

JAK BEZPIECZNIE SPĘDZIĆ CZAS WOLNY

Działania profilaktyczne

Nad morzem i jeziorem



PAMIĘTAJ!

- ◆ kąp się tylko w miejscach strzeżonych przez ratowników
- ◆ stosuj się do regulaminu kąpieliska i poleceń ratowników
- ◆ nie zakłócaj wypoczynku i kąpieli innych osób
 - ◆ nie hałasuj
 - ◆ nie zaśmiecaj terenu
- ◆ nie wszczynaj fałszywych alarmów
- ◆ nie skacz do nieznannej i płytkiej wody
- ◆ nie kąp się sam



- ◆ korzystaj z urządzeń oraz sprzętu pływającego znajdujących się na terenie kąpieliska lub basenu zgodnie z regulaminem

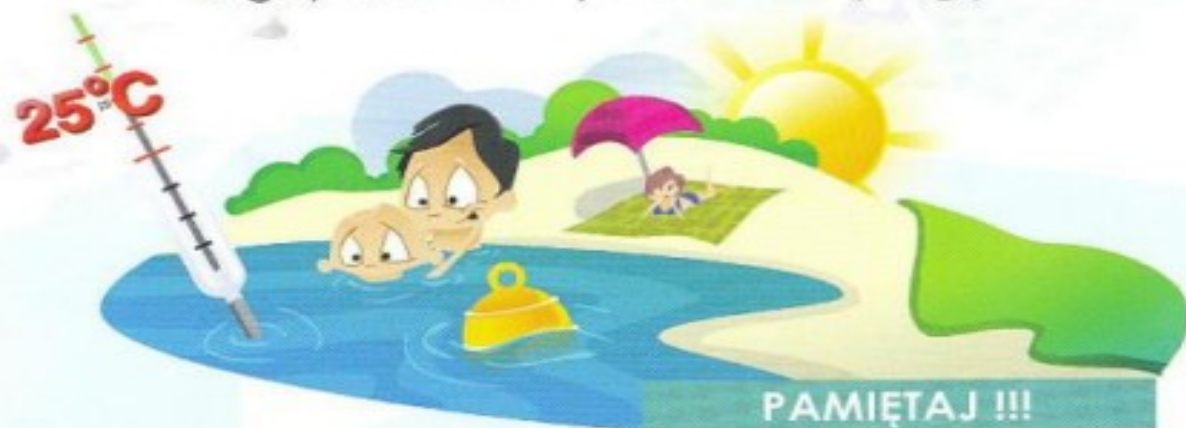
- ◆ woda, nawet ta pozornie najspokojniejsza, może nagle stać się groźnym, niebezpiecznym żywiołem

- ◆ zdecydowana większość utonięć jest rezultatem lekkomyślności i brawury ludzi



KIEDY SIĘ KĄPAĆ

- ◆ gdy woda ma powyżej 18°C, najlepsza temperatura to 22 – 25°C
- ◆ gdy temperatura powietrza jest wyższa od temperatury wody o 4 – 5°C
- ◆ gdy jesteś wypoczęty - między kolejnymi kąpielami rób dłuższe przerwy na wypoczynek
- ◆ gdy ratownik wywiesza białą flagę



PAMIĘTAJ !!!

Dzieci poniżej 7 roku życia korzystają z kąpieli, tylko pod opieką rodziców lub opiekunów.

Nie wchodź do wody sam i bez asekuracji.

Bezpieczna kąpiel

Kąp się tylko w miejscach strzeżonych

Słuchaj ratownika wodnego!

Nie skacz na główkę do nieznannej, płytkiej wody

Nie wypływaj poza kąpielisko!

Nie wchodzić do wody gdy jesteś rozgrzany słońcem

Z sprzętu pływającego korzystaj rozsądnie

W wodzie zachowuj się rozsądnie!

Nie wsaczynaj fałszywych alarmów!

Nie śmieć – zabierz śmieci ze sobą!

W wodzie zanurzaj się stopniowo!

