



Fundusze Europejskie

Opieka zdrowotna w Polsce



Fundusze Europejskie
dla Lubuskiego



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



Lubuskie
Warte zachodu

ŚWIADCZYMY BEZPŁATNE USŁUGI

Kursy języka polskiego

na poziomie: od poziomu A1 do B2

Wsparcie asystenta pierwszego kontaktu

w zakresie: indywidualnych kwestii związanych z pobytem i pracą w Polsce: systemem edukacji, zdrowia, zabezpieczenia społecznego w tym świadczeń społecznych, transportu, podatków i inne sprawy życia codziennego w nowym kraju, zasad kontynuacji legalnego pobytu w Polsce, legalnej pracy i zatrudniania obywateli państw trzecich.

**Tłumaczenia
przysięgłe
dokumentów**

Porady prawne

**Szkolenia
zawodowe**

**Porady
psychologiczne**

**Spotkania
integracyjne**

**Spotkania
adaptacyjne**

**Doradztwo
zawodowe**

ZAPRASZAMY



Szanowni Państwo,

Oddajemy w Państwa ręce broszurę edukacyjną dotyczącą praw i obowiązków cudzoziemców przebywających w Polsce. Publikacja ta powstała z myślą o ułatwieniu Państwu codziennego życia w nowym kraju – w miejscu, które być może staje się Państwa nowym domem.

Zebrane tu informacje pomogą zrozumieć najważniejsze aspekty życia w Polsce – zarówno te formalnoprawne, społeczne i zwyczajowe. Mamy nadzieję, że zawarte w niej wiadomości ułatwią Państwu adaptację i codzienne funkcjonowanie w naszym kraju.

Jeśli po lekturze broszury pojawią się wątpliwości dotyczące przedstawionych przepisów lub potrzebna będzie dodatkowa pomoc, zachęcamy do kontaktu z Centrum Integracji Cudzoziemców Zielona Góra (CIC). W CIC uzyskają Państwo bezpłatną i profesjonalną pomoc od asystentów pierwszego kontaktu. Ponadto, w Centrum mają Państwo możliwość skorzystania z komputerów oraz dostępu do Internetu, co może być pomocne w załatwianiu spraw urzędowych czy poszukiwaniu informacji.

Pamiętajmy, że znajomość swoich praw i obowiązków jest kluczowa dla pełnej integracji i komfortu życia w nowym środowisku.

Życzymy Państwu powodzenia i sukcesów w Polsce!

Zespół Centrum Integracji Cudzoziemców Zielona Góra



Opieka zdrowotna w Polsce



1. System opieki zdrowotnej w Polsce

System opieki zdrowotnej w Polsce to mieszany model publiczno-prywatny, w którym większość opieki zdrowotnej jest finansowana przez publiczny system ubezpieczeń zdrowotnych, zarządzany przez Narodowy Fundusz Zdrowia

i system prywatny, w którym samodzielnie wykupujesz zakres usług.

Publiczny system ochrony zdrowia, finansowany głównie z podatków i składek zdrowotnych (m.in. jeśli pracujemy legalnie z naszego wynagrodzenia odprowadzane są składki zdrowotne). Głównym instytucją odpowiedzialną za opiekę zdrowotną jest

Narodowy Fundusz Zdrowia (NFZ). Opieka zdrowotna w tej formie jest bezpłatna.

2. Komu przysługuje bezpłatna opieka zdrowotna?

Bezpłatna opieka zdrowotna przysługuje osobom:

- zatrudnionym legalnie i odprowadzającym składki zdrowotne,
- zarejestrowanym jako osoby bezrobotne w powiatowym urzędzie pracy,
- dzieciom i młodzieży do 18. roku życia,
- kobietom w ciąży, podczas porodu i przez 6 tygodni po porodzie,
- osobom z niepełnosprawnościami,
- osobom posiadającym status UKR (obywatele Ukrainy objęci specustawą),
- osobom korzystającym z ochrony międzynarodowej (status uchodźcy, pobyt humanitarny).

