

INFORMATOR MEDYCZNY

powiatu legionowskiego

2017



Bezpłatne świadczenia dla mieszkańców

Informator teleadresowy

Programy profilaktyczne NFZ

Nocna i świąteczna opieka zdrowotna

Bezpłatne leki 75 +

Opieka zdrowotna bez kolejki

Instrukcja udzielania pierwszej pomocy

POWIAT  LEGIONOWSKI
Przystań w sercu Mazowsza



Robert Wróbel
Starosta Legionowski

Oddajemy w Państwa ręce drugie wydanie Informatora Medycznego Powiatu Legionowskiego. Wydawnictwo zawiera przydatne informacje dotyczące wszystkich placówek w powiecie legionowskim, udzielających świadczeń w ramach NFZ. W informatorze nie zabrakło informacji o darmowych badaniach oferowanych przez powiat i gminy. Zapraszam do lektury i dzielenia się z nami opiniami o naszym wydawnictwie.

Ważne telefony

Policja: **997, 112**

Straż Pożarna: **998, 112**

Ratownictwo Medyczne: **999, 112**

Straż Miejska Legionowo: **986, 22 774 23 17**

Straż Miejska Serock: **22 782 72 92**

Straż Gminna Nieporęt: **22 774 87 91**

Pogotowie Energetyczne: **22 774 23 01**

Pogotowie Gazowe: **992, 22 862 41 94**

Legionowski WOPR: **601 100 100**

Najbliższe Szpitalne Oddziały Ratunkowe

Mazowiecki Szpital Bródnowski

tel. 22 326 56 76

ul. Kondratowicza 8, 03-242 Warszawa

Nowodworskie Centrum Medyczne

tel. 22 765 83 00

ul. Miodowa 2, 05-100 Nowy Dwór Maz.

Szpital Bielański

tel. 22 56 90 500

ul. Ceglowska 80, 01-809 Warszawa

Szpital Powiatowy Gajda-Med

Sp. z o.o.

tel. 22 56 90 500

ul. Kwiatkowskiego 19, 06-102 Pułtusk

Nocna i świąteczna pomoc lekarska

NZOZ "Legionowo"

ul. Sowińskiego 4, Legionowo

tel. 22 767 07 67

Apteka całodobowa

"Apteka z Uśmiechem"

ul. Kopernika 9, Legionowo

tel. 22 765 20 90



"Zdrowy Powiat 2017"

Mieszkańcy powiatu, jak co roku, mogą skorzystać z bezpłatnych badań oferowanych przez Powiat Legionowski.

Dla dzieci

W ramach akcji profilaktycznej skierowanej do dzieci poniżej 6 roku życia Powiat Legionowski organizuje bezpłatne badania psychoruchowe i neurologopedyczne, aby zapewnić najmłodszym właściwy rozwój i jak najwcześniej zdiagnozować wszelkie nieprawidłowości w tym zakresie.

Z kolei kampania wczesnego wykrywania wad rozwojowych u dzieci, ze szczególnym uwzględnieniem nowotworów, obejmująca kontrolne badania USG jamy brzusznej, szyi oraz moszny u chłopców, ma na celu kompleksową diagnostykę budowy i rozwoju narządów wewnętrznych. Ta inicjatywa przeprowadzona jest w formie badań stacjonarnych oraz dzięki współpracy z fun-

dacją Ronalda McDonalda, której ambulans medyczny odwiedzi powiat legionowski wiosną br. Akcja przeznaczona jest dla dzieci w wieku od 9 miesięcy do 6 lat.

"Trzymam się prosto" to program ortopedycznych badań przesiewowych opracowany z myślą o uczniach drugich klas wszystkich publicznych szkół podstawowych znajdujących się na terenie powiatu. W jego ramach fizjoterapeuci dokonają oceny kręgosłupa dziecka pod kątem wad postawy. W przypadku wykrycia nieprawidłowości wymagających rehabilitacji, w ramach powiatowego programu zostaną dofinansowane zajęcia rehabilitacyjno-edukacyjne dla dzieci i ich rodziców.

Dla maluchów z najmłodszych grup przedszkolnych przygotowano spotkania z higienistką stomatologiczną, która nauczy je, jak prawidłowo dbać o higienę jamy ustnej.

Szkola rodzenia

Dla par spodziewających się potomstwa dofinansowane zostaną zajęcia w szkole rodzenia. Przyszli rodzice zdobędą wiedzę o ciąży, porodzie, połogu, a także nauczą się, jak zadbać o maleństwo w pierwszych tygodniach jego życia. Zajęcia obejmą spotkania z położną, pediatrą, dietetykiem, habilitantem, a nawet z instruktorem ruchu drogowego, który zapozna kursantów z zasadami bezpiecznego przewożenia niemowląt w samochodzie.

Rak piersi

Kampania dotycząca wczesnego wykrywania nowotworów piersi to propozycja dla kobiet w wieku 25-49 lat pozwalająca wykonać bezpłatne badanie USG piersi.

Profilaktyką przeciwnowotworową objęci zostaną także uczniowie gimnazjów oraz szkół średnich. W jej ramach zorganizowane zostaną warsztaty edukacyjne, prowadzone przez Amazonki, obejmujące szkolenie z zakresu samobadania piersi przy użyciu specjalistycznego fantomu zakupionego przez starostwo.

Rak jelita grubego

Odpowiadając na olbrzymie zainteresowanie mieszkańców, kontynuowane będą badania, które w roku ubiegłym miały swoją premierę. Pierwszą z nich jest akcja „Profilaktyka raka jelita grubego” skierowana do osób powyżej 50. roku życia i realizowana poprzez badania przesiewowe na krew utajoną w kale. Osoby, u których

badanie da wynik pozytywny, będą mogły poddać się kolonoskopii przeprowadzonej w znieczuleniu ogólnym wraz z możliwością wykonania biopsji, jeśli w trakcie procedury zostaną wykryte podejrzane zmiany. Zabieg kolonoskopii zostanie poprzedzony niezbędnymi badaniami.

Rak prostaty

„Profilaktyką nowotworów gruczołu krokowego” zostaną objęci mężczyźni powyżej 40. roku życia. Panowie zostaną poddani badaniu krwi w celu oznaczenia markera raka prostaty PSA wolnego oraz badaniu proktologicznemu i ultrasonograficznemu gruczołu krokowego. W przypadku wykrycia jakichkolwiek nieprawidłowości pacjenci zostaną skonsultowani przez lekarza urologa, który zadecyduje o dalszym postępowaniu diagnostycznym i ewentualnym leczeniu.

Pozostałe działania

Powiat Legionowski wspiera również krzewienie idei krwiodawstwa, dawstwa szpiku oraz szkolenia z zakresu udzielania pierwszej pomocy wśród mieszkańców powiatu legionowskiego. Kolejna pula maskotek trafi też do powiatowych karetek, aby zminimalizować stres u najmłodszych pacjentów. Ponadto dla mieszkańców zorganizowane zostaną wykłady o tematyce zdrowotnej poruszające zagadnienia cukrzycy, nietrzymania moczu i problemów zdrowotnych osób starszych. Przed nami również dziesiąta edycja konkursu „Zdrowie w Bajce” oraz konkursy o tematyce HIV i AIDS.