Po posiłku odczekaj 30 minut zanim wejdziesz do wody

Strefa dla niemających pływać oznacza jest bojkami koloru czerwonego.



Zwracaj uwagę na kolor flag umieszczonych na kąpielisku

KĄPIEL DOZWOLONA

Kąp się tylko w miejscach dozwolonych!

ZAKAZ KĄPIELI

Wody mogą być nieprzydatne do kąpieli z powodu zanieczyszczeń chemicznych i biologicznych (nie widocznych gołym okiem). Najczęstszym biologicznym zanieczyszczeniem wód Bałtyku i pomorskich jezior są **sinice** – bakterie, które mogą tworzyć zakwity toksyczne. Woda przybiera wtedy wygląd zupy szczawiowej. Kąpiel w takiej wodzie zagraża wystąpieniem stanów zapalnych skóry i spojówek, a jej połknięcie może spowodować biegunkę, ból brzucha, wymioty, skurcze mięśni gładkich.

Nie wchodzić do wody, gdy źle się czujesz, jesteś zmęczony, długo przebywałeś na słońcu, jest ci zimno, jesteś głodny lub bardzo najedzony.

Kąpiel jest niebezpieczna po godzinach pracy ratowników, po zmroku, w czasie burzy, silnego wiatru, silnych prądów, wysokiej fali.



Powiatowa Stacja Sanitarno-Epidemiologiczna w Wejherowie

Bezpieczne opalanie



Pij dużo płynów i stosuj kremy z filtrem UV – po kąpieli zastosuj preparat ponownie

Nie opalaj się w godzinach szczególnie silnego nasłonecznienia! Usiądź w cieniu.



Chroń głowę i twarz – kapelusz, czapka z daszkiem, okulary z filtrem UV.



UWAGA!

Nadmierne korzystanie z kąpiele słonecznych może powodować poparzenia skóry, udar słoneczny i nowotwory skóry. Pamiętaj, że promienie UV działają na Twoje ciało również, gdy przebywasz w wodzie.



Powiatowa Stacja Sanitarno-Epidemiologiczna w Wejherowie

W lesie



Wścieklizna!

Wścieklizna jest chorobą zakaźną o ostrym przebiegu. Wywołuje ją wirus atakujący ośrodkowy układ nerwowy ssaków, w tym także ludzi.



Zwierząt chorych lub podejrzanych o wściekliznę nie należy dotykać, głaszczyć nawet jeżeli zachowują się bardzo przyjaźnie, skłoniwać, patroszyć.

Do zakażenia wścieklizną dochodzi w wyniku:

- pogryzienia przez chore zwierzę,
- przedostania się śliny chorego zwierzęcia na skałczenia i zadrapania skóry, na błony śluzowe (np. jamy ustnej, nosa), do spojówki oka.



Należy:

- powiadomić odpowiednie służby (straż miejską, policję, weterynarzy) w celu złapania podejrzanie wyglądających zwierząt.
- Nie próbować chwycić na własną rękę.
- dzikie zwierzęta obserwować wyłącznie z oddali.



W przypadku pogryzienia człowieka przez chore lub podejrzane o wściekliznę zwierzę należy:

- przemyć ranę wodą z mydłem,
- pozwolić, aby krew przez jakiś czas swobodnie wypływała z rany.
- nałożyć opatrunek, zgłosić się do lekarza.



Każde pokąsanie należy traktować poważnie. Lekarz ocenia stopień narażenia pacjenta na zakażenie wścieklizną i kwalifikuje do szczepień p/w wściekliznie.

Szczepień profilaktycznych przeciwko wściekliznie nie wykonuje się.



Stacja Weterynaryjna
Sanitarno-Epidemiologiczna
w Wągrowcu

WŚCIEKLIZNA



NAJGROŹNIEJSZA WIRUSOWA CHOROBA ODZWIERZĘCA

Od jakiego zwierzęcia można się zarazić?



nietoperza wiewiórki innych zwierząt

Jak zachowuje się zakażone zwierzę?

