiej np. następnego  
dnia w podmiocie leczniczym, dzięki temu  
osoba, która potrzebuje udzielenia nagłej  
pomocy medycznej będzie mogła skorzystać  
z wizyty na szpitalnym oddziale ratunkowym.

### WAŻNE

Jeśli podejrzewasz, że Twój stan zdrowia może  
być wywołany koronawirusem, powinieneś  
skontaktować się ze stacją sanitarno-  
epidemiologiczną.

Zajrzyj tutaj:

[https://pacjent.gov.pl/podejrzewasz-ze-masz-  
koronawirusa](https://pacjent.gov.pl/podejrzewasz-ze-masz-koronawirusa)

Korzystając z pomocy medycznej na Szpitalnym Oddziale Ratunkowym  
**masz prawo otrzymać:**

- **wszystkie niezbędne dokumenty** – jeśli Twój stan zdrowia wymaga dalszej diagnostyki lub konsultacji lekarskich powinieneś otrzymać np. receptę czy też skierowanie do lekarza specjalisty.
- **zwolnienie lekarskie** – lekarz po bezpośrednim zbadaniu i udzieleniu pomocy medycznej, jeśli stan Twojego zdrowia tego wymaga, powinien wystawić orzeczenie o czasowej niezdolności do pracy. Bezprawne jest odsyłanie pacjenta po zwolnienie lekarskie do lekarza podstawowej opieki zdrowotnej czy też lekarza specjalisty w ramach ambulatoryjnej opieki specjalistycznej. W przypadku kontynuacji leczenia dalsze zwolnienia powinien wystawić lekarz stale zajmujący się pacjentem.

Skierowanie powinieneś zarejestrować w placówce medycznej, w której chcesz uzyskać dalszą pomoc (miejsce Twojego zamieszkania lub wypoczynku). Na tej podstawie leczenie powinno być kontynuowane.



## EKUZ dla wyjeżdżających do krajów europejskich

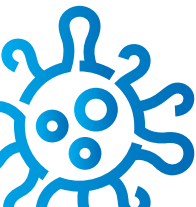
EKUZ, czyli Europejska Karta Ubezpieczenia Zdrowotnego jest dokumentem wydanym przez Narodowy Fundusz Zdrowia w postaci plastikowej karty, uprawniającej do korzystania ze świadczeń zdrowotnych podczas pobytu na terytorium innego państwa członkowskiego Unii Europejskiej lub EFTA.

Na podstawie EKUZ, w sytuacjach nagłych i niespodziewanych, można korzystać z opieki medycznej na terenie innego państwa w placówkach działających w ramach powszechnego systemu ochrony zdrowia.

Karta EKUZ gwarantuje takie zasady udzielania świadczeń zdrowotnych, jakie obowiązują ubezpieczonych w kraju, w którym przebywają

Np. jeśli w danym państwie pacjent dopłaca do transportu sanitarnego, pierwszych dni w szpitalu, leków czy wizyty u lekarza, ubezpieczonych obywateli z pozostałych krajów również będzie obowiązywała taka dopłata.

**Karta EKUZ nie uprawnia natomiast do bezpłatnego transportu sanitarnego.**





## WAKACYJNY PORADNIK PACJENTA Urlop w czasie epidemii

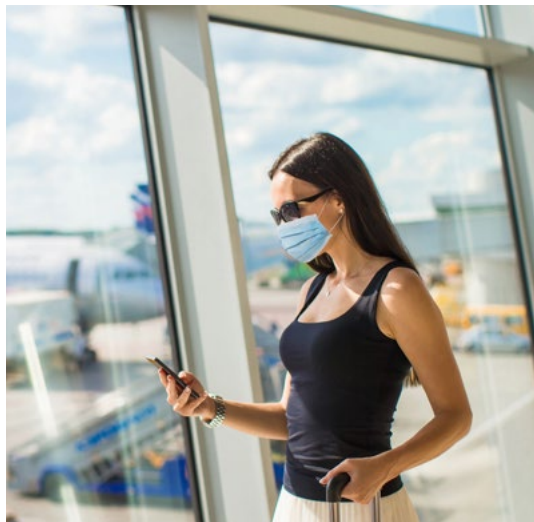
Aby otrzymać EKUZ należy złożyć wniosek w dowolnym oddziale wojewódzkim lub delegaturze Narodowego Funduszu Zdrowia wraz z odpowiednim dokumentem potwierdzającym ubezpieczenie zdrowotne.

W zależności od sytuacji lub statusu pacjenta **karta EKUZ jest ważna: 5 lat, 3 lata, 18 miesięcy, 6 miesięcy, 2 miesiące, 90 dni, 42 dni.**

Wypełniony i podpisany wniosek możesz: zmienić całą treść

- zeskanować i wysłać mailem na dedykowany adres: **ekuz@nfz.gov.pl**
- **wysłać pocztą** do właściwego oddziału lub jednej z delegatur NFZ;
- **wysłać** do właściwego oddziału wojewódzkiego NFZ przy pomocy Elektronicznej Skrzynki Podawczej ePUAP;
- **złożyć osobiście** w dowolnym oddziale lub w jednej z delegatur NFZ (**upewnij się wcześniej, czy wizyta osobista jest możliwa**).