Bezpłatne świadczenia dla mieszkańców powiatu legionowskiego

Profilaktyka nowotworów piersi dla kobiet w wieku 25 - 49 lat

NZOZ „Legionowo”, Legionowo, ul. Sowińskiego 4 | Informacje i zapisy tel. 22 774 51 51

Mazowiecki Szpital Onkologiczny, Wieliszew, ul. Kościelna 61 | Informacje i zapisy tel. 22 766 15 00 wew. 1

Profilaktyka nowotworów gruczołu krokowego dla mężczyzn pow. 40 r.ż.

Profilaktyka nowotworów jelita grubego dla osób pow. 50 r.ż.

Mazowiecki Szpital Onkologiczny, Wieliszew, ul. Kościelna 61 | Informacje i zapisy tel. 22 766 15 00 wew. 1

Profilaktyka wad rozwojowych i nowotworów dla dzieci w wieku 9 m-cy - 6 lat

NZOZ „Legionowo”, Legionowo, ul. Sowińskiego 4 | Informacje i zapisy tel. 22 774 51 51

Badania psychoruchowe i neurologopedyczne dla dzieci w wieku 0-6 lat

Niepubliczna Poradnia Psychologiczno - Pedagogiczna IN-SENS Legionowo

Legionowo ul. Zegrzyńska 45A / ul. ks. Skorupki 28 | Informacje i zapisy 502 829 809

Bezpłatne warsztaty szkoleniowe dla mieszkańców powiatu legionowskiego

Jak radzić sobie z nietrzymaniem moczu

Jak radzić sobie z niepełnosprawnością osób bliskich

Jak radzić sobie z uczniem chorym na cukrzycę

Seniorzy: chirurgia, geriatria, choroby wewnętrzne, onkologia, reumatologia

Gabinet Rehabilitacji „Zdrowe Plecy” | Informacje tel. 535 892 922

Zajęcia dla mieszkańców powiatu legionowskiego dofinansowane w 50%

Edukacja przyszłych rodziców w Szkole Rodzenia

NZOZ "Zdrowie-Legionowo", Legionowo, ul. Sowińskiego 15A | Informacje i zapisy tel. 502 307 967

Bezpłatne świadczenia dla mieszkańców gminy Jabłonna

Profilaktyka i leczenie próchnicy u uczniów szkół podstawowych i gimnazjalnych

Centrum Medyczne DP MED, Jabłonna, ul. Modlińska 49 | tel. 22 29 29 800

Profilaktyka i leczenie chorób ginekologicznych oraz prowadzenie ciąż niepowikłanych

Centrum Medyczne DP MED, Jabłonna, ul. Modlińska 49 | tel. 22 29 29 800

Szkoła Rodzenia

Usługi położnicze Dorota Chojnowska, Gminne Centrum Kultury i Sportu w Jabłonie

ul. Modlińska 102 | tel. 515 234 513

Pomoc osobom uzależnionym, współuzależnionym, będącym w kryzysie, doznającym przemocy lub stosującym przemoc

Gminny Punkt Konsultacyjny ds. Uzależnień i Przemocy, Jabłonna, ul. Modlińska 102 | tel. 505-666-304

Bezpłatne świadczenia dla mieszkańców gminy Wieliszew

Profilaktyka i leczenie chorób ginekologicznych oraz prowadzenia ciąży niepowikłanych
Filia Samodzielnego Zespołu Publicznych Zakładów Opieki Zdrowotnej w Wieliszewie
z siedzibą w Skrzyszewie, ul. Nowodworska 57 | tel. 22 782 30 26

Poradnia i zajęcia dla osób uzależnionych od alkoholu, środków odurzających oraz członków ich rodzin
Hala Sportowa w Wieliszewie, ul. Modlińska 60 | tel. 797 004 909

Porady psychologiczne wspierające m.in. rozwiązywanie konfliktów towarzyszących uzależnieniom oraz przemocy w rodzinie
Centrum Integracji Społecznej przy Zespole Szkół w Łajskach, ul. Kościelna 63

Prowadzenie Mediacji Rodzinnych wspierających m.in. rozwiązywanie konfliktów towarzyszących uzależnieniom oraz przemocy w rodzinie
Hala Sportowa w Wieliszewie, ul. Modlińska 60 | tel. 503 026 381

Grupa wsparcia dla kobiet | tel. 503 026 381

Bezpłatne świadczenia dla mieszkańców gminy Nieporęt

Profilaktyka i rozwiązywanie problemów alkoholowych oraz przeciwdziałanie narkomanii
Gminna Komisja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych, Nieporęt, Pl. Wolności 1 | tel. 22 767 04 25

Rehabilitacja lecznicza
Centrum Medyczne Nieporęt, Nieporęt, ul. Podleśna 4 | tel. 22 767 57 20

Przeciwdziałanie przemocy w rodzinie oraz ochrona ofiar przemocy w rodzinie
Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej, Nieporęt, ul. Poleśna 4 a | tel. 22 490 43 41
Urząd Gminy Nieporęt, Pl. Wolności 1 | tel. 22 774 80 25

Bezpłatne świadczenia dla mieszkańców miasta i gminy Serock

Szczepienia ochronne przeciw grypie dla osób pow. 55 r.ż.
Samodzielny Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej w Serocku, ul. Kędzierskich 2 | tel. 22 782 66 00

Szczepienia ochronne przeciw pneumokokom dla dzieci w wieku od 2 do 5 lat
Centrum Medyczne GOLDENMED, Serock, ul. Pułtуска 53D | tel. 22 100 41 10

Rehabilitacja lecznicza dla osób ze skierowaniem na zabiegi fizjoterapeutyczne od lekarza ubezpieczenia, specjalisty lub lekarza POZ
Samodzielny Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej w Serocku, ul. Kędzierskich 2 | tel. 22 782 66 00

Bezpłatne świadczenia dla mieszkańców Legionowa

Przesiewowe badania dzieci w zakresie integracji sensorycznej (Si)

Centrum Terapeutyczne AD DICTUM, Legionowo, ul. Kordeckiego | tel. 609 007 249

Rehabilitacja niemowląt – wczesna diagnostyka i ćwiczenia rehabilitacyjne dla dzieci zagrożonych niepełnosprawnością do 1 roku życia

REHABILITACJA DZIECI, Legionowo, ul. Sowińskiego 15A | tel. 507 613 574

Profilaktyka i wczesne wykrywanie chorób u dzieci od 9 miesiąca do 17 lat

NZOZ „Legionowo”, Legionowo, ul. Sowińskiego 4 | tel. 22 774 51 51

Profilaktyka i wczesne wykrywanie nowotworów jelita grubego dla osób pow. 40 r.ż.

NZOZ MEDIQ, Legionowo, ul. Piłsudskiego 20 | tel. 522 774 26 40

Konsultacje kardiologiczne wraz z podstawową diagnostyką dla osób pow. 50 r.ż.

NZOZ MEDIQ, Legionowo, ul. Piłsudskiego 20 | tel. 522 774 26 40

Program szczepień ochronnych przeciw grypie dla osób pow. 50 r.ż.

NZOZ MEDIQ, Legionowo, ul. Piłsudskiego 20 | tel. 522 774 26 40

5- krotną rehabilitacja z podstawową diagnostyką dla osób pow. 50 r.ż.

Gabinet Rehabilitacji "Zdrowe Plecy", Legionowo, ul. Broniewskiego 4/42 | tel. 535 892 922

Konsultacje rehabilitacyjne po przebytych nowotworach piersi

Wojskowa Specjalistyczna Przychodnia Lekarska, Legionowo, ul. Zegrzyńska 8 | tel. 22 381 25 25, wew. 3

Program prorodzinny dla przyszłych rodziców

NZOZ "Zdrowie-Legionowo", Legionowo, ul. Sowińskiego 15A | tel. 502 307 967

Profilaktyka nietrzymania moczu (Ntm) dla kobiet pow. 50 r.ż.