3. Komu przysługuje pomoc bez względu na ubezpieczenie?

- osoby w stanie nagłego zagrożenia życia (np. wypadki, zawał, udar),
- kobiety w ciąży i po porodzie,
- dzieci i młodzież do 18 roku życia.

4. Co, jeśli nie masz ubezpieczenia?

Jeśli nie posiadasz obowiązkowego ubezpieczenia zdrowotnego, możesz:

- wykupić **dobrowolne ubezpieczenie** w NFZ (formularz + opłaty),
- skorzystać z prywatnej opieki medycznej (płatnie),
- otrzymać bezpłatną pomoc tylko w nagłych przypadkach.

Jeśli skorzystasz z publicznej opieki zdrowotnej w Polsce **bez ważnego ubezpieczenia zdrowotnego** (i nie jesteś osobą uprawnioną do bezpłatnej pomocy np. z powodu nagłego stanu zdrowia), zostanie wystawiony **rachunek za leczenie na Twoje nazwisko**.

Co to oznacza?

- Otrzymasz fakturę lub wezwanie do zapłaty z placówki medycznej lub z NFZ.
- Będziesz musiał pokryć **pełny koszt leczenia**, który może być bardzo wysoki, zwłaszcza jeśli dotyczy leczenia szpitalnego, operacji lub ratownictwa medycznego.
- W przypadku braku płatności, sprawa może zostać skierowana do **windykacji lub sądu**. Zmiana miejsca zamieszkania, danych kontaktowych nie zwolni Ciebie

z obowiązku uiszczenia należności za przeprowadzone leczenie.

Jak tego uniknąć?

- Sprawdź, czy masz ważne ubezpieczenie.
- Jeśli nie – rozważ dobrowolne ubezpieczenie w NFZ lub prywatną polisę zdrowotną (ten rodzaj ubezpieczenia opisany jest w dalszej części).
- W nagłych przypadkach – udzielana pomoc nie może być odmówiona, ale później może być rozliczona finansowo.

5. Rodzaje opieki medycznej w Polsce

Podstawowa opieka zdrowotna (POZ):

aby skorzystać z tej formy opieki zdrowotnej musisz mieć paszport, PESEL, dokument potwierdzający ubezpieczenie.

Świadczenia POZ obejmują m.in. wizyty u lekarza, pielęgniarki i położnej, badania diagnostyczne, profilaktykę, szczepienia, a w niektórych przypadkach wizyty domowe. W trakcie wizyty uzyskasz receptę na konieczne leki, zwolnienie lekarskie jeśli będzie taka konieczność lub skierowanie na dalsze badania lub skierowanie do lekarza specjalisty.

Ważne informacje:

Wybór lekarza, pielęgniarki i położnej POZ jest możliwy, co pozwala na stworzenie indywidualnego zespołu opiekuna.

Placówki POZ są zwykle czynne w dni powszednie w godzinach 8:00-18:00.

Opieka w ramach POZ jest bezpłatna dla wszystkich ubezpieczonych.

Nocna i Świąteczna pomoc medyczna

(NiŚOZ): to forma świadczeń zdrowotnych

dostępna w ramach systemu publicznego,

zapewniająca pomoc medyczną poza

standardowymi godzinami pracy przychodni

i punktów POZ. Oznacza to, że od godz.

18:00 do 8:00 w dni robocze i całodobowo

w weekendy oraz święta pacjenci

mogą skorzystać z pomocy lekarskiej

i pielęgniarskiej, gdy potrzebują pomocy

medycznej, ale nie jest to pilna sytuacja

zagrożenia życia. Z tej formy korzystamy

gdy występuje silny ból, wysoka gorączka

lub objawy choroby nasilają się. Uwaga

korzystając z **NiŚOZ pamiętaj aby zabrać**

paszport i PESEL.

