



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

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



Aktualności > **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

BEZPIECZNE Ferie Zimowe

Porady dla uczestników wypoczynku zorganizowanego NA ŚWIEŻYM POWIETRZU

- * **ubierz się ciepło**
- * **nie zjeżdżaj na sankach w pobliżu jezdni**
- * **nie wchodź na zamrożnięte zbiorniki wodne**
- * **zachowaj rozsądek w sportach zimowych**
- * **bądź widoczny na jezdni - miej "odblaski"**

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**

W CHOROBIE

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

UWAŻAJ

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

POMOC

Pogotowie	999
Policja	997
Numer alarmowy	112

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





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



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



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



**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, 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.



KURATORIUM
OŚWIATY
w KATOWICACH



WOJEWÓDZKA ŚLĄSKA

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