- JEST AGRESYWNE
- NIE BOI SIĘ
- MA ŚLINOTOK
- DZIWNIE SIĘ ZACHOWUJE



Pamiętaj, zaszczep swojego pupila!

WŚCIEKLIZNA



NAJGROŹNIEJSZA WIRUSOWA CHOROBA ODZWIERZĘCA

NIE ZNASZ MNIE?

NIE KARM!

NIE GŁASZCZ!

NIE PODCHODŹ!

Gdzie **możesz spotkać** kleszcza?



Najczęściej spotkamy go **w trawie, chwastach, krzewach**, na spodniej stronie liści



Najbardziej aktywny jest **w godzinach porannych i wieczornych**



Nie wspina się **powyżej 1-1,5 m**

Woli cień



Wybiera miejsca, gdzie **skóra jest najcieńsza** i dobrze ukrwiona



Jak **uchronić się** przed kleszczem?

Stosuj preparaty odstrasżające kleszcze, zawsze zgodnie z dołączoną etykietą



Pamiętaj o odpowiednim ubraniu - tak, aby zakryć możliwie jak najwięcej ciała



Wybieraj jasną odzież, na której łatwiej zauważysz kleszcza

Zawsze oglądaj skórę po powrocie ze spaceru



Gdy zobaczysz kleszcza **należy** **go niezwłocznie usunąć** w prawidłowy sposób:



Kleszcza usuń **pęsetą** lub **specjalnym przyrządem** dostępnym w aptece

Chwyć go tuż przy skórze, za przednią część ciała i **zdecydowanym ruchem pociągnij ku górze**

Miejsce ukłucia
zdezynfekuj
i dokładnie umyj ręce



Obserwuj miejsce po ukłuciu, w przypadku wystąpienia niepokojących objawów, skonsultuj się z lekarzem