Pogotowie ratunkowe to jednostka

ratownicza, która udziela pomocy



medycznej poza szpitalem osobom w stanie nagłego zagrożenia zdrowia lub życia. Może to być nagła choroba, wypadek czy inne zdarzenie wymagające natychmiastowej interwencji.

Pogotowie ratunkowe działa 24 godziny na dobę, 7 dni w tygodniu i jest dostępne dla wszystkich mieszkańców. **Aby wezwać pogotowie, należy zadzwonić pod numer 999 lub 112.**

WAŻNE: Sytuacje wymagające wezwania pogotowia:

Nagłe zagrożenie życia:

utrata przytomności, zatrzymanie akcji serca, ciężkie urazy, rozległe rany, masywne krwotoki.

Nagłe pogorszenie stanu zdrowia:

silny ból w klatce piersiowej, nasilona duszność, uporczywe wymioty z krwią, silny ból brzucha.

Inne sytuacje:

drgawki, zaburzenia świadomości, wypadki komunikacyjne, zatrucia, rozległe oparzenia, udar cieplny, porażenie prądem, próba samobójcza.

WAŻNE: Kiedy nie wzywać pogotowia:

W przypadku niegroźnych schorzeń, gdy

pomoc specjalistów jest niekonieczna. Wizyty kontrolne, wypisywanie recept, skierowań lub zaświadczeń.

Kiedy stan zdrowia nie wymaga natychmiastowej interwencji i można udać się do przychodni lub skorzystać z nocnej opieki.

WAŻNE: Dyspozytor pogotowia ocenia, czy konieczne jest wysłanie karetki.



6. Do jakich lekarzy potrzebne jest skierowanie?

Wymagane skierowanie od lekarza rodzinnego:

- do lekarza specjalisty (np. kardiolog, neurolog, dermatolog),
- na badania specjalistyczne (np. tomografia komputerowa, rezonans magnetyczny),
- do sanatorium,
- na leczenie uzdrowskowe lub rehabilitację.

Bez skierowania możesz udać się do:

- ginekologa,
- psychiatry,
- onkologa,
- stomatologa.

Nie chcesz czekać na termin? Możesz **umówić się prywatnie**, bez skierowania, za opłatą. Czas oczekiwania jest zwykle krótszy.

7. Opieka medyczna dla dzieci cudzoziemskich

Dzieci do 18 roku życia mają prawo do:

- bezpłatnych wizyt lekarskich w ramach POZ,
- szczepień obowiązkowych i opieki profilaktycznej,
- leczenia szpitalnego w przypadku choroby,

- pomocy w nagłych sytuacjach – niezależnie od ubezpieczenia.

Rodzice są zobowiązani do zgłoszenia dziecka do lekarza rodzinnego i dopilnowania obowiązkowych szczepień (według kalendarza szczepień). Masz wątpliwości jak to zrobić zgłoś się do Centrum Integracji Cudzoziemców.

Jak zgłosić dziecko do lekarza rodzinnego/ pediatry?

- Udaj się do przychodni POZ.
- Przynieś paszport swój i dziecka lub inny dokument tożsamości oraz – jeśli masz – PESEL dziecka lub dokument ubezpieczenia.
- Jeśli nie masz ubezpieczenia – poinformuj o tym w rejestracji. Prawo do opieki medycznej przysługuje każdemu dziecku.

8. Opieka medyczna dla kobiet w ciąży

Każda kobieta w ciąży – **bez względu na obywatelstwo i ubezpieczenie** – ma w Polsce **prawo do bezpłatnej opieki zdrowotnej**.

Obejmuje to:

- regularne wizyty u ginekologa,
- badania laboratoryjne i USG,
- opiekę szpitalną w razie potrzeby,

- poród (w szpitalu),
- opiekę w okresie połogu (do 6 tygodni po porodzie).

Jak się zgłosić?

