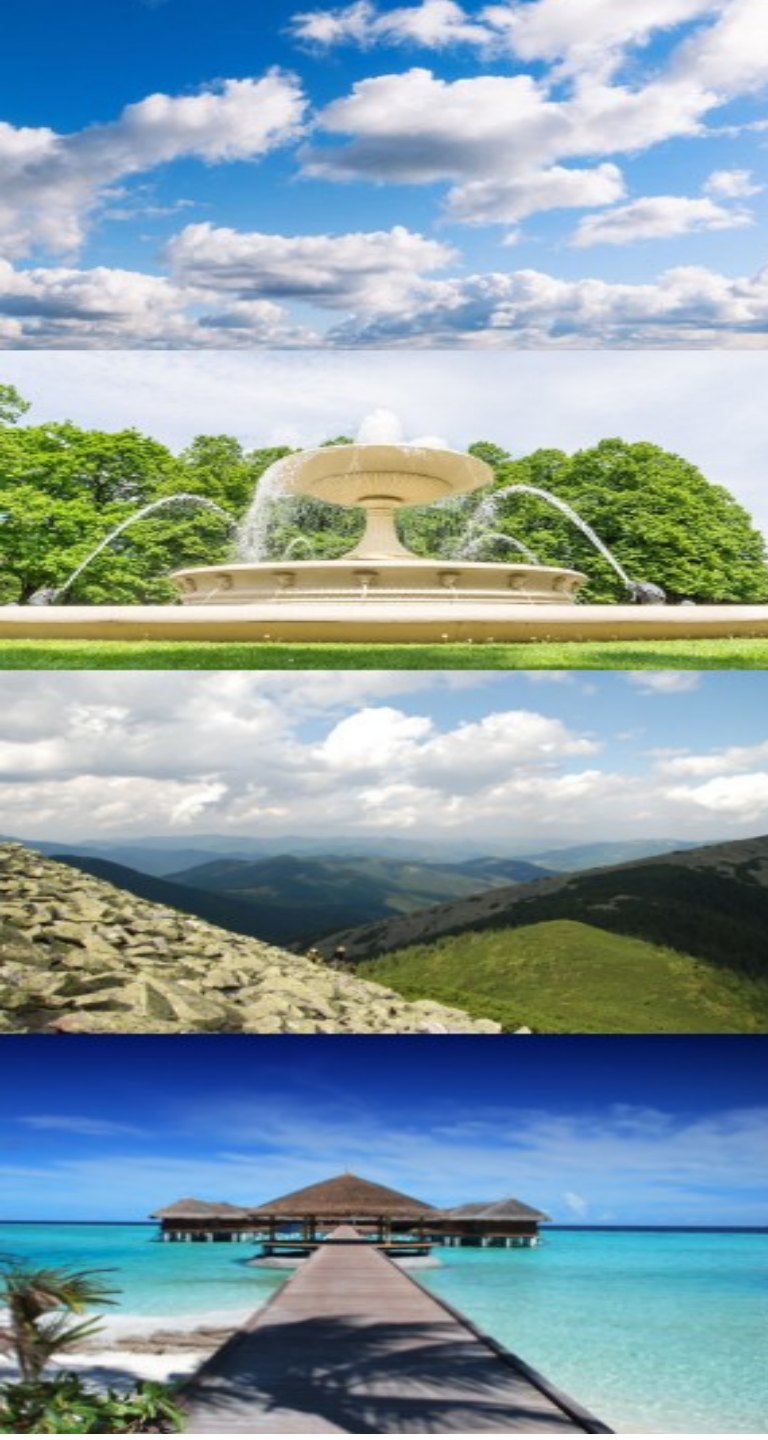


JAK BEZPIECZNIE SPĘDZIĆ CZAS WOLNY

Działania profilaktyczne



BEZPIECZNE LATO

- Baw się wesoło pod opieką osoby dorosłej.
 - Informuj opiekunów gdzie dokładnie idziesz i o której godzinie wrócisz.
 - Wychodząc na dwór pamiętaj o właściwym ubraniu dostosowanym do pogody.
 - Nie opalaj się w godzinach szczególnie silnego nasłonecznienia!
 - Usiądź w cieniu. Chroń głowę i oczy przed nadmiernym nasłonecznieniem!
 - Pij dużo płynów i często stosuj kremy z filtrem UV.
 - Kąp się tylko w miejscach dozwolonych i strzeżonych!
 - W wodzie zanurzaj się stopniowo! Nie wchodź do wody gdy jesteś rozgrzany słońcem. Po posiłku odczekaj 30 minut zanim wejdiesz do wody.
 - Przed wyjściem na spacer/wycieczkę sprawdź prognozę pogody: Jeśli zauważysz, że zbliża się burza - zostań w domu.
 - Jeśli burza zaśnie Cię na zewnątrz: poszukaj schronienia w budynku, wawozie, 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 (zwiń 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 – rozproście się.
 - Przed wyjściem do lasu, na łąkę czy działkę załóż odzież ochraniającą całe ciało (spodnie z długimi nogawkami oraz bluza, czapka i wysokie buty).
 - Użyj środków odstraszających kleszcze. Unikaj wysokich traw i zarośli.
 - Po powrocie z lasu dokładnie obejrzyj swoje ciało pod prysznicem! Zwłaszcza miejsca mało widoczne – zgięcia kolan, łokci, pachwiny, pachy, owłosioną część głowy... Kleszcza nie wolno smarować tłuszczem, wazeliną czy alkoholem!
 - W czasie wakacji nie spędzaj zbyt dużo czasu przed telewizorem!
 - W czasie korzystania z Internetu pamiętaj, że nie każdy nowo poznany kolega ma zawsze dobre zamiary w stosunku do ciebie!
 - Zbyt długie siedzenie przed komputerem nie jest zdrowe dla twoich oczu.
 - Pamiętaj RUCH TO ZDROWIE!
 - Pamiętaj o zdrowym odżywianiu, owoce i warzywa zawierają dużo witamin przydatnych w upalne dni!
- Nie śmieć – zabierz śmieci ze sobą!



