

[Akceptuję](#)

W ramach naszej witryny stosujemy pliki cookies w celu świadczenia państwu usług na najwyższym poziomie, w tym w sposób dostosowany do indywidualnych potrzeb. Korzystanie z witryny bez zmiany ustawień dotyczących cookies oznacza, że będą one zamieszczone w Państwa urządzeniu końcowym. Możecie Państwo dokonać w każdym czasie zmiany ustawień dotyczących cookies. Więcej szczegółów w naszej [Polityce Prywatności](#)

[Portal](#) [Informacje](#) [Katalog firm](#) [Praca](#) [Szkolenia](#) [Wydarzenia](#) [Porównania międzylaboratoryjne](#)
[Kontakt](#)



[Laboratoria](#)
[.net](#)
[Innowacje](#)
[Nauka](#)
[Technologie](#)



[Logowanie](#) [Rejestracja](#) [pl](#)

Newsletter

zapisz się

Naukowy styl życia

Nauka i biznes

- [Nowe technologie](#)
- [Felieton](#)
- [Tygodnik "Nature"](#)
- [Edukacja](#)
- [Artykuły](#)
- [Przemysł](#)

[Strona główna](#) > [Informacje](#)

Jak dbać o zdrowie i bezpieczeństwo w czasie epidemii

Końca epidemii wywołanej przez nowego koronawirusa na razie nie widać. W związku z tym, zbliżający się jesienno-zimowy sezon infekcji układu oddechowego budzi u wielu osób dodatkowe, uzasadnione obawy. Jak odnaleźć się w tej niezwykle dynamicznej

i wymagającej, nowej rzeczywistości społecznej? Jak bezpiecznie podróżować, korzystać ze służby zdrowia i pracować? Czy się szczepić? Zobacz co radzą uznani eksperci.

„Od 6 miesięcy wszyscy żyjemy w nowej rzeczywistości społecznej. Na nowo definiujemy ‘starą’ higienę, przypominamy sobie dawno zapomniane zasady bezpieczeństwa w miejscach publicznych. Dezynfekujemy otoczenie w wymiarze nie do pomyślenia jeszcze rok temu. Biomy się korzystać z pomocy lekarzy w przychodniach. Nikt z nas nie wie, jak długo przyjdzie nam żyć w aktywnej obecności koronawirusa. Wiemy natomiast, że potrzebujemy świadomej i skutecznej troski o siebie nawzajem” – podkreśla Biuro Profilaktyki Zdrowotnej Narodowego Funduszu Zdrowia (NFZ).

W odpowiedzi na wciąż liczne wątpliwości, pytania i obawy dużej części Polaków, dotyczące codziennego funkcjonowania w tej nowej, epidemicznej rzeczywistości, NFZ - we współpracy z Warszawskim Uniwersytetem Medycznym (WUM) oraz Ministerstwem Zdrowia (MZ) - przygotował cykl filmów edukacyjnych z praktycznymi informacjami i poradami ekspertów dotyczącymi tego, jak bezpiecznie i odpowiedzialnie żyć w przedłużającym się stanie epidemii.

Wspomniany cykl, zatytułowany „Bezpieczni w czasie epidemii”, składa się w sumie z 10 filmów i zawiera wypowiedzi ponad 20 różnych ekspertów z dziedziny medycyny, a także wypowiedzi wielu znanych publicznie osób (np. sportowców, dziennikarzy), którzy dzielą się swoimi doświadczeniami z życia w czasie epidemii COVID-19.

Oto lista tytułów poszczególnych odcinków tego cyklu:

1. Wiedza oparta na faktach (jak weryfikować informacje na temat COVID-19).
2. Higiena i bezpieczeństwo.
3. Jak korzystać z podstawowej opieki zdrowotnej (POZ)?
4. Jak korzystać z opieki ambulatoryjnej (AOS)?
5. Jak korzystać z opieki szpitalnej?
6. W zdrowym ciele zdrowy duch!
7. Żywność ma znaczenie!
8. Podróże bez ryzyka.
9. Praca w nowej rzeczywistości.
10. Nasza odpowiedzialność.

Wszystkie filmy dostępne będą na kanale wideo o nazwie Akademia NFZ, który działa w serwisie YouTube. Do dziś (tj. 8 września) udostępnione zostały już 3 z 10 wspomnianych filmów. Kolejne będą tam sukcesywnie publikowane, w nadchodzących dniach.

W pierwszym odcinku dr n. ekon. Adam Niedzielski (minister zdrowia), prof. Zbigniew Gaciong (rektor Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego) i prof. Katarzyna Życińska (Warszawski Uniwersytet Medyczny, Centralny Szpital Kliniczny MSWiA) oraz redaktor Tomasz Rożek rozprawiają się z fake newsami dotyczącymi COVID-19. Wskazują oni również, gdzie szukać wiarygodnych i opartych na dowodach naukowych informacji.

- Podatność na teorie spiskowe jest chyba przyrodzona rodzajowi ludzkiemu i część osób nigdy nie zaakceptuje oficjalnych informacji - komentuje prof. Zbigniew Gaciong.

W drugim odcinku cyklu prof. Marcin Czech i dr Paweł Grzesiowski podpowiadają, jak ograniczyć transmisję koronawirusa, jakie znaczenie ma higiena w nowej rzeczywistości oraz, co znaczy być odpowiedzialnym wobec siebie i innych.

