



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

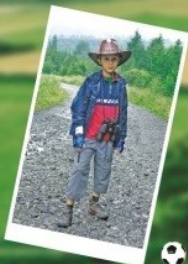


ZASADY BEZPIECZNEJ KĄPIELI

- ✿ 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
- 👜 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 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, rolnach 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 nieznajomych
- ! Uwważaj na dzikie i bezpańskie zwierzęta



POMOC

Pogotowie

999

Policja

997

Numer alarmowy **112**









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

hrazowo 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.katarzynajaiders.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 się w dojrzewającym organizmie nie da się naprawić.



KURATORIUM
OŚWIATY
w Katowicach



WOJEWODA ŚLĄSKI

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