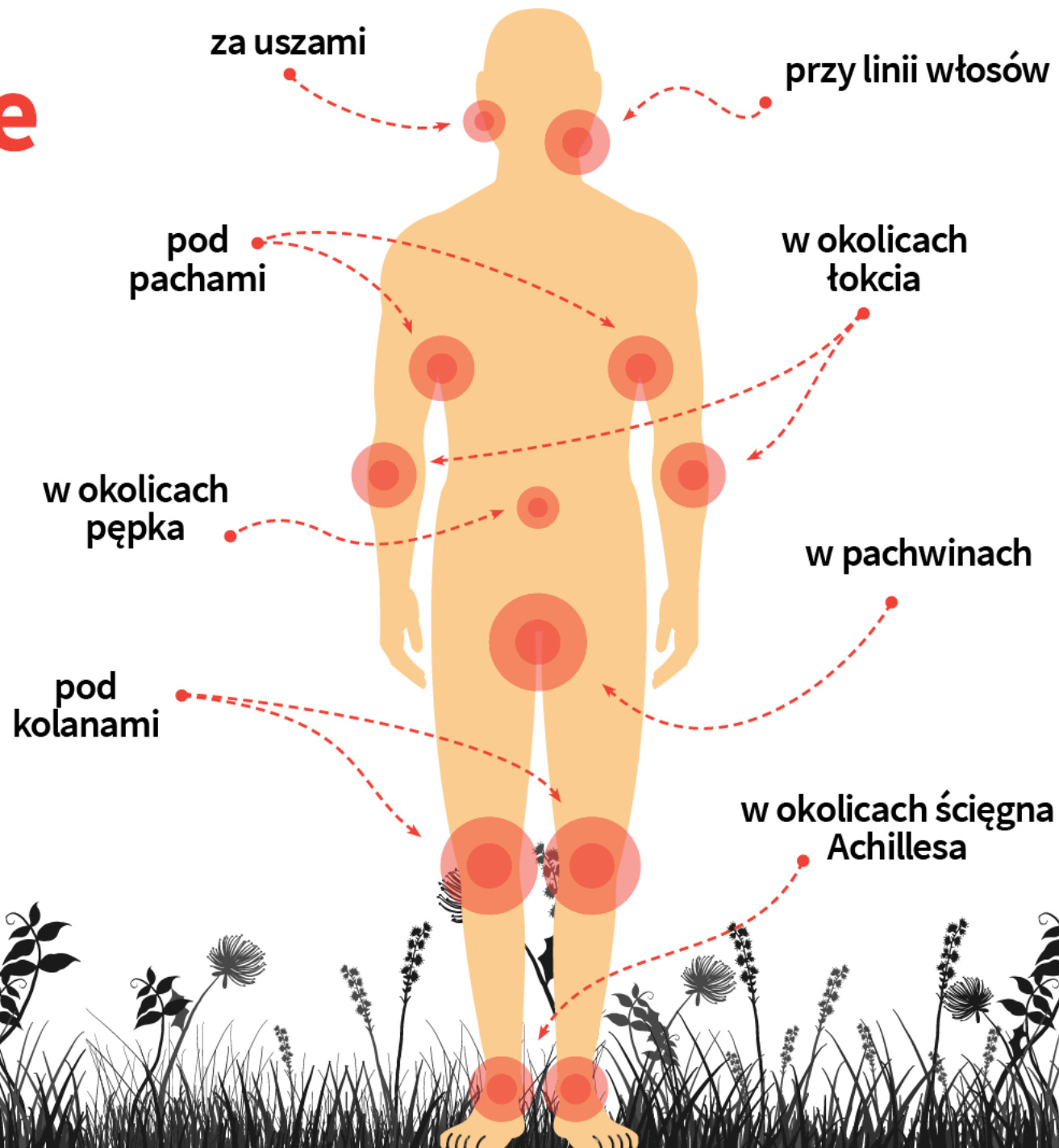




Ministerstwo Zdrowia

Najczęstsze miejsca zerowania

Miejsca, na które należy zwrócić
szczególną uwagę
podczas oglądania ciała



Żmija zygzakowata!!



Jedyny w Polsce gatunek węża jadowitego!!

Jest częściowo chroniony.

Kryje się w wykrotach, pod zwalonymi pniami drzew, na wilgotnych łąkach, obrzeżach lasów, wśród kamieni, w nasłonecznionych miejscach blisko zbiorników wodnych. Dobrze pływa.

Oczy	czerwone/pomarańczowe z pionową żrenicą!!
Zęby jadowe	osadzone w górnej szczękę
Głowa	splaszczona, kształtem przypominająca serce
Kolor	szary, brązowo-rudy, czarny, z wyraznym zygzakiem o zabarwieniu ciemniejszym od podstawowego

JAK SIĘ CHRONIĆ??

- Do lasu czy na łąkę **ubierać pełne wysokie obuwie**, najlepiej skórzane.
- Żmije atakują tylko wtedy, gdy czują się zagrożone odcięciem drogi ucieczki, nagłym zbliżeniem, dotknięciem kijem lub nogą.
- Patrząc pod nogi, zawsze uprzednio obejrzać miejsce, gdzie chce się usiąść lub oprzeć rękami, nie dotykać, nie zaczepiać żmii, pozwolić jej uciec.
- Żmija przed ukąszeniem najpierw głośno syczy. To powinno być dla człowieka ostrzeżeniem.

OBJAWY URĄSZENIA

Ogólne:

- osłabienie, senność
- mdłości, wymioty, bóle brzucha, biegunka
- poty, dreszcze, gorączka
- uczucie drętwienia, zmieszanie, np. wokół ust
- wzmoczone pragnienie
- obrzęk twarzy, węzłów chłonnych
- tętno słabe, niemiernowe, niewyczuwalne, zaburzenia świadomości

Miejscowe:

- typowa rana kłuta
- narastający, rozchodzący się obrzęk
- ból w miejscu ukąszenia
- zaczerwienienie, zasinienie
- zmiany na skórze, wykwit, wysypka
- krwawienie z rany (rzadko)



Ukąszenie jest szczególnie niebezpieczne dla dzieci i osób starszych.