ProReh, Legionowo, ul. G. Narutowicza 96 | tel. 795 776 734

Profilaktyka nowotworów prostaty dla mężczyzn pow. 40 r.ż.

Mazowiecki Szpital Onkologiczny, Wieliszew, ul. Kościelna 61 | tel. 22 766 15 00 wew. 1

Szczegółowe informacje dotyczące przychodni i szpitali, nagłej pomocy doraźnej, aptek, punktów zaopatrzenia medycznego oraz programów profilaktycznych znajdują się na stronie

www.zip.nfz.gov.pl



Programy Profilaktyczne finansowane z NFZ z których mogą skorzystać mieszkańcy powiatu legionowskiego

źródło: www.zip.nfz.gov.pl

Profilaktyka raka szyjki macicy dla ubezpieczonych kobiet w wieku od 25 do 59 lat (przy określaniu wieku brany jest pod uwagę rok urodzenia), które nie uczestniczyły w programie profilaktyki raka szyjki macicy w ciągu ostatnich 36 miesięcy lub otrzymały pisemne wskazanie do następnego badania za 12 miesięcy

Centrum Medyczne Nieporęt Sp. z o.o., Nieporęt, ul. Podleśna 4 | tel. 22 772 32 13
NZOZ MEDIQ, Legionowo, ul. Piłsudskiego 20 | tel. 522 774 26 40
Mazowiecki Szpital Onkologiczny, Wieliszew, ul. Kościelna 61 | tel. 22 766 15 00 wew. 1
NZOZ "Bermed", Wieliszew, ul. Niepodległości 85 | tel. 22 782 23 85
NZOZ "Legio-Med", legionowo, ul. Husarska 14 | 22 784 51 34
Przychodnia Lekarzy Specjalistów "El-Med", Legionowo, ul. Krasińskiego 70 | tel. 22 784 57 24
Wojskowa Specjalistyczna Przychodnia Lekarska, Legionowo, ul. Zegrzyńska 8 | tel. 22 381 25 25
Samodzielny Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej w Serocku, ul. Kędzierskich 2 | tel. 22 782 66 00

Profilaktyka raka piersi dla ubezpieczonych kobiet w wieku 50-69 lat (przy określaniu wieku brany jest pod uwagę rok urodzenia), które w ciągu ostatnich 24 miesięcy nie uczestniczyły w programie

NZOZ MEDIQ, Legionowo, ul. Piłsudskiego 20 | tel. 522 774 26 40
Mazowiecki Szpital Onkologiczny, Wieliszew, ul. Kościelna 61 | tel. 22 766 15 00 wew. 1

**Program profilaktyki chorób odtytoniowych,
w tym przewlekłej obturacyjnej choroby płuc (POCHP)**

Etap podstawowy :

- **poradnictwo antytytoniowe** dla osób powyżej 18 r.ż. palących papierosy
- **poradnictwo antytytoniowe z diagnostyką i profilaktyką POChP** (z wykonaniem spirometrii) dla osób pomiędzy 40-65 rokiem życia, którzy nie mieli wykonywanych badań spirometrycznych w ramach programu profilaktyki POChP w ciągu ostatnich 36 miesięcy, u których nie stwierdzono wcześniej przewlekłej obturacyjnej choroby płuc, potwierdzonej badaniem spirometrycznym

Etap specjalistyczny:

dla osób powyżej 18 r.ż. uzależnionych od tytoniu, skierowanych z etapu podstawowego programu lub z oddziału szpitalnego oraz zgłaszających się bez skierowania

NZOZ "Bermed", Wieliszew, ul. Niepodległości 85 | tel. 22 782 23 85
Przychodnia Lekarzy Specjalistów "El-Med", Legionowo, ul. Krasińskiego 70 | tel. 22 784 57 24

**Program profilaktyki gruźlicy dla osób powyżej 18 r.ż.
realizowany jest przez pielęgniarki POZ, w stosunku do osób zadeklarowanych na ich liście, które wcześniej w wywiadzie nie miały rozpoznanej gruźlicy**
Poradnie Podstawowej Opieki Zdrowotnej

Program profilaktyki chorób układu krążenia dla osób wieku 35, 40, 45, 50 i 55 lat realizowany jest przez lekarzy POZ, w stosunku do osób zadeklarowanych na ich liście, u których nie została dotychczas rozpoznana choroba układu krążenia i które w okresie ostatnich 5 lat nie korzystały ze świadczeń udzielanych w ramach programu
Poradnie Podstawowej Opieki Zdrowotnej



Jak korzystać ze służby zdrowia?

Jak dostać się do specjalisty? Ile jest ważne skierowanie? Kiedy lekarz nie musi nas przyjąć? Kiedy przyjmie nas bez kolejki? Te i inne odpowiedzi znajdują Państwo w poniższym tekście.

Gdy zachorujemy - lekarz rodzinny

W przypadku zachorowania, które nie zagraża życiu, powinniśmy wybrać się do swojego lekarza rodzinnego w ramach poradni POZ. Musimy pamiętać, że przychodnia nie ma obowiązku przyjęcia we własnym POZ osób, które nie są pacjentami zadeklarowanymi w tej placówce.

Gdy potrzebny chirurg

Chirurg przyjmujący w ramach poradni specjalistycznej przyjmuje zapisanych wcześniej pacjentów zgodnie ze zgłoszoną w NFZ kolejką oczekujących. Chirurg nie ma obowiązku przyjmując pacjenta natychmiast, jeśli jego stan nie zagraża życiu. Jeśli sytuacja nie jest nagła, zawsze najpierw udajemy się do lekarza POZ, który kieruje do specjalisty po wykonaniu odpowiednich badań uzasadniających przyczynę wydania

skierowania (do skierowania należy dołączyć wyniki badań).

Nagła choroba, zagrożenie życia

W przypadku nagłego zachorowania zagrażającego życiu w ciągu dnia, gdy możemy dostać się do swojego lekarza pierwszego kontaktu, pomoc może być udzielona przez najbliższy Szpitalny Oddział Ratunkowy. Jeśli nasz stan nie pozwala na dotarcie do najbliższego SOR-u, pomoże nam wyjazdowe Ratownictwo Medyczne - numer 999 lub 112.

Do specjalisty - skierowanie

Skierowania do lekarzy specjalistów wydawane są na konkretne jednostki chorobowe. Od momentu zarejestrowania skierowania w przychodni jest ono ważne aż do chwili wyleczenia danej choroby i nie musimy go dostarczać przy kolejnych wizytach u danego specjalisty. W przypadku, gdy musimy rozpocząć leczenie innego schorzenia, konieczne jest posiadanie odrębnego skierowania (nawet jeśli przyjmie nas ten sam specjalista, u którego już się leczymy w tej samej przychodni).

