



Bezpieczne Ferie 2018 - informacja Powiatowej Stacji Sanitarno - Epidemiologiczna 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

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

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"

W CHOROBIE

- ★ lecz 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









 **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 sięgają w dojrzewającym
organizmie nie da się naprawić.





Obrazy

