



Środa z profilaktyką

Środa z profilaktyką to cykliczna akcja Narodowego Funduszu Zdrowia – co środę dostarczamy nową porcję wiedzy i praktycznych rad dla każdego, kto chce zdrowo żyć i zapobiegać chorobom.

Każda środa to inny, ważny aspekt naszego zdrowia.

Tematem dzisiejszej Środy z Profilaktyką jest - **Bezpiecznie w podróży. Pamiętaj o EKUZ!**

- Sezon narciarski to czas, kiedy wielu z nas wyjeżdża za granicę, by cieszyć się zimowymi sportami.
- Niezależnie od tego, czy wybierasz się na stok w Austrii, Włoszech, czy Francji, warto pamiętać o dokumencie, który może okazać się niezbędny w awaryjnych sytuacjach – Europejskiej Karcie Ubezpieczenia Zdrowotnego (EKUZ).
- Tylko w 2024 roku ponad 3 miliony osób wyrobiło kartę EKUZ. Choć niewielka, to zapewnia bezpieczeństwo i pewność, że otrzymamy pomoc medyczną za granicą.

Co daje Ci karta EKUZ?

- Karta EKUZ uprawnia do korzystania z publicznej opieki zdrowotnej w krajach Unii Europejskiej oraz EFTA (Norwegia, Islandia, Liechtenstein i Szwajcaria). Dzięki niej, w razie wypadku na stoku lub nagłej choroby, otrzymasz niezbędną pomoc medyczną na takich samych zasadach, jakie obowiązują obywateli danego państwa.

Ważne! Jeśli w danym państwie jest np. obowiązek opłacenia części kosztów za wizytę u lekarza lub ratownictwo górskie, to Ty też za nie zapłacisz.

• Dlaczego warto zabrać kartę EKUZ na narty?

Wypadki na stoku się zdarzają. Jazda na nartach to świetna zabawa, ale niesie też ryzyko urazów. Nawet jeśli jesteś doświadczonym narciarzem, inni na stoku mogą nie być tak ostrożni. EKUZ zapewni Ci dostęp do opieki medycznej w sytuacji, gdy ulegniesz wypadkowi.

Koszty leczenia za granicą są wysokie. Bez EKUZ za leczenie w krajach UE musisz zapłacić z własnej kieszeni. Na przykład transport karetką czy leczenie w szpitalu mogą kosztować nawet tysiące euro. Dzięki EKUZ koszty te zostaną znacząco ograniczone lub całkowicie pokryte.

Szybki dostęp do opieki zdrowotnej. Karta EKUZ to niezbędny dokument każdego narciarza wyjeżdżającego za granicę. Dzięki niej masz pewność, że w razie wypadku czy nagłej choroby otrzymasz niezbędną pomoc medyczną na terenie Unii Europejskiej oraz krajów EFTA.

Jak uzyskać kartę EKUZ?

Wniosek o EKUZ możesz złożyć:

- [osobiście w oddziale NFZ.](#)
 - [za pośrednictwem elektronicznej skrzynki podawczej \(ePUAP\).](#)
 - [przez Internetowe Konto Pacjenta \(IKP\).](#)
 - [pocztą tradycyjną, wysyłając wniosek do oddziału NFZ.](#)
 - [pocztą elektroniczną \(tylko w przypadku pracowniczych wniosków o EKUZ\).](#)
 - [w punkcie obsługi klientów na Lotnisku Chopina.](#)
- Nie ryzykuj podczas zimowego urlopu. Zadbaj o swoje bezpieczeństwo i ciesz się urlopem bez obaw. EKUZ to Twój partner w zdrowiu – nawet na stoku!

- **Sprawdź ważność swojej karty EKUZ w IKP!**



Środa z profilaktyką

Autor:

Adres: https://billabonita.rzepin.pl/PL/3006/2964/Sroda_z_profilaktyka/k/

Masz już Europejską Kartę Ubezpieczenia Zdrowotnego i chcesz upewnić się, do kiedy jest ważna? To proste. Wystarczy zalogować się na swoje Internetowe Konto Pacjenta (IKP). W zakładce „e-zdrowie” wybierz sekcję „Ubezpieczenia zdrowotne”, a następnie „Ubezpieczenia za granicą”. Znajdziesz tam wszystkie informacje dotyczące swojej karty EKUZ.

Podczas wyjazdów turystycznych ważna jest również znajomość zasad pierwszej pomocy!

Twoje działanie może być szansą na pomoc, a nawet uratowanie komuś życia.

Często o tym decydują minuty, dlatego widząc, że ktoś potrzebuje pomocy, powinniśmy szybko i odpowiednio zareagować.