Skierowanie do poradni rehabilitacyjnej ważne jest 1 rok od daty wydania. Po upływie roku, nawet w przypadku, gdy nie uda nam się wyleczyć, konieczne jest przedłożenie kolejnego skierowania. Skierowanie na zabiegi rehabilitacyjne ważne jest przez 30 dni. W ciągu tego czasu musimy ustalić datę zabiegów, czyli zarejestrować skierowanie. Należy pamiętać, że musimy mieć skierowanie przy sobie w momencie zapisu. Na wizytę u specjalisty można się zapisać osobiście, telefonicznie lub w inny wskazany przez przychodnię sposób. W momencie zapisu nie jest wymagane posiadanie oryginału skierowania. Oryginał ten musi być jednak dostarczony do przychodni w ciągu 14 dni od daty zapisu, bo w przeciwnym razie pacjent automatycznie zostanie usunięty z kolejki oczekujących.

Przyjęcie do specjalisty poza kolejką oczekujących jest możliwe wyłącznie w przypadku zagrożenia życia. Zawsze decyduje o tym lekarz specjalista.

Lekarz specjalista ma obowiązek wydania tzw. „Informacji dla lekarza kierującego / POZ” o zastosowanym leczeniu i konieczności przyjmowania przez pacjenta określonych leków. Na podstawie takiej informacji lekarz rodzinny ma możliwość wystawienia recepty na specjalistyczne medykamenty przepisane przez lekarza specjalistę. Posiadając taką informację od specjalisty lekarz POZ może wystawić receptę nawet zaocześnie bez konieczności umawiania wizyty.

Ile ważna jest recepta?

Receptę na leki refundowane należy zrealizować w ciągu 30 dni. Po tym czasie traci ona swoją ważność.

Korzystanie ze świadczeń zdrowotnych na terenie UE

Europejska Karta Ubezpieczenia Zdrowotnego (EKUZ) potwierdza prawo do korzystania z niezbędnych świadczeń zdrowotnych na koszt NFZ w czasie pobytu na

terenie innego państwa członkowskiego UE i może zostać wydana wyłącznie osobom, które mają ubezpieczenie zdrowotne.

Wniosek o wydanie EKUZ powinien być złożony w oddziale wojewódzkim NFZ (lub jego delegaturze) właściwym ze względu na zadeklarowany we wniosku adres zamieszkania osoby wnioskującej. Wniosek można złożyć:

- osobiście lub za pośrednictwem osoby upoważnionej w siedzibie lub delegaturze oddziału NFZ,
- korespondencyjnie (listownie lub faksem);
- za pomocą elektronicznej skrzynki podawczej ePUAP,
- za pomocą poczty elektronicznej.

Nocna i świąteczna opieka zdrowotna

W jakich sytuacjach można skorzystać z nocnej i świątecznej opieki zdrowotnej?

Z opieki lekarskiej i pielęgniarskiej udzielanej w punktach nocnej i świątecznej pomocy POZ można skorzystać w przypadku nagłego zachorowania lub nagłego pogorszenia stanu zdrowia:

- gdy nie ma objawów sugerujących bezpośrednie zagrożenie życia lub groźących istotnym uszczerbkiem na zdrowiu,
- gdy zastosowane środki domowe lub leki dostępne bez recepty nie przyniosły spodziewanej poprawy,
- gdy zachodzi obawa, że oczekiwanie na otwarcie przychodni może niekorzystnie wpłynąć na stan zdrowia.

Przykładowe sytuacje uzasadniające skorzystanie ze świadczeń NiŚOZ w nocy i w dni wolne od pracy:

- zaostrzenie dolegliwości znanej choroby przewlekłej (np. kolejny napad astmy oskrzelowej z umiarkowaną dusznością),

- infekcja dróg oddechowych z wysoką gorączką, szczególnie u małych dzieci i ludzi w podeszłym wieku,
- bóle brzucha, nieustępujące mimo stosowania leków rozkurczowych,
- bóle głowy, nieustępujące mimo stosowania leków przeciwbólowych,
- biegunka lub wymioty, szczególnie u dzieci lub osób w podeszłym wieku,
- nagłe bóle kręgosłupa, stawów itp.,
- zaburzenia psychiczne (z wyjątkiem agresji lub dokonanej próby samobójczej - wtedy należy wezwać pogotowie ratunkowe).

Czego nie można uzyskać korzystając z nocnej i świątecznej opieki zdrowotnej?

W ramach nocnej i świątecznej opieki lekarskiej nie można uzyskać np. wizyty kontrolnej, recepty na stosowane stale leki w związku ze schorzeniem przewlekłym, rutynowego zaświadczenia o stanie zdrowia i skierowania do specjalisty. Te świadczenia są udzielane od poniedziałku do piątku, w godz. 8:00-18:00 przez lekarza rodzinnego Podstawowej Opieki Zdrowotnej w wybranej przez pacjenta przychodni.

Bezpłatne leki 75+

Podstawy do otrzymania bezpłatnego leku:

- **wiek** - ukończony 75. rok życia, weryfikowany przez numer PESEL (u osób, które nie mają PESEL, będzie to data urodzenia)
- **recepta** - litera S wpisana w polu „kod uprawnień dodatkowych”
- **wykaz** – potrzebny lek musi znajdować się w wykazie bezpłatnych leków.

Leki są przepisywane na dotychczasowych wzorach recept. Wystarczy, że lekarz lub pielęgniarka POZ wpiszą na receptie w polu „kod uprawnień dodatkowych” literę S. Przepisywany lek musi znajdować się w wykazie bezpłatnych leków. Jeżeli lekarz specjalista uważa, że pacjent powinien być leczony

lekami, które mogą być przepisane pacjentowi bezpłatnie przez lekarza Podstawowej Opieki Zdrowotnej, to przekazuje temu lekarzowi pisemną informację na temat zalecanego leczenia, który może na podstawie przekazanej informacji przepisać leki bezpłatnie. Lekarz specjalista ma w dalszym ciągu możliwość przepisania leków refundowanych na zasadach ogólnych.

Wykaz obejmuje leki, które na podstawie obowiązującego od 1 września 2016 r. obwieszczenia refundacyjnego są wydawane pacjentom za odpłatnością ryczałtową, 30% lub 50%. Wykaz bezpłatnych leków dla seniorów jest dostępny na stronie internetowej Ministerstwa Zdrowia i w Dzienniku Urzędowym Ministra Zdrowia. Stanowi on część D obwieszczenia refundacyjnego.

Opieka zdrowotna bez kolejki

Od dnia 1 stycznia 2017 roku osobami posiadającymi uprawnienia do udzielania świadczeń opieki zdrowotnej poza kolejnością są:

- świadczeniobiorcy posiadający tytuł „Zasłużonego Honorowego Dawcy Krwi”,
- świadczeniobiorcy posiadający tytuł „Zasłużonego Dawcy Szpiku”,
- inwalidzi wojenni i wojskowi,
- kombatancki,
- kobiety w ciąży,
- świadczeniobiorcy do 18. r.ż., posiadający zaświadczenie, o którym mowa w art. 47 ust. 1a Ustawy o świadczeniach opieki zdrowotnej finansowanych ze środków publicznych (osoby, u których stwierdzono ciężkie i nieodwracalne upośledzenie albo nieuleczalną chorobę zagrażającą życiu, które powstały w prenatalnym okresie rozwoju dziecka lub w czasie porodu, posiadających odpowiednie zaświadczenie). Podanych wyżej osób nie wpisuje się na listy oczekujących.

