

Potrzebujesz pomocy – zadzwoń!

W sytuacji zagrożenia Twoja pamięć może Cię zawieść. Dlatego zapisz numery alarmowe w telefonie albo na kartce, którą cały czas będziesz przy sobie nosić.

W sytuacji zagrożenia mogą okazać się bezcenne.

Gdy Ty lub ktoś inny znajdzie się w niebezpieczeństwie, zadzwoń po pomoc.

Poinformuj dyspozytora, w jakim stanie jest osoba poszkodowana i gdzie się znajduje.

Telefon alarmowy nad wodą

984
601 100 100



Telefon alarmowy w górach

985
601 100 300



Na kanale YouTube Akademia NFZ zobaczysz m.in.

- filmy edukacyjne
- plany treningowe.



Na fanpage'u Akademia NFZ znajdziesz:

- codziennie nowe wiadomości o profilaktyce chorób i zdrowym stylu życia.

DIETY NFZ

Na portalu Diety.nfz.gov.pl znajdziesz m.in.:

- bezpłatne jadłospisy oparte na diecie DASH z przepisami na zdrowe dania oraz listą zakupów
- porady żywieniowe
- e-booki.



Śledząc Twittera NFZ, będziesz na bieżąco z informacjami o systemie ochrony zdrowia, poznasz nasze projekty i inicjatywy dla zdrowia.

NFZ

Narodowy Fundusz Zdrowia

Ministerstwo
Zdrowia

ŚRODA Z PROFILAKTYKĄ



Zdrowe lato dla całej rodziny

Wakacje to słońce, kąpiele w jeziorze lub morzu, piesze wędrówki, relaks i zabawa. Niezależnie od miejsca, w którym planujesz je spędzić, przestrzegaj podstawowych zasad bezpieczeństwa.

Zachowaj ostrożność – stosuj się do zasad

Latem mogą Cię spotkać różne zagrożenia. By ich uniknąć, dbaj o swoje bezpieczeństwo:

- uważaj na kleszcze i owady, chroń się przed nimi odpowiednimi ubraniami i preparatami
- nie kąp się w miejscach niedozwolonych
- nigdy nie skacz do wody
- sprawdź prognozę pogody przed wyjściem w góry i zabierz niezbędne rzeczy, w tym naładowany telefon
- pamiętaj o numerach alarmowych.

Uważaj na kleszcze

Kleszcz to nosiciel niebezpiecznych patogenów. W wyniku jego ukąszenia mogą rozwinąć się **choroby odkleszczowe** takie jak borelioza i kleszczowe zapalenie mózgu.

Ukąszenia kleszczy najczęściej powodują **boreliozę**. Do rozwoju tej choroby przewlekłej może dojść, jeśli kleszcz był nosicielem bakterii wywołującej chorobę.

Kleszczowe zapalenie mózgu to ostra choroba wirusowa, która często wiąże się z powikłaniami neurologicznymi. Źródłem infekcji może być ukąszenie przez zakażonego kleszcza.

Profilaktyka chorób odkleszczowych

Szczepienie najskuteczniej zapobiega przed kleszczowym zapaleniem mózgu.

- Już po pierwszej dawce większość zaszczepionych osób wytwarza odporność (ponad 90% osób).
- Jeśli przyjmiesz 3 dawki szczepionki, zapewnisz sobie skuteczność ochrony powyżej 95%.
- Przyjmuj dawki przypominające co 3-5 lat, by utrzymać ochronę przed zakażeniem.

Szczepionki przeciw kleszczowemu zapaleniu mózgu są bezpieczne! Można je stosować nawet u osób z zaburzeniami odporności.

By zapobiec chorobie, dbaj także o to, by:

- unikać ekspozycji na kleszcze
- stosować odpowiednią odzież i środki odstrasżające kleszcze
- sprawdzać, czy nie masz kleszczy, a jeśli jakiś Cię gryzł – bezpiecznie je usunąć.

Aktywność fizyczna to podstawa – trzymaj formę

Aktywność, która sprawia Ci przyjemność, poprawia stan Twojego zdrowia i wygląd ciała.

Według Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) niezbędna, minimalna dawka aktywności fizycznej to:

- dla dzieci i młodzieży szkolnej – 60 minut lub dłużej umiarkowanej lub intensywnej aktywności fizycznej codziennie w różnych formach
- dla zdrowej osoby dorosłej (18–65 lat) – 30 minut umiarkowanej aktywności fizycznej przez 5 dni w tygodniu lub 20 minut bardzo intensywnej aktywności fizycznej przez 3 dni w tygodniu; w tym ćwiczenia zwiększające siłę mięśni i wytrzymałość
- dla osób powyżej 65. roku życia – aktywność poprawiającą koordynację ruchową.

Zadbaj z nami o kondycję całej rodziny

Ruch ma dobroczynny wpływ na nasze zdrowie. Weź udział w darmowym programie „8 tygodni do zdrowia” i zadbaj o swoją kondycję oraz odporność.

[Sprawdź program treningowy NFZ na kanale Akademia NFZ w serwisie YouTube](#)



Skorzystaj również z atlasu zdrowia przygotowanego dla dzieci i młodzieży, gdzie w prosty sposób zostały przedstawione specjalnie dobrane ćwiczenia fizyczne.

[Pobierz atlas ćwiczeń dla dzieci i młodzieży](#)