- Odpowiedzialność realizuje się w tym, że chroniąc siebie chronimy również naszych bliskich, nasze otoczenie – podkreśla dr Paweł Grzesiowski.

- Podstawą walki z koronawirusem jest zachowanie higieny – dodaje dr Adam Niedzielski.

W trzecim odcinku dr Agnieszka Mastalerz-Migas (konsultant krajowy w dziedzinie medycyny rodzinnej) i dr Michał Sutkowski (prezes Warszawskich Lekarzy Rodzinnych) radzą, jak bezpiecznie korzystać z podstawowej opieki zdrowotnej, kiedy zasięgnąć teleporady, a kiedy konieczna jest wizyta w poradni.

- Są choroby i problemy pacjentów, które możemy rozwiązać podczas spotkania na teleporadzie i są takie, które będą wymagały wizyty osobistej – zaznacza dr Agnieszka Mastalerz-Migas.

W kolejnych odcinkach wystąpią jeszcze m.in.: prof. Leszek Czupryniak, prof. Mirosław Wielgoś, prof. Jan Walewski, prof. Marcin Wojnar, prof. Małgorzata Wisłowska, Bartłomiej Chmielowiec (rzecznik praw pacjenta), a także znani dziennikarze i przedstawiciele organizacji non-profit, m.in. Jarosław Kret, Ewa Błaszczyk, Urszula Jaworska, Grzegorz Łapanowski.

Ponadto, w każdym filmie uwzględniono również opinie i pytania przechodniów, którzy wzięli udział w sondzie ulicznej.

Zapowiedź całego cyklu można zobaczyć [TUTAJ](#).

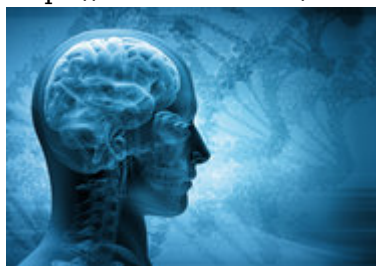
Na koniec warto przypomnieć, że na początku pandemii, na kanale Akademii NFZ opublikowany został inny ciekawy cykl filmów - "Wsparcie psychologiczne w czasie epidemii", w którym eksperci podpowiadają, jak skutecznie radzić sobie ze stresem, lękiem i innymi problemami natury psychicznej związanymi z pandemią.

Fundusz prowadzi też równoległe kampanię społeczną #MaskujSię, przypominającą o konieczności zachowywania dystansu społecznego i stosowania maseczek zakrywających usta i nos. W kampanię zaangażowali się znani artyści, dziennikarze oraz sportowcy. Autorem hasła #MaskujSię jest znany rysownik Henryk Sawka.

Na koniec przypomnijmy, że informacje na temat postępowania w przypadku zakażenia koronawirusem można też uzyskać w ramach Telefonicznej Informacji Pacjenta - całodobowej, bezpłatnej infolinii NFZ dostępnej pod numerem **800 190 590**.

Źródło: pap.pl

<https://laboratoria.net/aktualnosci/29976.html>



13-04-2026

[Mity na temat epilepsji](#)

Atak epilepsji nie zawsze przebiega tak samo.



13-04-2026

[Marzec był drugim najcieplejszym miesiącem w Europie](#)

Wynika z danych naukowców unijnego programu obserwacji Ziemi Copernicus.



13-04-2026

[Sporadyczne picie dużych ilości alkoholu](#)

Może trzykrotnie zwiększać ryzyko uszkodzenia wątroby.



13-04-2026

[W nagłych przypadkach ChatGPT Health często uspokaja](#)

Zamiast zalecać szukanie pomocy.



13-04-2026

Dieta bogata w warzywa i owoce zmniejsza ryzyko demencji nawet u...

Sugerują badania opublikowane przez pismo „Neurology”.



13-04-2026

Nie kompromitujcie nas, czyli jak chronić dane biometryczne

Naukowiec przewiduje, czy w przyszłości uda się utrudnić kradzieże.



13-04-2026

Ruszyła Akademia Energii Jądrowej

Pilotażowy program edukacyjny Polskich Elektrowni Jądrowych.



13-04-2026

Neurolog w Światowym Dniu Choroby Parkinsona

Chorych będzie coraz więcej

Informacje dnia: [Mity na temat epilepsji](#) [Marzec był drugim najcieplejszym miesiącem w Europie](#) [Sporadyczne picie dużych ilości alkoholu](#) [W nagłych przypadkach ChatGPT Health często uspokaja](#) [Dieta bogata w warzywa i owoce zmniejsza ryzyko demencji nawet u seniorów](#) [Nie kompromitujcie nas, czyli jak chronić dane biometryczne](#) [Mity na temat epilepsji](#) [Marzec był drugim najcieplejszym miesiącem w Europie](#) [Sporadyczne picie dużych ilości alkoholu](#) [W nagłych przypadkach ChatGPT Health często uspokaja](#) [Dieta bogata w warzywa i owoce zmniejsza ryzyko demencji nawet u seniorów](#) [Nie kompromitujcie nas, czyli jak chronić dane biometryczne](#) [Mity na temat epilepsji](#) [Marzec był drugim najcieplejszym miesiącem w Europie](#) [Sporadyczne picie dużych ilości alkoholu](#) [W nagłych przypadkach ChatGPT Health często uspokaja](#) [Dieta bogata w warzywa i owoce zmniejsza ryzyko demencji nawet u seniorów](#) [Nie kompromitujcie nas, czyli jak chronić dane biometryczne](#)

Partnerzy