



## POROZUMIENIE PRACODAWCÓW OCHRONY ZDROWIA

Komunikat prasowy

Warszawa 11.01.2019r.

### Lekarze PPOZ do uczniów i rodziców: Bezpieczne ferie zależą także od nas samych!

**14 stycznia uczniowie szkół z kilku województw (m.in. Wielkopolski) rozpoczynają ferie zimowe. – Życzymy dzieciom i młodzieży, aby czas odpoczynku od nauki upłynął im beztrąsko, radośnie, ale przede wszystkim bezpiecznie! – mówi Bożena Janicka, prezes Porozumienia Pracodawców Ochrony Zdrowia. Tradycyjnie, jak co roku lekarze PPOZ przygotowali „mały kalejdoskop” bezpiecznych ferii. Dla uczniów i ich rodziców!**

Tegoroczne ferie zimowe w Wielkopolsce rozpoczynają się 14 stycznia i potrwać do 27 stycznia. Z wypoczynku skorzystają tysiące uczniów naszego województwa. Zgodnie z zapowiedziami synoptyków – śnieżna aura ma sprzyjać amatorom przygód na górskich stokach. W Wielkopolsce również niewykluczony jest mróz (w sam raz na łyżwy).

*...– Ruch na świeżym powietrzu to nieocenione dobrodziejstwo, szczególnie dla młodego organizmu spędzającego długie godziny nad książkami. To świetna okazja na dotlenienie mózgu i poprawy kondycji fizycznej. Zachęcamy do zabaw na śniegu, ale radzimy unikać ryzykownych sytuacji. Do zjazdów na sankach wybierajmy miejsca z dala od ruchliwych ulic*

Porozumienie Pracodawców Ochrony Zdrowia

Biuro: 62-510 Konin ul. Ks. Jerzego Popiełuszki 2, tel/fax 63 211 28 74

[www.porozumieniepoz.pl](http://www.porozumieniepoz.pl)



## POROZUMIENIE PRACODAWCÓW OCHRONY ZDROWIA

*i skrzyżowań. Łyżwiarze powinni korzystać wyłącznie ze specjalnie przygotowanych lodowisk. Pod żadnym pozorem nie wolno wchodzić na zamrożone tafle jezior, kanałów, czy stawów. Lód, nawet jeśli z pozoru wydaje się gruby, w każdej chwili może się załamać – ostrzega **Bożena Janicka**.*

Wychodząc na powietrze, bardzo ważny jest sposób ubierania dostosowany do panującej temperatury, tak aby organizmowi ani zbyt nie wychłodzić, ani nie przegrzać. Na głowie zawsze powinna być czapka, a na szyi szal. Bardzo ważne są rękawice i ciepłe, nieprzemakalne buty. Na stoku głowę powinien chronić kask, a oczy przeciwsłoneczne okulary lub gogle. Twarz smarujemy kremami z filtrem UV. Minusowe temperatury, mroźny wiatr i rażące słońce to prawdziwa mieszanka wybuchowa dla cery!

Gdy zimno, organizm domaga się ciepła, także od środka! Dlatego ważna jest dieta. W codziennym menu podstawą powinny być warzywa i owoce oraz pełnoziarniste pieczywo. Witaminy A, C i E, zwiększają odporność organizmu i regulują metabolizm (zalecane dostępne pomidory, papryka czerwona, brokuły, seler naciowy i pomarańcze). Jeśli zmarzniemy, nieoceniona jest gorąca herbata z cytryną i imbirem oraz sok z czarnej porzeczki i dzikiej róży.

*...– Nasze porady kierujemy nie tylko do dzieci i młodzieży, które w swojej spontaniczności nie zawsze pamiętają o bezpiecznym zachowaniu, ale także i przede wszystkim do rodziców! Chrońmy swoje pociechy, bez względu na*



## POROZUMIENIE PRACODAWCÓW OCHRONY ZDROWIA

*to, czy mają kilka, czy kilkanaście lat! Rozmawiajmy z nimi, ostrzegajmy przed zagrożeniami, które czyhają nie tylko na stoku, czy lodowisku, ale także w domu. Tu pułapką może być Internet oraz zawierane w sieci znajomości! Drodzy rodzice, bądźmy dyskretni, ale czujni! Interesujmy się tym, jak nasze dzieci spędzają wolny czas! – apelują lekarze PPOZ.*

### **Kilka ważnych porad:**

- Dużo czasu spędzaj na świeżym powietrzu – pamiętaj sport to zdrowie!
- Uprawiaj sporty zimowe w miejscach do tego przeznaczonych – unikaj zamarzniętych stawów i jezior
- Ubieraj się stosownie do pogody, unikaj wyziębienia i przegrzania
- Pamiętaj o zdrowym odżywianiu i diecie bogatej w witaminy
- Nie korzystaj ze wspólnych naczyń, nie pij z tej samej butelki co inni, nie dawaj „gryza”
- Myj owoce i warzywa przed spożyciem - a przed jedzeniem myj ręce
- Unikaj dużych skupisk ludzi - unikaj kontaktu z osobami kaszlącymi i kichającymi
- Przestrzegaj zasad higieny osobistej - gdy kaszlesz i kichasz używaj chusteczek higienicznych do zasłonięcia ust i nosa, a chusteczki wyrzucaj po jednorazowym użyciu
- Nie zawieraj przygodnych znajomości (także przez Internet)
- Nie przyjmuj prezentów od obcych – mogą to być narkotyki!
- Unikaj dopalaczy – to śmiertelnie groźna trucizna!
- Zapamiętaj najważniejsze numery alarmowe: Policja – 997, Straż Pożarna – 998, Pogotowie Ratunkowe – 999, lub 112!