Patent na Bezpieczne Wakacje

Wakacje to szczególny czas, który kojarzy się z odpoczynkiem, beztroską, słońcem i zabawą. W tym, żeby właśnie tak było pomagamy my – Państwowa Inspekcja Sanitarna. A oto kilka sprawdzonych patentów na bezpieczne wakacje:

PLANUJ:

A Jeżeli planujesz wakacje nad wodą, zajrzyj na nasz serwis kąpieliskowy: www.sk.gis.gov.pl aktualizowany na bieżąco w sezonie kąpielowym. Znajdziesz tutaj informacje dotyczące sezonu kąpielowego, bieżącej oceny i klasyfikacji wody, ale również infrastrukturę obiektu – dowiesz się czy na terenie są prysznice, toalety, przebieralnie, czy jest miejsce do kąpiel dla dzieci oraz czy na kąpielisku jest ratownik. Ogólnokrajową listę miejsc wykorzystywanych do kąpiel znajdziesz na stronie Głównego Inspektoratu Sanitarnego w zakładce: **Kąpieliska a miejsca wykorzystywane do kąpiel.**

B Planując podróż zagranicę sprawdź jakie szczepienia są obowiązkowe i zalecane. Niezbędne informacje na temat szczepień w podróżach zagranicznych uzyskasz wchodząc na stronę internetową www.szczepienia.gis.gov.pl. Na tej stronie znajdziesz też wykaz punktów szczepień.

C Jeżeli Twoje dziecko wyjeżdża na zorganizowany wypoczynek, sprawdź pod czyją będzie opieką i czy wypoczynek został zarejestrowany. Informacje na ten temat uzyskasz na stronie internetowej: www.wypoczynek.men.gov.pl lub w kuratorium oświaty.

OBSERWUJ:

 Aby uniknąć zatrucia pokarmowych, zwracaj uwagę na to co jesz. Przechowuj żywność w higienicznych warunkach i niskiej temperaturze, utrzymuj czystość, myj owoce i warzywa, zwracaj uwagę na datę przydatności żywności do spożycia.

 Obserwuj prognozy pogody. Pamiętaj żeby dostosować swój ubiór, ale też planowane aktywności do aktualnej pogody. Ograniczaj czas spędzony w pełnym słońcu, stosuj filtry ochronne i okulary przeciwsłoneczne.

 Podczas spędzania wypoczynku nad wodą upewnij się, że jest to strzeżone kąpielisko lub miejsce wykorzystywane do kąpiel. Czujnie obserwuj osoby kąpiące się, które są pod Twoją opieką. Powiadom ratownika o każdej sytuacji, która cię zaniepokoi.

 Po każdej wycieczce dokładnie się obejrzyj i sprawdź czy nie masz kleszcza. Kleszcze mogą przenosić groźną chorobę – boreliozę. Podczas spacerów po łąkach, w parku, w lesie chroń się, zakładając np. spodnie z długimi nogawkami i koszulki z długim rękawem oraz używaj repelentów.

 Idąc do klubu zawsze miej na oku swoją szklankę lub kieliszek. Uważaj na nowe narkotyki tzw. „dopalacze”. Ich skład i działanie nigdy nie są pewne. Jeżeli czyjeś zachowanie, budzi Twoje podejrzenia – nie wahaj się, reaguj!

REAGUJ!

Jeśli masz podejrzenia, że ktoś z Twojego otoczenia może zażywać dopalacze lub martwi cię zmiana jego zachowania i podejrzewasz, że jest to wynikiem ich zażywania – zadzwoń na:

bezpłatną infolinię Państwowej Inspekcji Sanitarnej – 800 060 800.

Pamiętaj, że dostępny jest także:

Telefon Zaufania poświęcony problemom narkomanii – 801 199 990

**TWOJA REAKCJA
MOŻE URATOWAĆ
CZYJEŚ ŻYCIE!**

Jeśli Twoje wątpliwości budzi stan sanitarny obiektu, w którym wypoczywasz Ty lub Twoje dziecko, zwróć się do najbliższej terytorialnie powiatowej stacji sanitarno-epidemiologicznej. Dane kontaktowe można znaleźć na stronie internetowej: www.gis.gov.pl lub bezpośrednio na stronach stacji sanitarno-epidemiologicznych.

W nieprzewidzianych i stresujących sytuacjach, nie licz na swoją pamięć. Zapisz w telefonie podstawowe numery telefonów alarmowych:

999 – Pogotowie Ratunkowe

998 – Straż Pożarna

997 – Policja

986 – Straż Miejska

112 – numer alarmowy dla telefonów komórkowych

Nie wahaj się zadzwonić po pomoc, szczególnie kiedy ktoś zachowuje się w sposób nietypowy, agresywny, jest pobudzony i swoim zachowaniem może zagrażać sobie lub innym.



