



## **Bezpieczne Ferie 2018 - informacja Powiatowej Stacji Sanitarno - Epidemiologicznej w Żywcu: "Bezpieczne ferie" oraz "Dopalacze, wypalacze - groźne narkotyki"**



 **WOJEWÓDZKA STACJA SANITARNO-EPIDEMIOLOGICZNA W KATOWICACH**  
[www.wsse.katowice.pl](http://www.wsse.katowice.pl)

# BEZPIECZNE Ferie Zimowe

## Porady dla uczestników wypoczynku zorganizowanego NA ŚWIEŻYM POWIETRZU

### HIGIENA

- ★ myj się
- ★ nie używaj wspólnych ręczników, przyborów toaletowych, kosmetyków
- ★ dbaj o czystość, porządek i wietrzenie swojego pokoju
- ★ ćwicz, bądź aktywny fizycznie
- ★ jedz zdrowo
- ★ myj ręce przed jedzeniem
- ★ kupując żywność, sprawdź datę ważności
- ★ nie pij i nie jedz ze wspólnych naczyń
- ★ nie dawaj "gryza"
- ★ zapobiegaj chorobom

### UWAŻAJ

- ★ nie ufaj obcym
- ★ nie podchodź do dzikich zwierząt
- ★ zapobiegaj wypadkom
- ★ nie oddalaj się od grupy na wycieczkach, na stoku

### W CHOROBIE

- ★ lecz nawet lekkie przeziębienia
- ★ korzystaj z rady i pomocy lekarza - on jest po to, by Ci pomóc

### POMOC

Pogotowie	999
Policja	997
Numer alarmowy	112



Nieprawidłowości w zakresie wypoczynku dzieci i młodzieży zgłaszaj pod całodobowy numer interwencyjny 32 207 70 77







**WOJEWÓDZKA STACJA SANITARNO-EPIDEMIOLOGICZNA  
W KATOWICACH**

ul. Raciborska 39, 40-074 Katowice, [www.wsse.katowice.pl](http://www.wsse.katowice.pl)

# **DOPALACZE - WYPALACZE GROŹNE NARKOTYKI**

**Stosowanie dopalaczy jest coraz bardziej powszechne.  
Efekty działania są bardzo zróżnicowane w zależności  
od indywidualnych cech organizmu:**

- **poczucie niepokoju,**
  - **bóle głowy,**
  - **kłopoty ze snem,**
  - **palpitacje serca,**
  - **dezorientacja oraz poczucie załamania,**
  - **ataki szału, łącznie z koszmarnymi halucynacjami  
i urojeniami, niekiedy porównywanymi do psychozy.**
- Dopalacze mogą również powodować chwilowe problemy  
z oddychaniem, zmęczenie, brak chęci do działania,  
problemy z koncentracją  
oraz stany lękowe.**

Dopalacze, jak i inne substancje  
odurzające, niszczą przede wszystkim  
Ośrodkowy Układ Nerwowy  
i negatywnie wpływają na pracę mózgu.

Zażywanie dopalaczy może być  
początkiem uzależnienia!

## **NIE WYPALAJ SIĘ!**

### **Alternatywa dla dopalaczy:**

Oto kilka sposobów jak zapewnić sobie jasność umysłu  
i koncentrację przez cały dzień:

- **zdrowo się odżywiaj - świeża nieprzetworzona żywność jest  
niezbędna dla dobrej pracy mózgu,**
- **pamiętaj o zjedzeniu rano najważniejszego posiłku dnia - śniadania,**
- **pij wodę regularnie przez cały dzień - pamiętaj że odwodnienie jest  
również przyczyną słabej koncentracji,**
- **w zdrowym ciele zdrowy duch - aktywność fizyczna poprawia  
funkcjonowanie pracy mózgu - poprzez wysiłek fizyczny  
wydziela się hormon szczęścia - endorfina.**

**Unikaj dopalaczy - zażywanie środków odurzających jest szkodliwe  
w każdym wieku, a spustoszenia, jakie się w dojrzewającym  
organizmie nie da się naprawić.**



**DOPALACZE. GDZIE SZUKAĆ POMOCY?**  
**INFOLINIA GŁÓWNEGO INSPEKTORA SANITARNEGO: 800 060 800**



## Obrazy