## **POROZUMIENIE PRACODAWCÓW OCHRONY ZDROWIA**

**W związku z tym, że wiele osób decyduje się na wyjazd na zimowiska (także za granicę), lekarze PPOZ podpowiadają, gdzie w razie potrzeby szukać pomocy:**

### **W kraju, poza miejscem zamieszkania:**

Mamy prawo skorzystać z pomocy lekarskiej w przychodni działającej w miejscu tymczasowego pobytu, w godz. 18.00- 8.00 rano oraz całodobowo w dni wolne od pracy należy zgłosić się do ambulatorium tzw. wieczorynki. W sytuacjach poważnego zagrożenia zdrowia pomocy, należy szukać w szpitalnym oddziale ratunkowym lub izbie przyjęć w najbliższym szpitalu. Gdy znajdziemy się w stanie bezpośredniego zagrożenia życia lub w innych stanach nagłych uzasadnione jest wezwanie karetki pogotowia ratunkowego wykręcamy numer alarmowy 999 lub 112.

### **Dzieci na obozach i zimowiskach:**

W przypadku, gdy dziecko wyjeżdża na obóz zimowy, a cierpi na chorobę przewlekłą, należy zaopatrzyć je w zażywane dotychczas leki i pisemnie poinformować opiekunów o tym, na co dziecko jest uczulone. W razie potrzeby można także skorzystać z wizyty miejscowego lekarza podstawowej opieki zdrowotnej, który ma podpisaną umowę z NFZ-em.

### **Za granicą:**

Zanim zdecydujemy się wyjechać na ferie za granicę powinniśmy postarać się o wydanie Europejskiej Karty Ubezpieczenia Zdrowotnego (EKUZ). W razie zachorowania lub nieszczęśliwego wypadku karta gwarantuje



## **POROZUMIENIE PRACODAWCÓW OCHRONY ZDROWIA**

darmową pomoc lekarską na terenie państw Unii Europejskiej i EFTA (Islandia, Lichtenstein, Norwegia i Szwajcaria). Karta wystawiana jest dla każdego członka rodziny. Podpisany wniosek na wydanie EKUZ można przesać do oddziału wojewódzkiego NFZ-u pocztą, e-mailem, za pośrednictwem systemu ePUAP bądź faksem.

### **Przed wyjazdem za granicę:**

Należy zapoznać się z zasadami, jakie obowiązują w ramach systemu powszechnego ubezpieczenia zdrowotnego w danym kraju. Podczas pobytu na terenie krajów UE/EFTA należy korzystać z placówek działających w ramach powszechnych systemów ochrony zdrowia, za leczenie prywatne płacimy we własnym zakresie.

*...- Wszystkim dzieciom i młodzieży życzymy udanego odpoczynku i szczęśliwego powrotu do szkoły! Z naładowanymi akumulatorami i siłą do dalszej nauki! Byle do wakacji! – mówią lekarze PPOZ.*

**KONIEC**

### **Dodatkowych informacji udzielają:**

PREZES PPOZ  
Bożena Janicka  
tel. 607 726 787

[b.janicka@porozumieniepoz.pl](mailto:b.janicka@porozumieniepoz.pl)

BIURO PPOZ  
Barbara Berda  
tel. 693 672 497

[biuro@porozumieniepoz.pl](mailto:biuro@porozumieniepoz.pl)



## © POROZUMIENIE PRACODAWCÓW OCHRONY ZDROWIA

**Porozumienie Pracodawców Ochrony Zdrowia [PPOZ]**, wcześniej Wielkopolskie Porozumienie Zielonogórskie, **wchodziło w skład założycielskich związków Federacji Porozumienie Zielonogórskie** jako największy region. **Po opuszczeniu** Federacji PZ działa autonomicznie na rzecz i w obronie osób zrzeszonych w organizacjach członkowskich. Celem PPOZ jest działalność ogólnopolska w celu ochrony bezpieczeństwa zdrowotnego pacjentów, oraz dążenie do podwyższania standardu świadczenia usług medycznych. Ponadto celem PPOZ jest ochrona praw i reprezentowanie środowiska lekarzy podstawowej opieki zdrowotnej (POZ) oraz ambulatoryjnej opieki zdrowotnej wobec dysponentów środków publicznych i niepublicznych przeznaczonych na ochronę zdrowia. W tym - wobec NFZ, Ministerstwa Zdrowia, organów władz i administracji państwowej, organów samorządów terytorialnych oraz związków zawodowych pracowników. Związek Pracodawców Ochrony Zdrowia POROZUMIENIE PRACODAWCÓW OCHRONY ZDROWIA z siedzibą w Koninie powstał 5 marca 2004 roku w Poznaniu. Struktura związku obejmuje pięć byłych województw Wielkopolski tj. pilskie, leszczyńskie, kaliskie, konińskie, poznańskie. Utworzone oddziały regionalne, reprezentowane są przez przedstawicieli prezesów. Najmniejszą jednostką organizacyjną PPOZ jest powiat. Powiatów w Wielkopolsce jest 31. **Do organizacji należy ok. 3 000 członków, co stanowi 90% zapotrzebowania Wielkopolski na lekarzy rodzinnych.** Od początku istnienia PPOZ prezesem jest doktor Bożena Janicka – specjalista w dziedzinie medycyny rodzinnej i pediatrii.