

# Рекомендації щодо здоров'я для громадян, що прибувають з України



При появі симптомів захворювання зверніться до найближчого медичного закладу.



Інформацію про те, де шукати медичну допомогу, можна отримати російською та українською мовами за цілодобовою безкоштовною гарячою лінією Національного фонду здоров'я (пол. – NFZ) за номером: **800 190 590**.



Ви також можете скористатися телеплатформою першого контакту (ТПК/ пол. – ТРК) за номером телефону: **800 137 200** або через веб-сайт: [www.gov.pl/web/zdrowie/tpk](http://www.gov.pl/web/zdrowie/tpk). ТПК працює у будні з 18.00 до 8.00 год. наступного дня, а у вихідні та святкові дні – цілодобово. У рамках ТПК громадяни України можуть отримати: медичну консультацію, електронний рецепт, електронне направлення до лікарні, а також скерування на аналіз на коронавірус.



Уникайте прийому ліків з простроченим терміном придатності та ліків невідомого походження.



Придбати ліки можна в аптеці, у тому числі за рецептом, отриманим від лікаря.



Якщо ви не вакциновані проти **COVID-19**, зробіть щеплення якомога швидше. Для цього відвідайте лікаря первинної медичної допомоги (пол. – POZ) (при собі потрібно мати документ, що посвідчує особу), або скористайтеся ТПК.



Після консультації з лікарем первинної медичної допомоги ви можете вакцинувати свою дитину від **COVID-19** та інших інфекційних захворювань.



У вас є можливість безкоштовно пройти тест на **COVID-19** у медичних установах та в аптеках. Ви можете отримати направлення на тестування від лікаря первинної медичної допомоги або через ТПК.



У приміщеннях громадського користування ви зобов'язані прикривати рот і ніс маскою.



Уникайте вживання прострочених продуктів.



Пийте кип'ячену або бутельовану воду.