Główny Inspektorat Sanitarny – www.gis.gov.pl

NIE NABAW SIĘ CHOROBY, BAW SIĘ Z PRZYJACIÓŁMI

Pamiętaj o myciu rąk,
w szczególności:

po
skorzystaniu
z toalety



przed i po
jedzeniu



po kaszlu,
kichaniu oraz
wydmuchaniu
nosa



po zabawie



UMYJ RĘCE
WODĄ Z MYDŁEM
I/LUB ZASTOSUJ ŚRODEK
DEZYNFEKCYJNY NA SUCHĄ
SKÓRĘ RĄK



W ulotce wykorzystano materiały
ze strony ECDC



Jak zapobiec chorobom układu pokarmowego w szkole



Ilustracja pochodzi ze strony <https://ecdc.europa.eu/en/plans>, wersja polska - WŚSE w Gdańsku



Konsekwencje chorób dla dzieci

Będę musiał zostać w domu

Będę musiał nadrobić zaległości

Źle się czuję, nie chcę trafić do szpitala

Nie zobaczę swoich kolegów

Konsekwencje chorób dla rodziców

A jak jej się pogorszy i trafi do szpitala?

A jak Piotruś się zarazi? On ma dopiero 6 miesięcy

Powinłam wziąć zwolnienie, a w pracy tyle do zrobienia

Korzyści z dbania o higienę dla dzieci

Jestem silna i zdrowa

Mam szansę na dobre oceny

Wiem, jak dbać o własne zdrowie

Mogę się spotkać ze swoimi przyjaciółmi

Korzyści z dbania o higienę dla rodziców

Nie muszę się martwić o zdrowie moje i dzieci

Nie musimy tęsknić za szkołą i pracą

Unikniemy wydatków na leki

Nie muszę brać zwolnienia na dziecko

Choroby przenoszone drogą pokarmową w szkole

Informacja dla nauczycieli, rodziców oraz uczniów

Co to są choroby przenoszone drogą pokarmową?

Choroby przenoszone drogą pokarmową są spowodowane przez czynniki patogenne przenoszone przez żywność. Wywołane mogą być przez wirusy (np. norowirusy, rotawirusy) bakterie (np. *Salmonelle*), pasożyty, toksyny roślinne lub zwierzęce. Choroby przenoszone drogą pokarmową mogą się łatwo rozprzestrzeniać tworząc ogniska zachorowań, zwłaszcza w miejscach dużych skupisk ludzi, takich jak szkoły, przedszkola itp.

Ogniska zachorowań mogą pojawić się nagle, gdy istnieje jedno wspólne źródło zakażenia np. skażona żywność w stołówce szkolnej lub mogą się szerzyć, gdy zakażenie jest przekazywane od jednej osoby podatnej na zakażenie do kolejnej.

Jakie są objawy i jak się szerzą zakażenia?

Początek choroby jest przeważnie nagły, z silnie wyrażonymi objawami. Nasilenie objawów zależy od czynnika chorobotwórczego, jego dawki, podatności chorego. Dzieci są szczególnie wrażliwe na zakażenie.

Główne objawy to biegunka, wymioty, gorączka, nudności, bóle brzucha, odwodnienie.

Zarazić się można głównie:



od drugiej osoby,



po spożyciu zanieczyszczonej wody lub żywności,



poprzez zanieczyszczone powierzchnie lub przedmioty

Chorobom przenoszonym drogą pokarmową można skutecznie zapobiegać poprzez zachowanie higieny



Kluczem do sukcesu jest częste mycie rąk zwłaszcza



przed jedzeniem



po skorzystaniu z toalety



po powrocie do domu

W zapobieganiu chorobom przenoszonym drogą pokarmową istotne jest ponadto

- zachowanie właściwych warunków sanitarno-higienicznych stołówek szkolnych, właściwe postępowanie z produktami spożywczymi, zachowanie właściwej higieny procesów technologicznych, przestrzeganie właściwej jakości posiłków oferowanych w szkole,

- przestrzeganie właściwej higieny osobistej przez personel szkolny, w tym przez pracowników przygotowujących posiłki,

- częste prowadzenie szkoleń z zakresu higieny personelu mającego kontakt z żywnością,

- współpraca rodziców, dzieci, nauczycieli i dyrekcji szkoły

- pozostawanie w domu dzieci chorych

W przypadku stwierdzenia na terenie szkoły ogniska choroby przenoszonej drogą pokarmową należy koniecznie powiadomić właściwą terenowo Powiatową Stację Sanitarno – Epidemiologiczną.



Bezpieczna Żywność

Utrzymuj czystość!

- ❖ Myj ręce przed kontaktem z żywnością i podczas jej przygotowania
- ❖ Myj ręce po każdym wyjściu z toalety
- ❖ Myj i odkażaj wszystkie powierzchnie i sprzęty wykorzystywane podczas przygotowania żywności
- ❖ Chroń kuchnię i żywność przed owadami i innymi zwierzętami (gryzoniami).



Oddzielaj żywność surową od ugotowanej!

- ❖ Oddzielaj surowe mięso, drób, owoce morza od innej żywności
- ❖ Do przygotowania surowego mięsa używaj oddzielnego sprzętu i przedmiotów np.: noży i desek do krojenia
- ❖ Przechowuj żywność w oddzielnych pojemnikach w lodówce, tak aby nie dopuścić do kontaktu między żywnością surową a już ugotowaną
- ❖ nie przechowuj razem surowych warzyw i owoców z gotowanymi



Przestrzegaj zasad!

