

## TÁJÉKOZOTTBETEG

Amikor gyermekünk beteg, és aggódunk, vagy kissé össze vagyunk zavarodva, akkor az orvosi vizsgálat során nem mindig jut eszünkbe minden kérdés és információ, amit szeretnénk megbeszélni orvosunkkal. Ehhez javasolunk egy összefoglalót, mely digitális formában is megtalálható a TájékozottBeteg alkalmazásban.



## GYERMEKÜNK FEJLŐDÉSÉVEL KAPCSOLATOS WEBOLDALAK:

Gyermeink fejlődése követhető az alábbi weboldalakon és videókon. [koragyermekkor.hu](http://koragyermekkor.hu)



A szoptatáskor szedhető gyógyszerekről: [e-lactancia.org](http://e-lactancia.org) (angol nyelvű)

A szoptatást elősegítő oldalak: [lll.hu](http://lll.hu), [szoptatasert.hu](http://szoptatasert.hu), [teisszoptass.com](http://teisszoptass.com)

Mozgásfejlődés: [dsgm.eu](http://dsgm.eu), [deveny.hu](http://deveny.hu)

A testi fejlődésről: [kidlongi.hu](http://kidlongi.hu)

Újraélesztés hasznos linkjei:

csecsemő

gyermek

felőtt



Tanácsok, útmutató születéstől az iskolakezdésig: [gyermekut.hu](http://gyermekut.hu)

Az újszülöttkori SMA-szűrésről: [bethesda.hu/sma-szuroprogram](http://bethesda.hu/sma-szuroprogram)

A babatáplálásról: [kiskanalkommando.hu](http://kiskanalkommando.hu)

A szorongásról: [nyugodtlelekkel.hu](http://nyugodtlelekkel.hu), [unicef.hu/mentalis-egeszseg](http://unicef.hu/mentalis-egeszseg)

A helyes táplálkozásról: [www.okostanyer.hu](http://www.okostanyer.hu)

Hogyan adjuk be a gyógyszereket gyermekünknek?



## EGYÉB HASZNOS WEBOLDALAK:

Ügyelet- és gyógyszerárkereső weboldal: [surgossegi.info](http://surgossegi.info)

Gyógyszerárkereső: [ogyei.gov.hu/gyogyszertar kereso](http://ogyei.gov.hu/gyogyszertar kereso)

A KIADVÁNY A HGYE GONDOZÁSÁBAN JELENT MEG,  
A TÉNYLEG A LÉNYEG SOROZATÁNAK KÖVETKEZŐ RÉSZE.



[WWW.HGYE.HU](http://WWW.HGYE.HU)

# DIGITÁLIS KELENGYE

Ebben a kiadványban összegyűjtöttük azokat a hiteles alkalmazásokat, weboldalakat, amelyek szülőként megkönnyítik az életünket, segítenek azokban a helyzetekben, amikor hirtelen szükségünk van egy elérhetőségre, amely a gyermek egészségével, testi-lelki épségével kapcsolatos információkat tartalmazza.

## ELÉRHETŐSÉGEK:

- telefon (Viber, Signal, Telegram):
- mobilelérhetőség:
- Viber, Signal, Telegram, Messenger alkalmazáson NEM fogadunk képeket, egészségügyi információkat
- Facebook-oldal:
- weboldal:

## IDŐPONTKÉRÉS:

## RENDELÉSI IDŐ:

ÜGYELET telefonszáma: 1830, helye:

TELEMEDICINÁLIS IDŐPONTOK: minden rendelés első és utolsó 1/2 órája

## SZEMÉLYES MEGJELENÉSI IDŐPONTOK

- Ha a telefont nem vesszük fel, visszahívás 4 órán belül várható (amennyiben munkaidőben, 8 és 16 óra között hívnak minket);
- Sms vagy szöveges üzenet bármelyik platformra: 4 órán belül válasz (amennyiben munkaidőben, 8 és 16 óra között keresnek minket);
- E-mail: válaszlevél 1 héten belül;
- Hétféle, munkaszüneti nap, ünnepnap: ügyeleti ellátás a panaszoktól függően a központi ügyeleten vagy a gyermek-SBO-n;
- Helyettesítés idején: a helyettesítő orvos telefonszáma él a helyettesítő orvos rendelési idejében, a telemedicinára a fentiek érvényesek.

## DIGITÁLIS TEENDŐK, TUDNIVALÓK:

**ÜGYFÉLKAPU** Bejelentkezni a gyermeket vagy a szülőhöz kapcsolni (feltétele, hogy a gyermeknek legyen saját személyi igazolványa – ehhez pontos leírás a [www.hgye.hu](http://www.hgye.hu) szülői weboldalán található).

## EGÉSZSÉGABLAK

mobiltelefonos alkalmazás letöltése AppStore vagy Google Play áruházból.



## HASZNOS WEBOLDALAK A GYERMEKBETEGSÉGEKRŐL:

### GYERMEKBETEGSÉGEKRŐL E-KÖNYV:



### GYERMEKBETEGSÉGEKRŐL RÖVIDEN:



## APPLIKÁCIÓK:

Applikációk, amelyeknek szülőként ott a helye a telefonunkon. Mindegyik segít a leggyakoribb gyermekkori tünetek hátterében álló okot megtalálni és eldönteni, hogy mennyire sürgős ellátást igényel gyermekünk:

### SEMMELWEIS HELP

Tünetellenőrző alkalmazás.



### MENTŐ MÁRTON

Az elsősegélynyújtás alapjait oktatja a szülőknél.



### GYERMEK ELSŐSEGÉLY

Baleset, mérgezés, sérülés megelőzésére és a helyzet kezelésére összeállított tananyag, írásos összefoglalók, Youtube-videók találhatóak a Gyermek Elsősegély appban. Érdemes előre átnézniük, végigolvasnunk őket, mert amikor vészhelyzet van, már nem biztos, hogy van időnk az applikációkban keresgélni.



### ÉLETMENTŐ

Mentőhívásra alkalmas az ÉletMentő applikáció, a telefon koordinátái alapján érzékeli, hogy hol vagyunk, és eszméletvesztés esetén oda hívja a mentőt, ahol a telefon van. A mentők folyamatosan vonalban vannak, és távoli segítséget nyújtanak, amíg a mentési egység megérkezik.