Państwowy Instytut Higieny
Szczepionki Epidemiologiczne w Województwie

Co robić?! PIERWSZA POMOC

1



2



3



1. Zadbaj o własne bezpieczeństwo. Wezwij pogotowie ratunkowe (może to zrobić inna osoba wyznaczona do pomocy).

2. Obmyj ukąszenie najlepiej solą fizjologiczną NaCl 0,9% lub wodą z mydłem.

3. Kończynę unieruchomij, ułóż poniżej poziomu serca. Schładzaj miejsce zranienia np.: zimnymi kompresami.

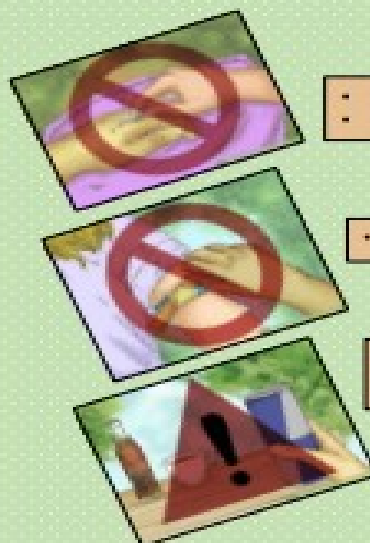
Monitorować czynności życiowe (przytomność, oddech) do czasu przyjazdu pogotowia.

Czego NIE wolno robić?!

- Nie masować, nie uciskać, nie nacinać miejsca ukąszenia
- Nie odsysać ustami

• Nie stosować opaski uciskowej!!

- Nie podawać alkoholu, leków „cuczących”.
- Nie podawać surowicy przeciw jadom żmij bez decyzji lekarza.