- ❖ Gotuj zgodnie z zasadami bezpieczeństwa żywności, przede wszystkim mięso, drób, jaja i owoce morza
- ❖ Żywność taką jak np.: zupy, doprowadzaj do wrzenia, mięso i drób poddawaj obróbce termicznej, żeby mieć pewność, że w środku osiągnęły temperaturę 73°C
- ❖ Odgrzewaną żywność przed spożyciem jak najszybciej podgrzej do temperatury powyżej 70°C



Powiatowa Stacja
Sanitarno-Epidemiologiczna
w Wejherowie

Utrzymuj żywność w odpowiedniej temperaturze!

- ❖ Nie pozostawiaj ugotowanej żywności w temperaturze pokojowej dłużej niż dwie godziny
- ❖ Wszystkie gotowane i łatwo psujące się produkty przechowuj w lodówce (najlepiej w temperaturze poniżej 5°C)
- ❖ Utrzymuj wysoką temperaturę (ponad 60°C) ugotowanych potraw tuż przed podaniem
- ❖ Nie przechowuj żywności zbyt długo, nawet jeśli przechowujesz ją w lodówce
- ❖ Nie rozmrażaj zamrożonej żywności w temperaturze pokojowej (zanurz produkt w ciepłej wodzie lub użyj urządzeń grzewczych)



Używaj bezpiecznej wody i żywności!

- ❖ Używaj bezpiecznej wody lub poddawaj takim działaniom, aby stała się ona bezpieczna (gotowanie)
- ❖ Do spożycia wybieraj tylko świeżą i zdrową żywność
- ❖ Wybieraj żywność, która została przygotowana tak, aby była bezpieczna, np.: pasteryzowane mleko
- ❖ Myj owoce i warzywa, szczególnie jeśli jesz je na surowo
- ❖ Nie jedz żywności, która utraciła już termin przydatności do spożycia



Chcesz być zdrowy i pełen siły? PAMIĘTAJ!

- ❖ Dbaj o higienę osobistą i czystość wokół siebie,
- ❖ Myj ręce przed każdym posiłkiem i po wyjściu z toalety,
- ❖ Nie używaj wspólnych przyborów toaletowych i sztućców, ręczników, pościeli i bielizny,
- ❖ Nie pij ze wspólnych butelek czy szklanek, nie dawaj „gryza”,
- ❖ Przebywaj na świeżym powietrzu i dbaj o aktywność fizyczną, bądź uśmiechnięty i pozytywnie nastawiony,
- ❖ Opalaj się z umiarem, stosuj filtry UV, z kąpielisk korzystaj z rozsądkiem, dostosuj strój do pogody,
- ❖ Odżywiaj się zdrowo, jedz warzywa i owoce, unikaj fast foodów, napoi słodkich i gazowanych, konserwantów, ograniczaj sól i cukier,
- ❖ Zrezygnuj z używek (alkohol, papierosy, inne środki psychoaktywne),



Powiatowa Stacja
Sanitarno-Epidemiologiczna
w Wejherowie

Podczas podróży



ZACHOWAJ ZDROWIE PODCZAS PODRÓŻY

**Unikaj podróży, jeśli
masz gorączkę i kaszel**



**Jeśli masz gorączkę, kaszel
i trudności w oddychaniu
niezwłocznie zwróć się o pomoc
lekarską oraz udziel informacji
swojemu lekarzowi
o niedawno odbytych podróżach**

ZACHOWAJ ZDROWIE PODCZAS PODRÓŻY

**Jeśli zachorujesz
podczas podróży,
poinformuj o tym
załogę i niezwłocznie
zgłoś się po pomoc
lekarską**



**Jeśli zgłosisz się po
pomoc lekarską,
poinformuj lekarza
o odbytych podróżach**

ZACHOWAJ ZDROWIE PODCZAS PODRÓŻY

Podczas kaszlu lub kichania
zakryj usta i nos zgiętym
łokciem lub chusteczką –
natychmiast wyrzuć chusteczkę
i umyj ręce



Jeśli zdecydujesz się nosić
maseczkę, upewnij się że zakrywa
ona usta i nos – unikaj dotykania
założonej maski



Niezwłocznie wyrzuć po każdym
użyciu maseczkę jednorazowego
użytku oraz umyj ręce po zdjęciu
maseczki

ZACHOWAJ ZDROWIE PODCZAS PODRÓŻY

Unikaj bliskiego kontaktu
z osobami, które mają
gorączkę oraz kaszel



Często myj ręce wodą z
mydłem oraz stosuj płyny
dezynfekcyjne do rąk na
bazie alkoholu

Unikaj dotykania
oczu, nosa lub ust



Nad morzem i jeziorem



PAMIĘTAJ!

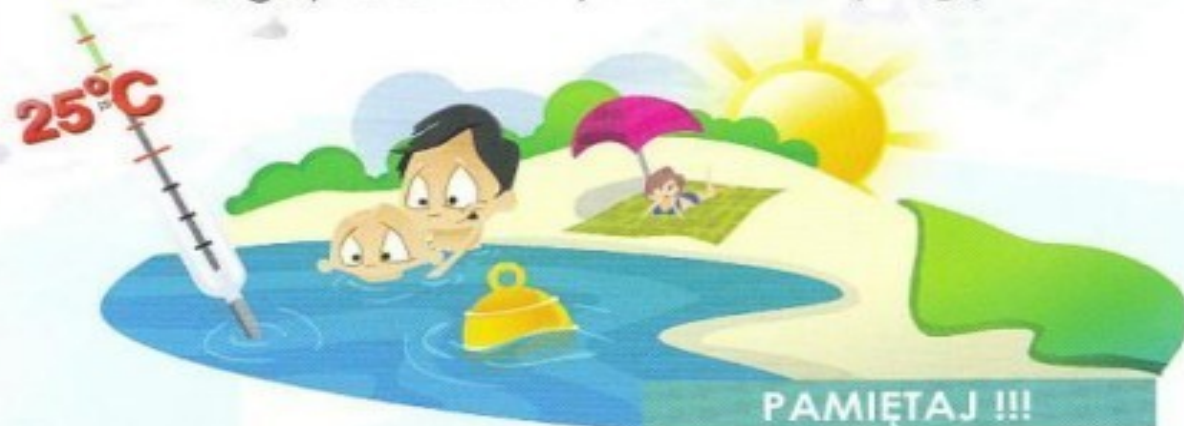
- ◆ kąp się tylko w miejscach strzeżonych przez ratowników
- ◆ stosuj się do regulaminu kąpieliska i poleceń ratowników
- ◆ nie zakłócaj wypoczynku i kąpieli innych osób
 - ◆ nie hałasuj
 - ◆ nie zaśmiecaj terenu
- ◆ nie wszczynaj fałszywych alarmów
- ◆ nie skacz do nieznannej i płytkiej wody
- ◆ nie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

