



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

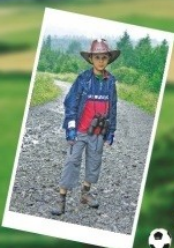


ZASADY BEZPIECZNEJ KĄPIELI

- ❗ 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
- 👉 Uważaj na kleszcze i owady, chroń się przed nimi odpowiednim ubraniem i preparatami odstraszcającymi
- 👉 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 nieznanym
- ⚠ Uważaj 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.katarzynadiders.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, 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 dojrzącym
organizmie nie da się naprawić.**

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

KURATORIUM
OŚWIATY
w Katowicach

WOJEWODA ŚLĄSKI



Obrazy