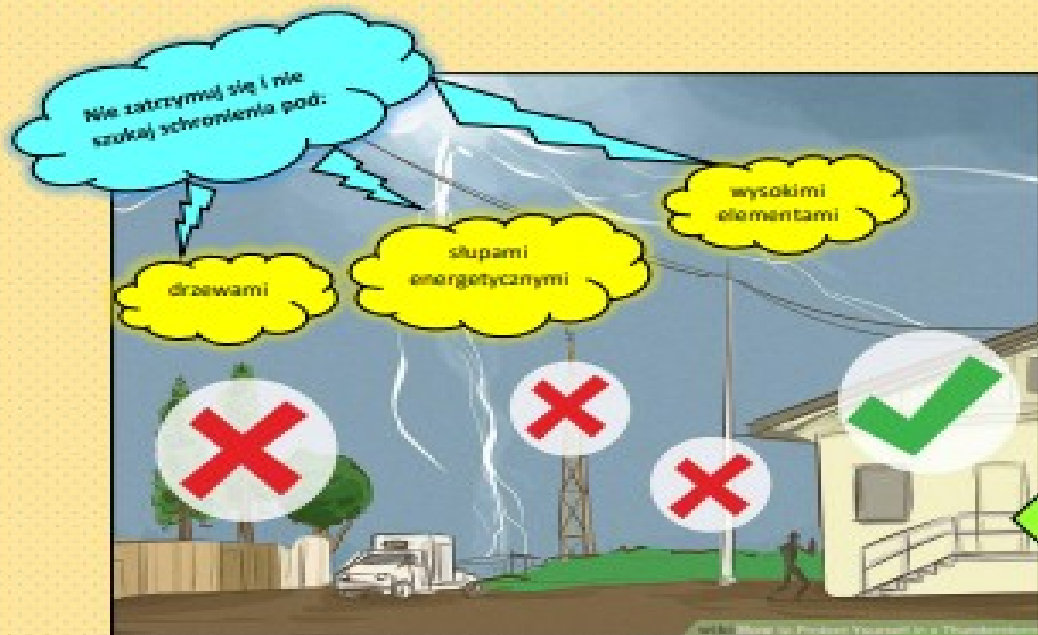


Państwowy Instytut Higieny
Szczepionki Epidemiologiczne w Województwie

Pozostałe zagrożenia

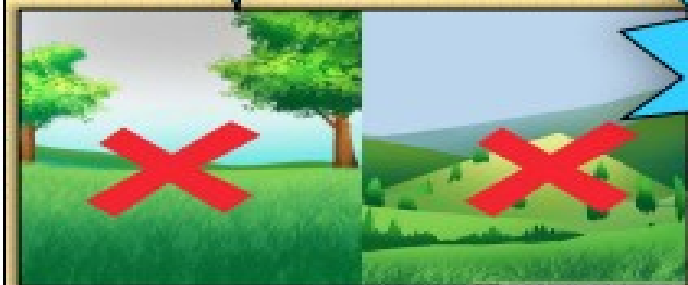


Burza – jak się zachować?



Najlepszym miejscem w czasie burzy jest pomieszczenie zamknięte – np. budynek z instalacją odgromową, samochód.

- Przed wyjściem na spacer/wycieczkę sprawdź prognozę pogody. Jeśli zauważysz, że zbliża się burza - zostań w domu.
- Jeśli w terenie nie zlekceważysz pierwszych sygnałów burzy – zanim przyjdzie zdążyć znaleźć bezpieczne schronienie.
- Jeśli jednak burza zaskoczy Cię na zewnątrz:
 - ✓ Poszukaj schronienia w budynku, jaskini lub wjeździe, udaj się do nisko położonego miejsca z dala od drzew, słupów i obiektów metalowych (ogrodzeń). Unikaj otwartej powierzchni, wzniesień i szczytów.
 - ✓ W otwartej przestrzeni staraj się nie być najwyższym punktem w okolicy. Ukucnij na ziemi, schowaj głowę między kolanami (zwróć się w kłębek). **Nie leż płasko na ziemi.**
 - ✓ Nie używaj parasola, telefonu komórkowego.
 - ✓ Jeśli jesteś w wodzie – wyjdź jak najszybciej.
 - ✓ Jeśli przebywasz w większej grupie osób – rozprosz się.



BIORĄC - NIE JESTEŚ SOBĄ!

Uważaj! Nie daj się oszukać przez sklepy internetowe oferujące "nowe narkotyki" - Designer Drugs (DD), Research Chemicals (RC), do niedawna nazywane "dopalaczami". Są one wyjątkowo niebezpieczne.

Jak szkodzą?

Upośledzają funkcje mózgu. Biorąc narkotyki tracisz zdolność do efektywnego myślenia i nauki

Mówisz, że rodzina i przyjaciele są dla ciebie najważniejsi? - biorąc narkotyki krzywdzisz ich i zawodzisz ich zaufanie

Popadając w uzależnienie tracisz wolność



Bezpłatna infolinia
Państwowej Inspekcji Sanitarnej

800 060 800

Jak działają

Substancje stymulujące - powodują rozdrażnienie i trudności w koncentracji uwagi. Po kilku godzinach od zażycia pojawia się „zejście” objawiające się wyczerpaniem, zaburzeniami rytmu serca, nudnościami, niepokojem a w skrajnych przypadkach nieprzyjemnymi halucynacjami, najczęściej słuchowymi

Mieszanki ziołowe, kanabinoidy - zażycie ich prowadzi do efektów niepożądanych w postaci kołatania serca, uczucia duszności, zaburzeń orientacji, niepokoju, stanów lękowych

Halucynogeny - zażycie często prowadzi do "bad tripów", czyli "złych podróży", w trakcie których osoba, która zażyła substancję doświadcza silnie obniżonego nastroju, lęków, uczucia zagrożenia, mogą też pojawić się zaburzenia osobowości i myśli samobójcze

Pułapki

Substancje psychoaktywne na każdego działają inaczej

Producenci zapewniają, że oferowane przez nich produkty są pochodzenia naturalnego - to nieprawda

