



## **Inspekcja sanitarna w Żywcu - akcja Bezpieczne wakacje 2020**



 **WOJEWÓDZKA STACJA SANITARNO-EPIDEMIOLOGICZNA W KATOWICACH**  
[www.wsse.katowice.pl](http://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
- ☒ Zaopatr 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
- ☒ Uwważaj na kleszcze i owady, chroń się przed nimi odpowiednim ubraniem i preparatami odstrasżającymi
- ☒ Nie zbieraj grzybów jeśli nie jesteś pewny czy są jadalne

**BEZPIECZNE OPALANIE**

- ☒ Nie przebywaj zbyt długo na słońcu
- ☒ Stosuj kremy z filtrami ochronnymi
- ☒ Naś 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, rolkach 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 nieznanomych
- ☒ Uwważaj na dzikie i bezpańskie zwierzęta

**POMOC**

	Pogotowie	999
	Policja	997
	Numer alarmowy	112









**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 sięją w dojrzewającym organizmie nie da się naprawić.



KURATORIUM  
OSWIATY  
w Katowicach



WOJEWODA ŚLĄSKI

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



## Obrazy