Informator teleadresowy

Podstawowa Opieka

Zdrowotna

gabinet lekarza, poradnia pielęgniarska

Centrum Medyczne GOLDENMED

tel. 22 100 41 10, www.goldenmed.pl
ul. Pułtуска 53D, 05-140 Serock

Centrum Medyczne Nieporęt

tel. 22 767 57 20, www.cm.nieporret.pl
ul. Podleśna 4, 05-126 Nieporęt

Centrum Medycyny Rodzinnej "AGMA"

tel. 22 765 44 33, przychodnia-chotomow.com
ul. Gwiazdzista 4, 05-123 Chotomów

DP MED

tel. 22 29 29 800, www.dpmed.pl
ul. Modlińska 49, 05-110 Jabłonna

ESKULAP tel. 22 784 29 99

ul. Kościuszki 4, 05-120 Legionowo

Mazowiecki Szpital Onkologiczny

tel. 22 766 15 00, www.szpitalonkologiczny.pl
ul. Kościelna 61, 05-135 Wieliszew

NZOZ "Mediq"

tel. 22 774 26 40, www.mediq.pl
ul. Piłsudskiego 20, 05-120 Legionowo

Praktyka Lekarzy Rodzinnych

tel. 22 774 82 50
ul. Dworcowa 8B, 05-126 Nieporęt

NZOZ "BERMED"

tel. 22 782 23 85, www.ber-med.pl
ul. Niepodległości 85, 05-135 Wieliszew

NZOZ KLIMED

tel. 22 605 31 55, ww.klimed.com.pl
ul. Zegrzyńska 121, 05-121 Legionowo

NZOZ "LEGIO-MED"

tel. 22 784 51 34, www.legiomed.pl
ul. Husarska 14, 05-120 Legionowo

NZOZ "Legionowo"

tel. 22 774 51 51, www.nzozlegionowo.pl
ul. Sowińskiego 4, 05-120 Legionowo

NZOZ SANITAS

tel. 22 772 82 15, www.sanitas-legionowo.pl
ul. Akacyjowa 2, 05-119 Michałów-Reginów

NZOZ SANITAS

tel. 22 784 99 55, www.sanitas-legionowo.pl
ul. Suwalna 9B, 05-120 Legionowo

NZOZ Medica Perfect

tel. 22 772 00 44
ul. Zwycięstwa 2, 05-120 Legionowo

NZOZ "Zdrowie - Legionowo"

tel. 22 767 36 97, www.zdrowie-legionowo.pl
ul. Sowińskiego 15A, 05-120 Legionowo

Przychodnia Lekarzy Specjalistów

EL-MED

tel. 22 784 57 24, www.elmed.com.pl
ul. Krasińskiego 70, 05-120 Legionowo

NZOZ "Puls" tel. 22 774 10 33

ul. Zegrzyńska 27, 05-119 Legionowo

Ośrodek Zdrowie w Chotomowie

tel. 22 772 62 95
ul. Partyzantów 10A, 05-123 Chotomów

SZPZOZ w Jabłonie

tel. 22 782 43 35, www.zozjablonna.pl
ul. Parkowa 21, 05-110 Jabłonna

SPZOZ w Serocku

tel. 22 782 66 00
ul. A. A. Kędzierskich 2, 05-140 Serock

Ośrodek Zdrowia w Dębem

tel. 22 774 64 22
Dębe 38, 05-140 Dębe

SZPZOZ w Wieliszewie

tel. 22 782 24 55
ul. Modlińska 1, 05-135 Wieliszew

Filia SZPZOZ w Janówku Pierwszym

tel. 22 775 52 25

ul. Dworcowa 1, 05-124 Janówek Pierwszy

Filia SZPZOZ w Skrzyszewie

tel. 22 782 30 26

ul. Nowodworska 57, 05-124 Skrzyszew

Wojskowa Specjalistyczna**Przychodnia Lekarska**

tel. 22 381 25 25, www.wspl-legionowo.pl

ul. Zegrzyńska 8, 05-119 Legionowo

Poradnia Alergologiczna**Centrum Medyczne Nieporęt**

tel. 22 7767 57 20, www.cm.nieporet.pl

ul. Podleśna 4, 05-126 Nieporęt

Poradnia Chorób Płuc i Gruźlicy**NZOZ "Legionowo"**

tel. 22 774 51 51, www.nzozlegionowo.pl

ul. Sowińskiego 4, 05-120 Legionowo

Poradnia Pulmonologiczna**Wojskowa Specjalistyczna Przychodnia
Lekarska**

tel. 22 381 25 25, wspł-legionowo.pl

ul. Zegrzyńska 8, 05-119 Legionowo

Poradnia Chirurgii Onkologicznej**Mazowiecki Szpital Onkologiczny**

tel. 22 766 15 00, www.szpitalonkologiczny.pl

ul. Kościelna 61, 05-135 Wieliszew

Poradnia Chirurgii Ogólnej**ALLOGENUS Ortopedia Miniinwazyjna s.c.**

tel. 22 774 95 97

ul. Wilanowska 1, 05-120 Legionowo

NZOZ "Mediq"

tel. 22 774 26 40, www.mediq.pl

ul. Piłsudskiego 20, 05-120 Legionowo

NZOZ "Legionowo"

tel. 22 774 51 51, www.nzozlegionowo.pl

ul. Sowińskiego 4, 05-120 Legionowo

**Poradnia Chirurgii
Urazowo-Ortopedycznej****Mazowiecki Szpital Onkologiczny**

tel. 22 766 15 00, www.szpitalonkologiczny.pl

ul. Kościelna 61, 05-135 Wieliszew

NZOZ "Mediq"

tel. 22 774 26 40, www.mediq.pl

ul. Piłsudskiego 20, 05-120 Legionowo

NZOZ "Legionowo"

tel. 22 774 51 51, www.nzozlegionowo.pl

ul. Sowińskiego 4, 05-120 Legionowo

Wojskowa Specjalistyczna**Przychodnia Lekarska**

tel. 22 381 25 25, www.wspl-legionowo.pl

ul. Zegrzyńska 8, 05-119 Legionowo

Poradnia Dermatologiczna**NZOZ "BERMED"**

tel. 22 782 23 85, www.ber-med.pl

ul. Niepodległości 85, 05-135 Wieliszew

NZOZ "Mediq"

tel. 22 774 26 40, www.mediq.pl

ul. Piłsudskiego 20, 05-120 Legionowo

NZOZ "Legionowo"

tel. 22 774 51 51, www.nzozlegionowo.pl

ul. Sowińskiego 4, 05-120 Legionowo

**Przychodnia Lekarzy Specjalistów
EL-MED**

tel. 22 784 57 24, www.elmed.com.pl

ul. Krasińskiego 70, 05-120 Legionowo

Wojskowa Specjalistyczna**Przychodnia Lekarska**

tel. 22 381 25 25, wspł-legionowo.pl

ul. Zegrzyńska 8, 05-119 Legionowo

Poradnia Diabetologiczna

NZOZ "BERMED"

tel. 22 782 23 85, www.ber-med.pl
ul. Niepodległości 85, 05-135 Wieliszew

NZOZ "Mediq"

tel. 22 774 26 40, www.mediq.pl
ul. Piłsudskiego 20, 05-120 Legionowo

NZOZ "Legionowo"

tel. 22 774 51 51, www.nzozlegionowo.pl
ul. Sowińskiego 4, 05-120 Legionowo

Poradnia Endokrynologiczna

NZOZ "Mediq"

tel. 22 774 26 40, www.mediq.pl
ul. Piłsudskiego 20, 05-120 Legionowo

NZOZ "Legionowo"

