

Szanowni Państwo,  
zapraszamy na „Środa z Profilaktyką” organizowane przez Narodowy Fundusz Zdrowia. Tematem przewodnim będzie przygotowanie się do lata, tak aby nasze wakacje i letni wypoczynek były zdrowe i bezpieczne.



### **Przygotuj się na Lato z NFZ**

Lato to czas odpoczynku i wakacyjnych wyjazdów. Wakacje to też ryzyko niemiłych niespodzianek. Niezależnie od miejsca, w którym planujemy je spędzić, przestrzegajmy podstawowych zasad bezpieczeństwa. Zadbajmy o to, aby wakacje były bezpieczne i zdrowe.

Zapraszamy do naszych [oddziałów wojewódzkich NFZ](#) oraz na wydarzenia plenerowe z udziałem NFZ, w trakcie których możecie Państwo skorzystać z różnych konsultacji zdrowotnych i porad.

Na naszych spotkaniach dowiesz się:

- Jak chronić się przed upałami i unikać poparzeń słonecznych?
- Jak dbać o nawodnienie i odpowiednią dietę?
- Jakie objawy mogą świadczyć o udarze cieplnym, a jakie o udarze słonecznym?

Nasi doradcy:

- udzielą informacji o programach profilaktycznych realizowanych przez NFZ;
- podpowiedzą, jak zgłosić się do tych programów i wziąć w nich udział.

### **Bezpieczny wypoczynek**

Zadbaj o swoje bezpieczeństwo. Sięgnij po bezpłatne e-wydanie magazynu [Ze Zdrowiem](#).

W 7. numerze magazynu przeczytasz m.in.:

- jak udzielić pierwszej pomocy
- jak wykonać resuscytację
- jak używać defibrylatora AED
- jak postępować w przypadku złamania, oparzenia czy krwawienia.

### **Oddaj Krew – pomoc dla potrzebujących**

Wakacje to czas, kiedy krew jest szczególnie potrzebna. W kolejną środę z okazji Światowego Dnia Krwiodawcy podpowiemy, jak możesz pomóc, oddając krew.

### **Bądźmy w kontakcie**

Zachęcamy do obserwowania naszej strony internetowej i mediów społecznościowych, aby co środę dowiedzieć się więcej o profilaktyce zdrowotnej. [Dołączcie Państwo](#) do nas w siedzibach oddziałów NFZ lub spotkajmy się na wydarzeniach plenerowych – bądźmy razem zdrowi i bezpieczni tego lata!

### **PRZYDATNE LINKI:**

Materiały edukacyjne przygotowane w ramach akcji „Środa z Profilaktyką” są dostępne na:

- stronie Narodowego Funduszu Zdrowia - <https://www.nfz.gov.pl/aktualnosci/aktualnosci-oddzialow/>
- [Facebooku Akademia NFZ](#)
- serwisie [X \(kanał NFZ\)](#)
- kanale [YouTube Akademia NFZ](#).