



Inspekcja sanitarna w Żywcu - akcja Bezpieczne wakacje 2020



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

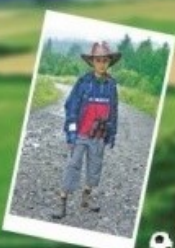
BEZPIECZNE Wakacje

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 szaleń, 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.



KURATORIUM
OŚWIATY
w Katowicach



WOJEWODA ŚLĄSKI

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



Obrazy