tel. 22 774 51 51, www.nzozlegionowo.pl
ul. Sowińskiego 4, 05-120 Legionowo

Przychodnia Lekarzy Specjalistów EL-MED

tel. 22 784 57 24, www.elmed.com.pl
ul. Krasińskiego 70, 05-120 Legionowo

Wojskowa Specjalistyczna Przychodnia

Lekarska tel. 22 381 25 25, wsp-l-120.pl
ul. Zegrzyńska 8, 05-119 Legionowo

Poradnia Fizjoterapii

Centrum Medyczne Nieporęt

tel. 22 767 57 20, www.cm.nieporet.pl
ul. Podleśna 4, 05-126 Nieporęt

NZOZ "Mediq"

tel. 22 774 26 40, www.mediq.pl
ul. Piłsudskiego 20, 05-120 Legionowo

NZOZ "Legionowo"

tel. 22 774 51 51, www.nzozlegionowo.pl
ul. Sowińskiego 4, 05-120 Legionowo

Przychodnia Lekarzy Specjalistów EL-MED

tel. 22 784 57 24, www.elmed.com.pl
ul. Krasińskiego 70, 05-120 Legionowo

SPZOZ w Serocku tel. 22 782 66 00
ul. A. A. Kędzińskich 2, 05-140 Serock

Poradnia Gastroenterologiczna

NZOZ "Mediq"

tel. 22 774 26 40, www.mediq.pl
ul. Piłsudskiego 20, 05-120 Legionowo

Poradnia Onkologiczna

Mazowiecki Szpital Onkologiczny

tel. 22 766 15 00, www.szpitalonkologiczny.pl
ul. Kościelna 61, 05-135 Wieliszew

Poradnia Ortopedyczna

ALLOGENUS Otopedia Miniinwazyjna

tel. 22 774 95 97, ul. Wilanowska 1, Legionowo

Poradnia Kardiologiczna

Centrum Medyczne Nieporęt

tel. 22 767 57 20, www.cm.nieporet.pl
ul. Podleśna 4, 05-126 Nieporęt

NZOZ "Mediq"

tel. 22 774 26 40, www.mediq.pl
ul. Piłsudskiego 20, 05-120 Legionowo

NZOZ "Legionowo"

tel. 22 774 51 51, www.nzozlegionowo.pl
ul. Sowińskiego 4, 05-120 Legionowo

Przychodnia Lekarzy Specjalistów EL-MED

tel. 22 784 57 24, www.elmed.com.pl
ul. Krasińskiego 70, 05-120 Legionowo

Wojskowa Specjalistyczna Przychodnia

Lekarska tel. 22 381 25 25, wsp-l-120.pl
ul. Zegrzyńska 8, 05-119 Legionowo

Poradnia Okulistyczna

NZOZ "Mediq"

tel. 22 774 26 40, www.mediq.pl
ul. Piłsudskiego 20, 05-120 Legionowo

NZOZ "Legionowo"

tel. 22 774 51 51, www.nzozlegionowo.pl
ul. Sowińskiego 4, 05-120 Legionowo

Przychodnia Lekarzy Specjalistów EL-MED

tel. 22 784 57 24, www.elmed.com.pl
ul. Krasińskiego 70, 05-120 Legionowo

Wojskowa Specjalistyczna Przychodnia

Lekarska tel. 22 381 25 25, wspl-legionowo.pl
ul. Zegrzyńska 8, 05-119 Legionowo

Poradnia Okulistyczna dla Dzieci

NZO "Mediq" tel. 22 774 26 40, www.mediq.pl
ul. Piłsudskiego 20, 05-120 Legionowo

Poradnia Leczenia Zeza

NZO "Mediq" tel. 22 774 26 40, www.mediq.pl
ul. Piłsudskiego 20, 05-120 Legionowo

Poradnia Neurologiczna

NZO "BERMED"

tel. 22 782 23 85, www.ber-med.pl
ul. Niepodległości 85, 05-135 Wieliszew

NZO "Legionowo"

tel. 22 774 51 51, www.nzozlegionowo.pl
ul. Sowińskiego 4, 05-120 Legionowo

Przychodnia Lekarzy Specjalistów EL-MED

tel. 22 784 57 24, www.elmed.com.pl
ul. Krasińskiego 70, 05-120 Legionowo

Wojskowa Specjalistyczna

Przychodnia Lekarska

tel. 22 381 25 25, [www.wspl-legionowo.pl](http://wspl-legionowo.pl)
ul. Zegrzyńska 8, 05-119 Legionowo

Poradnia Neurologii Dziecięcej

NZO "Legionowo"

tel. 22 774 51 51, www.nzozlegionowo.pl
ul. Sowińskiego 4, 05-120 Legionowo

Poradnia Laryngologiczna

NZO "BERMED"

tel. 22 782 23 85, www.ber-med.pl
ul. Niepodległości 85, 05-135 Wieliszew

Poradnia Otolaryngologiczna

Centrum Medyczne Nieporęt

tel. 22 767 57 20, www.cm.nieporet.pl
ul. Podleśna 4, 05-126 Nieporęt

NZO "Mediq" tel. 22 774 26 40, www.mediq.pl

ul. Piłsudskiego 20, 05-120 Legionowo

NZO "Legionowo"

tel. 22 774 51 51, www.nzozlegionowo.pl
ul. Sowińskiego 4, 05-120 Legionowo

Przychodnia Lekarzy Specjalistów EL-MED

tel. 22 784 57 24, www.elmed.com.pl
ul. Krasińskiego 70, 05-120 Legionowo

Wojskowa Specjalistyczna

Przychodnia Lekarska

tel. 22 381 25 25, [www.wspl-legionowo.pl](http://wspl-legionowo.pl)
ul. Zegrzyńska 8, 05-119 Legionowo

Poradnia Położniczo -Ginekologiczna

Centrum Medyczne Nieporęt

tel. 22 767 57 20, www.cm.nieporet.pl
ul. Podleśna 4, 05-126 Nieporęt

Mazowiecki Szpital Onkologiczny

tel. 22 766 15 00, www.szpitalonkologiczny.pl
ul. Kościelna 61, 05-135 Wieliszew

NZO "BERMED"

tel. 22 782 23 85, www.ber-med.pl
ul. Niepodległości 85, 05-135 Wieliszew

NZO "Mediq" tel. 22 774 26 40, www.mediq.pl

ul. Piłsudskiego 20, 05-120 Legionowo

NZO "LEGIO-MED" tel. 22 784 51 34

ul. Husarska 14, 05-120 Legionowo

NZO "Legionowo"

tel. 22 774 51 51, www.nzozlegionowo.pl
ul. Sowińskiego 4, 05-120 Legionowo

Przychodnia Lekarzy Specjalistów EL-MED

tel. 22 784 57 24, www.elmed.com.pl
ul. Krasińskiego 70, 05-120 Legionowo

SPZOZ w Serocku tel. 22 782 66 00
ul. A. A. Kędzierskich 2, 05-140 Serock

**Wojskowa Specjalistyczna Przychodnia
Lekarska** tel. 22 381 25 25, wsp-legendonowo.pl
ul. Zegrzyńska 8, 05-119 Legionowo

Medycyna Sportowa

NZOZ "Legionowo"
tel. 22 774 51 51, www.nzozlegionowo.pl
ul. Sowińskiego 4, 05-120 Legionowo

Poradnia Proktologiczna

NZOZ "Legionowo"
tel. 22 774 51 51, www.nzozlegionowo.pl
ul. Sowińskiego 4, 05-120 Legionowo

Poradnia Reumatologiczna

NZOZ "Legionowo"
tel. 22 774 51 51, www.nzozlegionowo.pl
ul. Sowińskiego 4, 05-120 Legionowo