Śluchaj ratownika wodnego!

Nie skacz na główkę do nieznannej, płytkiej wody



Strefa dla nieumiejących pływać oznaczona jest bojkami koloru czerwonego.



Nie wypływaj poza kąpielisko!

Nie wchodzić do wody gdy jesteś rozgrzany słońcem

Ze sprzętu pływającego korzystaj rozsądnie

W wodzie zachowuj się rozsądnie!

Nie wszczynaj fałszywych alarmów!

Nie śmieć – zabierz śmieci ze sobą!

W wodzie zanurzaj się stopniowo!

Po posiłku odczekaj 30 minut zanim wejdziesz do wody

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 Włocławku

Bezpieczne opalanie



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

Nie opalaj się w godzinach szczególnie silnego nasłonecznienia! Ustąść w dzień.



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



UWAGA!

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



Powiatowa Stacja Sanitarno-Epidemiologiczna w Włocławku

W lesie



Wścieklizna!

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



Zwierzęta chore lub podejrzane o wściekliznę nie należy dotykać, głaszczyć, nawet jeżeli zachowują się bardzo przyjaźnie, skłonić, pieszczoty.

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 podejrzanego wyglądającego zwierzęcia.
- Nie próbować chwycić na własną rękę.
- dzikie zwierzęta obserwować wyłącznie z oddali.



W przypadku pogryzienia człowieka przez chore lub podejrzaną 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.



Sanitarno-Epidemiologiczna Stacja
w Włocławku

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?

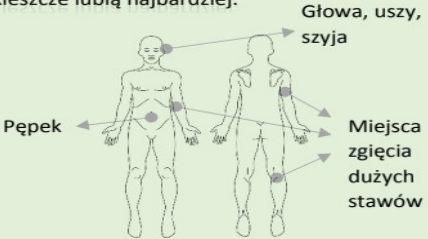
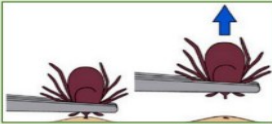
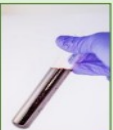
NIE KARM!

NIE GŁASZCZ!

NIE PODCHODŹ!

JAK UNIKNĄĆ BORELIOZY

KROK PO KROKU

1  Przed wycieczką do lasu lub wizytą na działkę załóż odzież ochraniającą całe ciało. Ubranie powinno być jasne, wówczas szybciej zauważysz kleszcza. Nie zapomnij o nakryciu głowy! Użyj repelentów odstrasżających kleszcze. Znajdziesz je w aptece lub drogerii.	2 Po powrocie z lasu dokładnie obejrzyj swoje ciało po prysznicem, a zwłaszcza miejsca, które kleszcze lubią najbardziej.  Głowa, uszy, szyja Pępek Miejsca zgięcia dużych stawów
3 Jeśli znajdziesz białego kleszcza, jak najszybciej go usuń. Złap go przy samej skórze za pomocą pęsety i zdecydowanym ruchem pociągnij ku górze. Jeśli wyciągniesz kleszcza przez upływem 24 godzin od ukąszenia ryzyko zakażenia jest znikome.  Źródło - CDC	4 Miejsce ukłucia zdezynfekuj. Umyj ręce wodą z mydłem.  W miejscu ukłucia może pojawić się zaczerwienienie i obrzęk. Jest to normalna reakcja organizmu, która nie świadczy o zakażeniu. Objawów alergicznych nie należy mylić z tzw. rumieniem wędrującym, który pojawia się zwykle po 7 - 10 dniach od ukłucia.
5 Przez kolejne dni obserwuj miejsce po ukłuciu. Pierwszym objawem boreliozy występującym u większości osób jest rumień wędrujący. Rumień pojawia się ok. 7 dni po ugryzieniu. Rumień jest wystarczającym dowodem na zakażenie. Gdy się pojawi, udaj się do lekarza, który wdroży antybiotykoterapię.  Źródło - CDC	6 Niestety u części osób zakażonych rumień wędrujący się nie pojawia. Warto wówczas po upływie ok. 5 tygodni od ugryzienia wykonać badania serologiczne w kierunku obecności swoistych przeciwciał w surowicy krwi. Badania nie są drogie i można je wykonać w większości laboratoriów diagnostycznych. Wyniki badań oceni lekarz, który wskaże dalsze kroki postępowania. 



Wojewódzka Stacja Sanitarno – Epidemiologiczna w Gdańsku

Kleszcze

Przed pójściem do lasu!!