Nowe narkotyki (designer drugs) to nowe substancje, których działanie na organizm człowieka nie zostało do końca poznane i niezwykle łatwo je przedawkować. Lekarze często nie wiedzą jak postępować przy takim zatruciu

Zażywanie ich może spowodować tzw. „gateway effect”, czyli sięganie po coraz bardziej uzależniające substancje

MINISTERSTWO
EDUKACJI
NARODOWEJ



Ministerstwo Zdrowia



Bezpieczne ferie zimowe

- NIE RZUCAJ W KOLEGÓW ŚNIEŻKAMI Z UBITEGO ŚNIEGU, MOŻE TO DOPROWADZIĆ DO OBRAŻEŃ CIAŁA
- PAMIĘTAJ, ŻE NISKA TEMPERATURA, MOŻE PROWADZIĆ DO SZYBKIEGO WYCHŁODZENIA ORGANIZMU, A NAWET ODMROŻEŃ, KTÓRE SĄ ZAGROŻENIEM DLA ZDROWIA I ŻYCIA



ZACHOWAJ OSTROŻNOŚĆ ZJEŹDŹAJĄC NA SANKACH

- ZAWSZE WYBIERAJ BEZPIECZNE MIEJSCE DO ZABAWY
Z DAŁA OD RUCHLIWYCH ULIC
- ZACHOWAJ BEZPIECZNĄ ODLEGŁOŚĆ MIĘDZY
ZJEŹDŹAJĄCYMI
- ZJEŹDŹAJ NA SANKACH TWARZĄ DO KIERUNKU JAZDY



UPRAWIAJĄC **SPORTY ZIMOWE**

- DBAJ O BEZPIECZEŃSTWO SWOJE I INNYCH
- DOSTOSUJ SZYBKOŚĆ ZJAZDU DO WŁASNYCH UMIEJĘTNOŚCI
- ZACHOWAJ SZCZEGÓLNA OSTROŻNOŚĆ NA ZATŁOCZONYCH TRASACH



BEZPIECZEŃSTWO NA STOKU

- UNIKAJ BRAWURY
- DOSTOSUJ SZYBKOŚĆ ZJAZDU DO RODZAJU I STANU TRASY
- NA STOKU WYBIERAJ TRASĘ POD KĄTEM SWOICH UMIEJĘTNOŚCI
- OSTROŻNIE KORZYSTAJ Z WYCIĄGÓW KRZESEŁKOWYCH - NIE HUŚTAJ SIĘ NA BOKI ORAZ SIEDŹ GŁĘBOKO I NIE WYCHYLAJ SIĘ



KORZYSTAJ WYŁĄCZNIE ZE SPECJALNIE PRZYGOTOWANYCH **BEZPIECZNYCH LODOWISK**

- **NIE WCHODŹ NA LÓD** ZAMARZNIĘTYCH
ZBIORNIKÓW WODNYCH
- WCHODZĄC NA LODOWISKO ZAŁÓŹ KASK,
OCHRANIACZE I RĘKAWICZKI





BĄDŹ WIDOCZNY NA JEZDNI

- **PAMIĘTAJ O ODBLASKACH**
- **PRZEZ JEZDNIĘ PRZECHODŹ JEDYNIIE W WYZNACZONYM MIEJSCU**
- **WIDOCZNOŚĆ NA DRODZE MA ISTOTNE ZNACZENIE DLA BEZPIECZEŃSTWA WSZYSTKICH UCZESTNIKÓW RUCHU DROGOWEGO**

UNIKAJ UŻYWEK

- ALKOHOL I NARKOTYKI TO TYLKO ZŁUDZENIE DOBREJ ZABAWY
- STOSOWANIE UŻYWEK MOŻE PROWADZIĆ DO UZALEŻNIENIA





PAMIĘTAJ
O NUMERACH ALARMOWYCH



112 NUMER ALARMOWY

997 POLICJA

998 STRAŻ POŻARNA

999 POGOTOWIE RATUNKOWE