Poradnia Osteoporozy

**Wojskowa Specjalistyczna Przychodnia
Lekarska** tel. 22 381 25 25, wsp-legendonowo.pl
ul. Zegrzyńska 8, 05-119 Legionowo

Poradnia Zdrowia Psychicznego

NZOZ "BERMED"
tel. 22 782 23 85, www.ber-med.pl
ul. Niepodległości 85, 05-135 Wieliszew

NZOZ "Mediq" tel. 22 774 26 40, www.mediq.pl
ul. Piłsudskiego 20, 05-120 Legionowo

NZOZ "Legionowo"
tel. 22 774 51 51, www.nzozlegionowo.pl
ul. Sowińskiego 4, 05-120 Legionowo

Przychodnia Lekarzy Specjalistów EL-MED

tel. 22 784 57 24, www.elmed.com.pl
ul. Krasińskiego 70, 05-120 Legionowo

Poradnia Preluksacyjna

ALLOGENUS Ortopedia Miniinwazyjna.
tel. 22 774 95 97
ul. Wilanowska 1, 05-120 Legionowo

NZOZ "Mediq"
tel. 22 774 26 40, www.mediq.pl
ul. Piłsudskiego 20, 05-120 Legionowo

Poradnia Wad Postawy

Przychodnia Lekarzy Specjalistów EL-MED
tel. 22 784 57 24, www.elmed.com.pl
ul. Krasińskiego 70, 05-120 Legionowo

Poradnia Rehabilitacyjna

Centrum Medyczne Nieporęt
tel. 22 767 57 20, www.cm.nieporet.pl
ul. Podleśna 4, 05-126 Nieporęt

NZOZ "Mediq"
tel. 22 774 26 40, www.mediq.pl
ul. Piłsudskiego 20, 05-120 Legionowo

NZOZ "Legionowo"
tel. 22 774 51 51, www.nzozlegionowo.pl
ul. Sowińskiego 4, 05-120 Legionowo

Przychodnia Lekarzy Specjalistów EL-MED
tel. 22 784 57 24, www.elmed.com.pl
ul. Krasińskiego 70, 05-120 Legionowo

**Wojskowa Specjalistyczna Przychodnia
Lekarska** tel. 22 381 25 25, wsp-legendonowo.pl
ul. Zegrzyńska 8, 05-119 Legionowo

Ośrodek Rehabilitacji Diennej

NZOZ "Mediq" tel. 22 774 26 40, www.mediq.pl
ul. Piłsudskiego 20, 05-120 Legionowo

NZOZ "Legionowo"

tel. 22 774 51 51, www.nzozlegionowo.pl
ul. Sowińskiego 4, 05-120 Legionowo

Wojskowa Specjalistyczna Przychodnia

Lekarska tel. 22 381 25 25, wsp-l legionowo.pl
ul. Zegrzyńska 8, 05-119 Legionowo

Poradnia Terapii Uzależnień

NZOZ "BERMED"

tel. 22 782 23 85, www.ber-med.pl
ul. Niepodległości 85, 05-135 Wieliszew

NZOZ "Mediq"

tel. 22 774 26 40, www.mediq.pl
ul. Piłsudskiego 20, 05-120 Legionowo

NZOZ "Legionowo"

tel. 22 774 51 51, www.nzozlegionowo.pl
ul. Sowińskiego 4, 05-120 Legionowo

Przychodnia Lekarzy Specjalistów EL-MED

tel. 22 784 57 24, www.elmed.com.pl
ul. Krasieńskiego 70, 05-120 Legionowo

Poradnia Urologiczna

NZOZ "BERMED"

tel. 22 782 23 85, www.ber-med.pl
ul. Niepodległości 85, 05-135 Wieliszew

NZOZ "Mediq"

tel. 22 774 26 40, www.mediq.pl
ul. Piłsudskiego 20, 05-120 Legionowo

NZOZ "Legionowo"

tel. 22 774 51 51, www.nzozlegionowo.pl
ul. Sowińskiego 4, 05-120 Legionowo

Wojskowa Specjalistyczna Przychodnia

Lekarska tel. 22 381 25 25, wsp-l legionowo.pl
ul. Zegrzyńska 8, 05-119 Legionowo

Poradnia Ortodontyczna dla Dzieci

Przychodnia Lekarzy Specjalistów EL-MED

tel. 22 784 57 24, www.elmed.com.pl
ul. Krasieńskiego 70, 05-120 Legionowo

Stomatologia Orange-Dent

tel. 601 622 501, www.orange-dent.pl
ul. Jana III Sobieskiego 111A, 05-120 Legionowo

Poradnia Ortodontyczna

Centrum Stomatologii DENT-MED

tel. 22 774 08 35, www.csdentmed.pl
ul. Królowej Jadwigi 2, 05-120 Legionowo

Centrum Medyczne GOLDENMED

tel. 22 100 41 10, www.goldenmed.pl
ul. Pułtуска 53D, 05-140 Serock

NZOZ "Mediq"

tel. 22 774 26 40, www.mediq.pl
ul. Piłsudskiego 20, 05-120 Legionowo

NZOZ PRODENTAL

tel. 22 784 95 35, www.prodental-legionowo.pl
ul. Zakopiańska 4A, 05-120 Legionowo

Stomatologia Rodzinna

tel. 22 793 91 90, www.stomrodz.waw.pl
ul. Sowińskiego 15A, 05-120 Legionowo

Poradnia Protetyki

Centrum Stomatologii DENT-MED

tel. 22 774 08 35, www.csdentmed.pl
ul. Królowej Jadwigi 2/U2, 05-120 Legionowo

Filia SPZOZ w Skrzyszewie

tel. 22 782 30 26
ul. Nowodvorska 57, 05-124 Skrzyszew

NZOZ "Mediq"

tel. 22 774 26 40, www.mediq.pl
ul. Piłsudskiego 20, 05-120 Legionowo

Poradnia Stomatologiczna

SPZOZ w Wieliszewie

tel. 22 782 24 55
ul. Modlińska 1, 05-135 Wieliszew

NZOZ "Legiomed"

tel. 22 784 44 28
ul. Husarska 14, 05-120 Legionowo

Indywidualna Specjalistyczna Praktyka Lekarska

tel. 22 793 026 535, ul. Podleśna 4, 05-126 Nieporęt

NZOZ "BERMED"

tel. 22 782 23 85, www.ber-med.pl
ul. Niepodległości 85, 05-135 Wieliszew

NZOZ MARTA-DENT

tel. 505 256 370
ul. Milenijna 44, 05-110 Jabłonna

NZOZ "Mediq"

tel. 22 774 26 40, www.mediq.pl
ul. Piłsudskiego 20, 05-120 Legionowo

NZOZ PRODENTAL

tel. 22 784 95 35, www.prodental-legionowo.pl
ul. Zakopiańska 4A, 05-120 Legionowo