Przed wyjściem do lasu, na łąkę czy działkę załóż odzież ochraniającą całe ciało (spodnie z długimi nogawkami oraz bluza, czapka i wysokie buty).



Użyj środków odstrasżających kleszcze. Zakupisz je w aptece lub drogerii.



Unikaj wysokich traw i zarośli.

Jeśli znajdziesz na ciele kleszcza – usuń go jak najszybciej!!



Po powrocie z lasu dokładnie obejrzyj swoje ciało pod prysznicem!

Zwłaszcza miejsca mało widoczne – zgięcia kolan, łokci, pachwiny, pachy, owłosiona część głowy...



Jak poprawnie usunąć kleszcza??

1. Mocno chwycić kleszcza pęsetą przy samej skórze
2. Pewnym ruchem wyciągnąć ku górze. Upewnić się, że kleszcz został usunięty w całości – w innym przypadku idź do lekarza
3. Zdezynfekować miejsce ugryzienia

Kleszcza nie wolno smarować tłuszczem, wazeliną czy alkoholem! Podrażniony może wstrzyknąć więcej toksyn do naszego organizmu.



W miejscu ukłucia może pojawić się zaczerwienienie i obrzęk. Jest to normalna reakcja organizmu, nie należy jej mylić z rumieniem wędrującym, który pojawia się po 7-10 dniach.



Obserwuj miejsce po ukąszeniu. W razie wątpliwości

Idź do lekarza



Powiatowa Stacja Sanitarno-Epidemiologiczna w Wejherowie

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

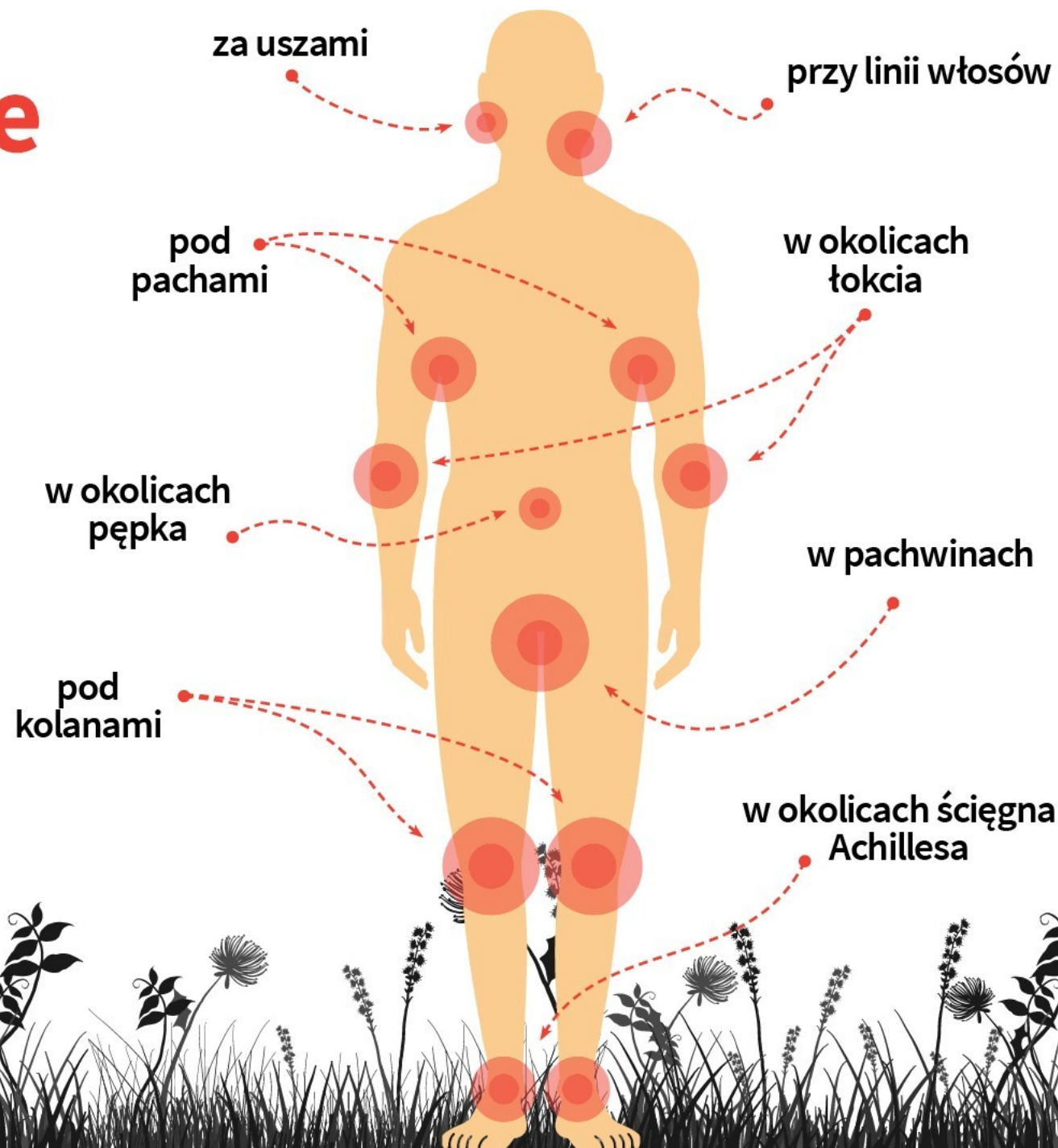




Ministerstwo Zdrowia

Najczęstsze miejsca żerowania

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	spłaszczona, kształtem przypominająca serce
Kolor	szary, brązowo-rudy, czarny, z wyraźnym 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.
- Patrzeć pod nogi, zawsze uprzednio obejrzeć 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.

