



Bezpieczne wakacje 2019

Podczas „**Bezpieczne Wakacje 2019**” pracownicy Państwowej Inspekcji Sanitarnej woj. śląskiego będą przeprowadzali kontrole turnusów figurujących w elektronicznej bazie wypoczynku (<http://wypoczynek.men.gov.pl>) w trakcie ich trwania.

Zgodnie z ustawą o Państwowej Inspekcji Sanitarnej do zakresu działania Państwowej Inspekcji Sanitarnej w dziedzinie bieżącego nadzoru sanitarnego należy kontrola przestrzegania przepisów określających wymagania higieniczne i zdrowotne między innymi w ośrodkach wypoczynku.

Problemy związane z niewłaściwymi warunkami higieniczno-sanitarnymi w miejscu wypoczynku dzieci i młodzieży należy zgłaszać do właściwych terenowo powiatowych stacji sanitarno-epidemiologicznych, które sprawują nadzór nad warunkami wypoczynku w województwie śląskim.





WOJEWÓDZKA STACJA SANITARNO-EPIDEMIOLOGICZNA W KATOWICACH
www.wsse.katowice.pl

BEZPIECZNE Wakacje



ZASADY BEZPIECZNEJ KĄPIELI

- ☒ Nie kąp się w miejscach niedozwolonych – korzystaj tylko ze strzeżonych kąpielisk
- ☒ Nigdy nie skacz do wody o nieznanym dnie
- ☒ Nie zanurzaj się gwałtownie w wodzie po długim przebywaniu na słońcu
- ☒ Nie rób hałasu – ratownik może nie usłyszeć czyjegoś wołania o pomoc

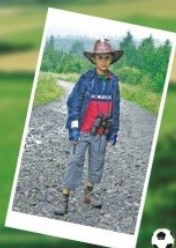
WYCIECZKA W GÓRY, DO LASU

- ☒ Przed wyjściem w góry sprawdź prognozę pogody
- ☒ Zaopatrz się w apteczkę i telefon komórkowy
- ☒ Weź ze sobą ciepłe ubranie, jedzenie i napoje
- ☒ Nigdy nie schodź ze szlaku i nie oddalaj się od grupy
- ☒ Uważaj na kleszcze i owady, chroń się przed nimi odpowiednim ubraniem i preparatami odstraszającymi
- ☒ Nie zbieraj grzybów jeśli nie jesteś pewny czy są jadalne



BEZPIECZNE OPALANIE

- ☒ Nie przebywaj zbyt długo na słońcu
- ☒ Stosuj kremy z filtrami ochronnymi
- ☒ Noś nakrycie głowy i okulary przeciwsłoneczne
- ☒ Pij dużo wody niegazowanej
- ☒ Pamiętaj! Słońce opala cię również gdy jesteś w wodzie!



AKTYWNY WYPOCZYNEK

- ☒ Zakładaj kask zawsze gdy jeździsz na rowerze, rołkach czy deskorolce
- ☒ Przestrzegaj przepisów drogowych
- ☒ Bądź widoczny na drodze- miej odblaski
- ☒ Bądź aktywny fizycznie ale zachowaj rozsądek, nie uprawiaj sportów w miejscach niedozwolonych



DBAJ O ZDROWIE I HIGIENĘ

- ☒ Dbaj o higienę osobistą i czystość wokół siebie
- ☒ Nie używaj wspólnych przyborów toaletowych
- ☒ Nie pij i nie jedz ze wspólnych naczyń
- ☒ Myj ręce przed każdym posiłkiem
- ☒ Jedz zdrowo
- ☒ Zawsze sprawdzaj datę ważności produktów, które spożywasz
- ☒ Unikaj jedzenia posiłków w przypadkowych miejscach



UWAGA



- ☒ Nie ryzykuj, z wakacji przywieź tylko miłe wspomnienia
- ☒ Zachowaj ostrożność w kontaktach z obcymi
- ☒ Nie przyjmuj poczęstunków od nieznanym
- ☒ Uważaj na dzikie i bezpańskie zwierzęta



POMOC

Pogotowie **999**
Policja **997**
Numer alarmowy **112**







WOJEWÓDZKA STACJA SANITARNO-EPIDEMIOLOGICZNA W KATOWICACH
www.wsse.katowice.pl

hRAZ:OWO ALE CZY ZDROWO?

Promieniowanie słoneczne nie jest obojętne dla skóry człowieka
Bądź ostrożny zachowaj umiar!

Zalecane środki chroniące przed nadmiernym promieniowaniem UV (wg WHO):

- należy ograniczyć czas przebywania w słońcu w godz. 10:00-14:00
- należy robić przerwy w opalaniu się, częściej przebywać w cieniu
- należy nosić ubrania ochronne, bawełniane, nie ekspozować całego ciała
- należy nosić okulary przeciwsłoneczne z panelami bocznymi, które stanowią 99-100% ochrony przed UVA i UVB dla oczu
- należy używać kremów ochronnych o szerokim spektrum ochrony przeciwsłonecznej
- należy unikać korzystania ze sztucznego promieniowania UV w solariach
- należy chronić niemowlęta i dzieci już od najmłodszych lat i uczyć je wraz z wiekiem racjonalnego korzystania ze słońca

Dzieci i młodzież są szczególnie narażone na szkodliwy wpływ promieniowania UV

Nadmierna ekspozycja młodzieży na słońce, szczególnie sztuczne, może przyczynić się do powstania raka skóry w późniejszym wieku, ponieważ skóra jest bardziej podatna na szkodliwe skutki promieniowania UV w okresie rozwojowym.

Pamiętaj!

Nadmierna ekspozycja na promieniowanie UV prowadzi do niekorzystnych konsekwencji zdrowotnych.



Więcej informacji na stronie internetowej WSSE w Katowicach:
www.promocjazdrowia.wsse.katowice.pl

ODDZIAŁ ŚLĄSKI
POLSKIEGO
TOWARZYSTWA
HIGIENICZNEGO



projekt: www.katarzynabinders.pl







 **WOJEWÓDZKA STACJA SANITARNO-EPIDEMIOLOGICZNA
W KATOWICACH**
ul. Raciborska 39, 40-074 Katowice, 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, znużenie, 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 sięją w dojrzejącym
organizmie nie da się naprawić.**



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

 **KURATORIUM
OSWIATY
w Katowicach**

 **WOJEWODA ŚLĄSKI**



Obrazy