NZOZ RODENT

tel. 22 772 50 17, www.redentewa.pl
ul. Jana Kazimierza 257, 05-126 Nieporęt

Przychodnia Lekarzy Specjalistów EL-MED

tel. 22 784 57 24, www.elmed.com.pl
ul. Krasińskiego 70, 05-120 Legionowo

Specjalistyczny gabinet stomatologiczny

tel. 501 596 439
ul. Sobieskiego 6B, 05-120 Legionowo

Stomatologia Rodzinna

tel. 22 793 91 90
ul. Sowińskiego 15A, 05-120 Legionowo
www.stomrodz.waw.pl

Ośrodek Zdrowia w Chotomowie

tel. 22 772 62 95, www.zozjablonna.pl
ul. Partyzantów 10A, 05-123 Chotomów

SPZOZ w Serocku

tel. 22 782 66 00
ul. A. A. Kędzierskich 2, 05-140 Serock

Wojskowa Specjalistyczna

Przychodnia Lekarska

tel. 22 381 25 25, www.wspl-legionowo.pl
ul. Zegrzyńska 8, 05-119 Legionowo

Poradnia Chirurgii Stomatologicznej

Wojskowa Specjalistyczna

Przychodnia Lekarska

tel. 22 381 25 25, www.wspl-legionowo.pl
ul. Zegrzyńska 8, 05-119 Legionowo

Poradnia Stomatologiczna dla Dzieci i Młodzieży

NZOZ "Mediq"

tel. 22 774 26 40, www.mediq.pl
ul. Piłsudskiego 20, 05-120 Legionowo

NZOZ PRODENTAL

tel. 22 784 95 35, www.prodental-legionowo.pl
ul. Zakopiańska 4A, 05-120 Legionowo

Pielęgniarska Opieka Długoterminowa

NZOZ "BERMED"

tel. 22 782 23 85, www.ber-med.pl
ul. Niepodległości 85, 05-135 Wieliszew

Indywidualna Praktyka Pielęgniarska

Teresa Wierzbicka, tel. 22 765 44 33
ul. Gwiazdzysta 4, 05-123 Chotomów

Opieka długoterminowa

NZOZ "LEGIO-MED"

tel. 22 784 51 34, www.legiomed.pl
ul. Husarska 14, 05-120 Legionowo

NZOZ "Zdrowie - Legionowo" Sp. z o.o.

tel. 22 767 36 97, www.zdrowie-legionowo.pl
ul. Sowińskiego 15A, 05-120 Legionowo

Hospicjum Domowe

NZOZ Centrum Pielęgniarstwa Rodzinnego

Caritas Diecezji Warszawsko-Praskiej

Stacja Opieki Caritas

tel. 22 782 22 66, www.cdwp.caritas.pl
ul. Kościelna 1, 05-135 Wieliszew

Poradnia medycyny paliatywnej

Mazowiecki Szpital Onkologiczny

tel. 22 766 15 00, www.szpitalonkologiczny.pl
ul. Kościelna 61, 05-135 Wieliszew

Szpital i opieka całodobowa

Mazowiecki Szpital Onkologiczny

tel. 22 766 15 00, www.szpitalonkologiczny.pl
ul. Kościelna 61, 05-135 Wieliszew

Oddział Anestezjologii i Intensywnej Terapii

Oddział Onkologiczny

Pododdział Chirurgii Onkologicznej

Pododdział Radioterapii

Pododdział Urologii

Poradnia Onkologiczna

Pododdział Geriatryczny

NZOZ "Mediq"

tel. 22 774 26 40, www.mediq.pl
ul. Piłsudskiego 20, 05-120 Legionowo

Oddział Chirurgii Ogólnej

Oddział Chirurgii Plastycznej

Oddział Chirurgii Urazowo-Ortopedycznej

Oddział Ginekologiczno-Położniczy

Oddział Okulistyczny

Oddział Otolaryngologiczny

Zakład Opiekuńczo-Lecznicy NZOZ WIGOR

tel. 22 774 43 35, www.wigor.org
ul. Pomorska 26, 05-120 Legionowo

Zakład Opiekuńczo-Lecznicy NZOZ WIGOR

tel. 22 774 50 88, www.wigor.org
ul. Kozińskiego 9, 05-120 Legionowo

BADANIA DIAGNOSTYCZNE

Pracownia Endoskopii

Mazowiecki Szpital Onkologiczny

tel. 22 766 15 00, www.szpitalonkologiczny.pl
ul. Kościelna 61, 05-135 Wieliszew

NZOZ "Mediq"

tel. 22 774 26 40, www.mediq.pl
ul. Piłsudskiego 20, 05-120 Legionowo

Pracownia Tomografii Komputerowej

Mazowiecki Szpital Onkologiczny

tel. 22 766 15 00, szpitalonkologiczny.pl
ul. Kościelna 61, 05-135 Wieliszew

NZOZ "Mediq"

tel. 22 774 26 40, www.mediq.pl
ul. Piłsudskiego 20, 05-120 Legionowo

Pracownia Rezonansu Magnetycznego

NZOZ "Mediq"

tel. 22 774 26 40, www.mediq.pl
ul. Piłsudskiego 20, 05-120 Legionowo

ICE (ang. "in case of emergency", pol. "w nagłym wypadku") to informacja, do kogo powinni zadzwonić ratownicy w razie wypadku lub innego zagrożenia zdrowia lub życia.

Używany jest najczęściej w dwóch formach:

- w książce adresowej telefonu jako kontakt „ICE” wpisuje się numer telefonu wybranej osoby lub osób („ICE1”, „ICE2” itd.)

- karty „ICE” wielkości wizytówki, na której wpisuje się imię, nazwisko i numer kontaktowy wybranych osób. Taką kartę powinno się mieć cały czas przy sobie.

Kartę ICE można pobrać m.in. ze strony www.powiat-legionowski.pl w zakładce **Zdrowie i Sprawy Społeczne**.



Tvoja Karta **ICE**

POWIAT  LEGIONOWSKI
Przystań w sercu Mazowsza

Pierwsza pomoc w zagrożeniu życia

ZADBAJ O WŁASNE BEZPIECZEŃSTWO
SPRAWDŹ PRZYTOMNOŚĆ
- spróbuj porozumieć się, potrząśnij za ramiona



PRZYTOMNY?

TAK

- pozostaw poszkodowanego w zastanej pozycji
- oceń rozmiar i rodzaj urazu
- wezwij pomoc
- nadzoruj jego stan

NIE

ZAWOŁAJ POMOC



udrognij drogi oddechowe

pozycja boczna bezpieczna



ODDYCHA?

TAK

- ułóż go w pozycji bezpiecznej
- wezwij pomoc
- nadzoruj stan poszkodowanego
- okryj go

NIE

WEZWIJ POGOTOWE - 999 lub 112



wykonaj 30 uciśnień klatki piersowej

1. Odchyl głowę poszkodowanego poprzez uniesienie palcami brody i lekki ucisk dłonią na czoło
2. Zatkaj mu nos
3. Szczelnie obejmij jego usta (swoje usta otwórz bardzo szeroko)
4. Obserwuj unoszenie się jego klatki piersowej



wykonuj na zmianę 2 sztuczne wdechy i 30 uciśnień mostka

Pamiętaj o użyciu jednorazowej maseczki resuscytacyjnej i jednorazowych rękawiczek

Posiadacz karty

Imię i nazwisko:

Choroba, uczulenie:

W sytuacji zagrożenia zadzwoń do

imię i nazwisko

telefon

imię i nazwisko

telefon

Powiatowy
Polityki



Program
Zdrowotnej



Wydawca:
Starostwo Powiatowe w Legionowie
Wydział Spraw Społecznych

Skład:
Wydział Kultury i Promocji

ul. gen. Władysława Sikorskiego 11
05-119 Legionowo
tel. 22 76 40 504
zdrowie@powiat-legionowski.pl

www.powiat-legionowski.pl

ISBN 978-83-946764-2-1