Ogólne:

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

Miejscowe:

- typowa ranka kluta
- 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.



Państwowa Stacja Sanitarno-Epidemiologiczna w Warszawie

Co robić? PIERWSZA POMOC

1



2



3



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

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

3. Kończynę unieruchomić, ułożyć poniżej poziomu serca. Schładzać 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 „cuciących”,
- Nie podawać surowicy przeciw jadom żmij bez decyzji lekarza.

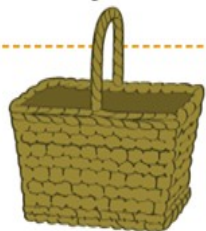


Państwowa Stacja Sanitarno-Epidemiologiczna w Warszawie

Bezpieczne GRZYBOBRANIE

Jak przygotować się do grzybobrania?

odpowiednie ubranie: bluza lub kurtka, spodnie z długimi nogawkami, kalosze lub buty z wyższą cholewką, czapka lub kapelusz – **zabezpieczą nas przed wilgocią oraz ukąszeniem owadów i żmij**



koszyk na grzyby najlepiej wiklinowy – **w foliowej torebce grzyby zaczynają parować, co sprzyja ich psuciu**

środek odstraszający owady – stanowi dodatkową ochronę przed komarami i kleszczami

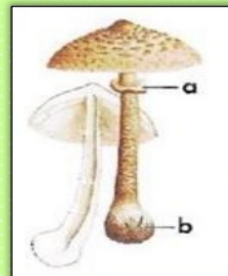


nożyk do oczyszczania grzybów – zbierając grzyby delikatnie je wykręcamy z podłoża, a pozostałości ściółki czyścimy za pomocą noża



Idziesz na grzyby? Pamiętaj...

W polskich lasach spotkać można grzyby jadalne, niejadalne, jak i **śmiertelnie trujące**. Zbieraj **tylko te grzyby, które dobrze znasz** i co do których jesteś pewny, że są jadalne. Najbezpieczniej zbierać grzyby rurkowe – wśród nich nie ma śmiertelnie trujących.



Muchomor sromotnikowy – ŚMIERTELNIE TRUJĄCY!

- a – **białe blaszki**, a na górnej części trzonu znajduje się **przyrośnięty pierścień**, zwisający w postaci kołnierza,
- b – podstawa **trzonu jest bulwiasto** zgrubiała, tkwi w odstającej pochwie.

Często mylony z innymi grzybami.

Dla bezpieczeństwa unikaj grzybów blaszkowych!!

OBJAWY ZATRUCIA:

- nudności,
- ból brzucha,
- skurcz mięśni,
- biegunka,
- podwyższona temperatura.

Przy zatruciu sromotnikiem w pierwszej dobie objawy mogą być utajone!

Jak najszybciej sprowokuj wymioty
(np. pijąc ciepłą wodę z solą).

Treść żołądkową zabezpiecz, **niezwłocznie udaj się do lekarza.**



Powiatowa Stacja Sanitarno-Epidemiologiczna w Wejherowie

Pozostałe zagrożenia



Burza – jak się zachować?



- Przed wyjściem na spacer/wycieczkę sprawdź prognozę pogody. Jeśli zauważysz, że zbliża się burza – zostań w domu.
- Jeśli w terenie nie zdołasz pierwszych sygnałów burzy – zanim przyjdzie zdążyć znaleźć bezpieczne schronienie.
- Jeśli jednak burza zaskoczy Cię na zewnątrz:
 - ✓ Poszukaj schronienia w budynku, jaskini lub wąwozie, 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 (zwin 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 – rozprzecz 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



WSZYstko



o wszawicy



1 Wszy są małymi owadami żyjącymi na skórze głowy.



6 Każdy powinien mieć **swoje** własne grzebienie, szczotki, a także nakrycia głowy.



7 Wszawica jest chorobą, nie należy się jej wstydzić, ale trzeba ją leczyć!

2



Można zarazić się nimi przez **używanie wspólnych przedmiotów** (m.in: szczotki do włosów, spinki, grzebienia, nakrycia głowy, pościeli).

3



Pierwszym sygnałem obecności wszy jest **silne swędzenie głowy**.



5

Pościel, zabawki pluszowe, ubrania trzeba wyprać lub wyczyścić chemicznie. Wykładzinę można spryskać środkiem owadobójczym, następnie oczyścić.



4

Do pozbycia się wszy służą specjalne preparaty **dostępne w aptekach bez recepty**.

8



Rodzicu, jeśli zauważyłeś wszy u swojego dziecka, **niezwłocznie podejmij leczenie i poinformuj o tym fakcie przedszkole/szkolę**. Zatrzymaj błędne koło!

Wszawica – jak się uchronić?

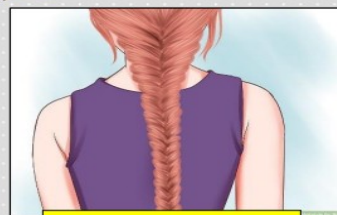


Wesz głowowa:

- długość 2-3 mm
- żywi się krwią
- bytuje na owłosionej skórze głowy człowieka
- składa na włosach jaja, z których po 7-10 dniach wykluwa się larwa.



nie pożyczać rzeczy osobistych



wiązać włosy



nie stykać się z głowami innych osób

Jeśli:

- swędzi Cię głowa,
- drapiesz się po głowie,
- zauważysz zaczerwienienie skóry głowy i karku,
- masz uczucie poruszania się czegoś po włosach lub skórze głowy,
- bądź zaobserwowałeś poruszające się wszy.