- Udaj się do przychodni POZ lub ginekologa.
- Przynieś paszport lub inny dokument tożsamości oraz – jeśli masz – PESEL lub dokument ubezpieczenia.
- Jeśli nie masz ubezpieczenia – poinformuj o tym w rejestracji. Prawo do opieki przysługuje Ci niezależnie od tego.

Ważne:

- W ciąży przysługuje Tobie pierwszeństwo w kolejkach do lekarza.
- Kobiety w ciąży mogą otrzymać również pomoc psychologiczną, wsparcie położnej środowiskowej oraz porady dotyczące karmienia i opieki nad noworodkiem.

Poronienie

- Przysługuje Ci opieka medyczna w szpitalu – także bez ubezpieczenia.
- Możesz otrzymać zwolnienie lekarskie (L4) i opiekę ginekologiczną w okresie rekonwalescencji.
- Masz prawo do wsparcia psychologicznego lub psychiatrycznego – zapytaj o nie w szpitalu lub poradni.

- Możesz również wystąpić o zaświadczenie o poronieniu (dla celów formalnych lub rodzinnych).
- Masz prawo do pochówku płodu niezależnie od jego wieku ciążowego – decyzja należy do Ciebie i nie wymaga formalnego aktu urodzenia ani nadania imienia.

9. Dobrowolne ubezpieczenie zdrowotne

Dobrowolne ubezpieczenie zdrowotne pozwala na korzystanie z publicznej opieki zdrowotnej w Polsce, mimo że nie masz obowiązkowego ubezpieczenia z innego tytułu (np. zatrudnienia). Aby je uzyskać, należy złożyć wniosek do Narodowego Funduszu Zdrowia (NFZ). Składka na ubezpieczenie wynosi 9% przeciętnego wynagrodzenia w sektorze przedsiębiorstw.

Jak dobrowolnie się ubezpieczyć?

- Udaj się do najbliższego oddziału NFZ.
- Wypełnij wniosek o dobrowolne ubezpieczenie zdrowotne.
- Przedstaw wymagane dokumenty (np. paszport, PESEL, aktualny dokument pobytowy np. karta pobytu).
- Podpisz umowę z NFZ.

- Opłacić składkę miesięczną – jej wysokość zależy od okresu braku ubezpieczenia.
- Zarejestruj się do lekarza rodzinnego.

WAŻNE:

Składka na ubezpieczenie zdrowotne zmienia się co kwartał.

Prawo do świadczeń rozpoczyna się w dniu określonym w umowie.

Ubezpieczenie wygasa po upływie 30 dni od dnia ustania ubezpieczenia.

Osoby nieobjęte ubezpieczeniem w Polsce, Unii Europejskiej lub EFTA mogą ubezpieczyć się dobrowolnie, jeśli mają miejsce zamieszkania w Polsce.

W przypadku nieopłacenia składki, ubezpieczenie ustaje po upływie miesiąca od terminu płatności.

10. Prywatne ubezpieczenie zdrowotne

Prywatne ubezpieczenie to alternatywa dla osób, które chcą mieć szybki dostęp do lekarzy i badań.

Na co zwrócić uwagę wybierając prywatną firmę ubezpieczeniową?

- **Zakres ubezpieczenia** – czy obejmuje tylko podstawową opiekę, czy też

specjalistów, badania, rehabilitację, leczenie szpitalne.

- **Sieć placówek** – czy ubezpieczyciel współpracuje z klinikami w Twojej okolicy.
- **Wysokość składek** – ceny mogą się różnić w zależności od pakietu i wieku.
- **Czas oczekiwania na wizytę** – często w prywatnym systemie jest on bardzo krótki.
- **Wyłączenia i ograniczenia** – np. brak refundacji niektórych procedur, brak pokrycia leczenia chorób przewlekłych w początkowym okresie.

Pamiętaj: prywatne ubezpieczenie nie zastępuje obowiązkowego w NFZ, ale może być jego uzupełnieniem.