Więcej informacji znajdziesz pod adresem:  
[www.nfz.gov.pl/dla-pacjenta/nasze-zdrowie-w-ue/leczenie-w-krajach-unii-europejskiej-i-efta/jak-wyrobic-karte-ekuz/](http://www.nfz.gov.pl/dla-pacjenta/nasze-zdrowie-w-ue/leczenie-w-krajach-unii-europejskiej-i-efta/jak-wyrobic-karte-ekuz/)



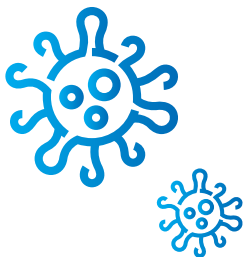
## Wakacyjna apteczka

### Pamiętaj o zabraniu ze sobą na wakacje:

- kremu z filtrem oraz preparatu na oparzenia słoneczne;
- preparatu odstraszającego owady;
- leków przeciwgorączkowych i przeciwbólowych;
- środków opatrunkowych: plastrów różnej wielkości, jałowej gazy, bandaża elastycznego;
- płynu do dezynfekcji ran;
- leków na problemy pokarmowe.

### Nie zapomnij o:

- maseczkach;
- płynach do dezynfekcji;
- jednorazowych rękawiczkach.



## Pamiętaj myj ręce - chronić życie!

Brudne ręce są przyczyną licznych chorób, a w niektórych regionach świata nawet śmierci. Wystarczy odruchowo dotknąć nieumytymi rękami okolic oczu, nosa czy ust i jesteśmy narażone na ogromne ryzyko infekcji.

### Jak myć ręce? Podstawowe zasady:

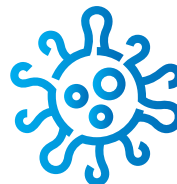
- myj ręce ok. 30 sekund
- rozpocznij od zmożenia rąk wodą
- nabierz tyle mydła, aby pokryły całą powierzchnię dłoni
- dokładnie rozprowadź mydło po powierzchni pocierając o siebie rozprostowane dłonie
- pamiętaj o dokładnym umyciu przestrzeni między palcami, grzbietów palców oraz okolic kciuków
- na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

Myjąc ręce w miejscu publicznym staraj się nie dotykać umyтыми rękoma klamek, drzwi oraz innych elementów wyposażenia, mogą znajdować się na nich liczne bakterie. Wychodząc możesz postużyć się papierowym ręcznikiem, który ograniczy kontakt z drobnoustrojami.

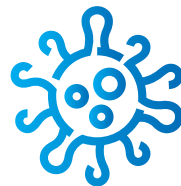


## Pamiętaj, że koronawirus:

- posiada otoczkę tłuszczową, dlatego niszczą go mydło i detergenty
- może przetrwać do 3 godzin w formie aerozolu, do 24 godzin na kartonie i do 72 godzin na stali nierdzewnej lub plastiku
- zakaża drogą kropelkową, czyli możesz się zakazić, jeżeli wydzielina z ust lub nosa osoby zakażonej do Ciebie dotrze
- może zostać przeniesiony w wyniku bezpośredniego kontaktu z zakażonym, na przykład podczas przywitania
- może zostać przeniesiony poprzez dotknięcie ręką zanieczyszczonej powierzchni i późniejsze dotknięcie ust, oczu, nosa lub np. telefonu, który przyłożysz do twarzy.



## Jakich zasad powinieneś przestrzegać?



### Zachowaj dystans:

- nie podawaj ręki, nie całuj na powitanie/ pożegnanie, nie obejmuj
- zachowaj 2 m odległości od innych ludzi
- unikaj dużych skupisk ludzkich
- unikaj bliskiego kontaktu z chorymi, kaszlącymi, kichającymi, gorączkującymi.



# Udanych i bezpiecznych wakacji

życzy



Rzecznik Praw Pacjenta





WAKACYJNY PORADNIK PACJENTA  
Urlop w czasie epidemii

W przypadku pytań, wątpliwości  
lub sytuacji naruszenia praw pacjenta  
skontaktuj się z Rzecznikiem  
Praw Pacjenta

Telefoniczna Informacja Pacjenta

**800 190 590**

czynna pn.–pt. w godz. 8.00 – 18.00

- czat – dostępny na stronie  
[www.gov.pl/rpp](http://www.gov.pl/rpp)
- napisz do nas  
[kancelaria@rpp.gov.pl](mailto:kancelaria@rpp.gov.pl)
- umów się na spotkanie w siedzibie Biura  
ul. Młynarska 46  
01-171 Warszawa

PAMIĘTAJ

W stanie nagłego zagrożenia  
zdrowia lub życia możesz także  
skorzystać z pomocy zespołów  
ratownictwa medycznego  
dzwoniąc pod numer:

**112** lub **999**