Zgłoś to opiekunowi!



4

zasady
zapobiegania
infekcjom
w szkole



1 Higiena rąk

Myj ręce wodą
z mydłem zwłaszcza
przed jedzeniem, po
skorzystaniu z toalety
oraz po powrocie do
domu



2 Bezpieczna żywność

Przestrzegaj
zasad
bezpiecznego
przechowywania
oraz obróbki
żywności



3 Zapewnienie czystości w szkole

4 Pozostawanie w domu osób chorych

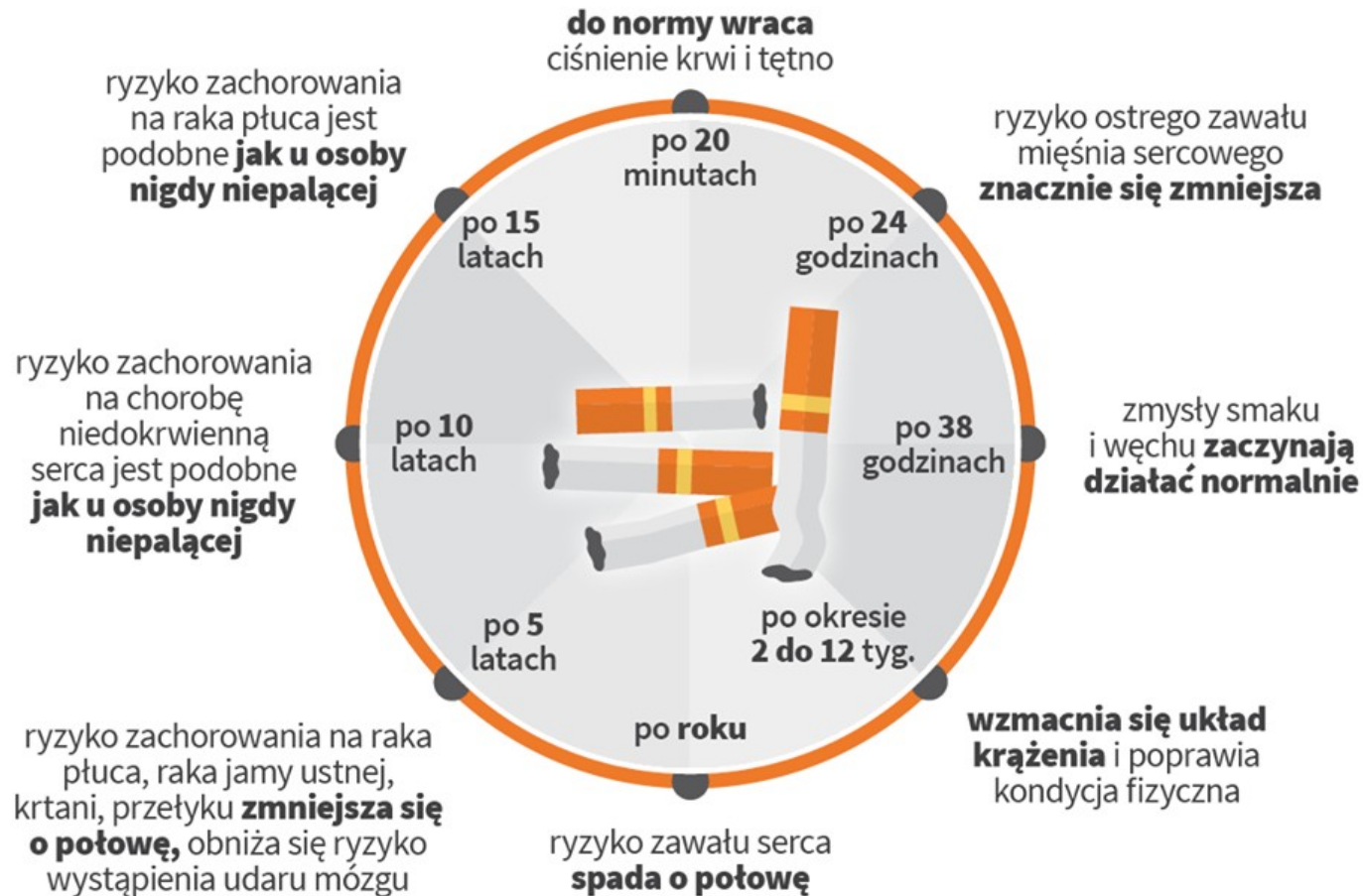


Plakat pochodzi ze strony <https://ecdc.europa.eu>, wersja polska – WSSE w Gdańsku



EUROPEAN CENTRE FOR
DISEASE PREVENTION
AND CONTROL

Co zyskasz, jeśli rzucisz palenie:



**Korzyści z zaprzestania palenia odczuwane są w wielu wymiarach:
zdrowotnym, ekonomicznym, psychologicznym, społecznym a nawet estetycznym.**

Nie poddawaj się przy niepowodzeniach, podejmuj kolejne próby
i szukaj specjalistycznej pomocy!

Główny Inspektorat Sanitarny



Bezpieczne ferie

- 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 ZJEŹDŻAJĄC NA SANKACH

- **ZAWSZE WYBIERAJ BEZPIECZNE MIEJSCE DO ZABAWY
Z DAŁA OD RUCHLIWYCH ULIC**
- **ZACHOWAJ BEZPIECZNĄ ODLEGŁOŚĆ MIĘDZY
ZJEŹDŻAJĄCYMI**
- **ZJEŹDŻAJ 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