



Inspekcja sanitarna w Żywcu - akcja Bezpieczne wakacje 2020





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

WYCIEZKA 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, 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 nieznajomych
- ✘ Uważaj 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

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**

WOJEWODA ŚLĄSKI