11. Elektroniczna dokumentacja medyczna i IKP

Internetowe Konto Pacjenta (IKP):

bezpłatna usługa online przez pacjent.gov.pl. Zobaczysz tam recepty, e-skierowania, wyniki badań. Dostępne również po angielsku i ukraińsku (w aplikacji).

Jak założyć konto IKP?

Wejdź na pacjent.gov.pl

Kliknij „Zaloguj się” – użyj profilu zaufanego lub bankowości elektronicznej.



Po zalogowaniu zobaczysz swój profil pacjenta, historię leczenia, e-recepty i e-skierowania.

12. Gdzie szukać pomocy i informacji?

- **INFOLINIA NFZ:** 800 190 590 (bezpłatna, również po ukraińsku i rosyjsku)
- **Centrum Integracji Cudzoziemców Zielona Góra** – wyjaśnimy Ci wszystko krok po kroku językach: PL, EN, UA, RU, IND

Informacje o lekarzach i przychodniach: pacjent.gov.pl i aplikacja IKP.

13. Słowniczek pojęć

NFZ (Narodowy Fundusz Zdrowia) – państwowa instytucja finansująca opiekę zdrowotną w Polsce.

POZ (Podstawowa Opieka Zdrowotna) – lekarz rodzinny (internista, pediatra), pierwsze miejsce kontaktu z systemem ochrony zdrowia.

NiŚOZ (Nocna i Świąteczna Opieka Zdrowotna) – pomoc lekarska poza godzinami pracy przychodni.

IKP (Internetowe Konto Pacjenta) – internetowy portal umożliwiający dostęp do danych medycznych.

Skierowanie/e-skierowanie – dokument wystawiany przez lekarza POZ umożliwiający wizytę u specjalisty.

Specustawa (status UKR) – ustawa zapewniająca obywatelom Ukrainy dostęp do świadczeń zdrowotnych na zasadach jak obywatele Polski.

WAŻNE

Uwaga: Broszura edukacyjna nie stanowi źródła prawa.

Autorzy dołożyli wszelkiej staranności, aby treść broszury była zgodna z obowiązującymi przepisami prawa. Należy jednak pamiętać, że publikacja dotyczy typowych sytuacji i najczęściej występujących przypadków, dlatego może nie w pełni odnosić się do indywidualnych spraw.

Liczba oraz rodzaj dokumentów, których mogą żądać organy administracji w toku postępowania legalizującego pobyt i pracę w POLSCE, spraw w zakresie zdrowia i edukacji, może różnić się od podanych w broszurze, w zależności od konkretnego przypadku.

W razie jakichkolwiek wątpliwości zaleca się:

- kontakt z właściwym organem administracji (np. Urząd Wojewódzki, Urząd do Spraw Cudzoziemców),
- samodzielne zapoznanie się z przepisami prawa,
- skorzystanie z bezpłatnej pomocy Centrum Integracji Cudzoziemców w Zielonej Górze.



OPRACOWANIE:



WOJEWÓDZKI URZĄD PRACY
W ZIELONEJ GÓRZE



Wojewódzki Urząd Pracy w Zielonej Górze



wupzielonagora.praca.gov.pl

NA POTRZEBY:



CENTRUM
INTEGRACJI
CUDZOZIEMCÓW ZIELONA GÓRA

KONTAKT:



BROSZURA EDUKACYJNA

EGZEMPLARZ BEZPŁATNY

ROK 2025

Publikacja wydana w ramach projektu:

“Twój los w Twoich rękach – wsparcie społeczne i zawodowe cudzoziemców”.

Projekt jest współfinansowany ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego Plus, w ramach programu Fundusze Europejskie dla Lubuskiego 2021-2027,

Priorytet 6. Fundusze Europejskie na wsparcie obywateli,

Działanie 6.12 Integracja obywateli państw trzecich.



Fundusze Europejskie
dla Lubuskiego



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



Lubuskie
Warte zachodu