



Patent na Bezpieczne Wakacje

Wakacje to szczególny czas, który kojarzy się z odpoczynkiem, beztroską, słońcem i zabawą. W tym, żeby właśnie tak było pomagamy my – Państwowa Inspekcja Sanitarna. A oto kilka sprawdzonych patentów na bezpieczne wakacje:

PLANUJ:

- A** Jeżeli planujesz wakacje nad wodą, zwróć uwagę na nasz serwis kąpieliskowy: www.sk.gis.gov.pl aktualizowany na bieżąco w sezonie kąpielowym. Znajdziesz tutaj informacje dotyczące sezonu kąpielowego, bieżącej oceny i klasyfikacji wody, ale również infrastruktury obiektu – dowiesz się czy na terenie są prysznice, toalety, przebieralnie, czy jest miejsce do kąpielii dla dzieci oraz czy na kąpielisku jest ratownik. Ogólnokrajową listę miejsc wykorzystywanych do kąpielii znajdziesz na stronie Głównego Inspektoratu Sanitarnego w zakładce: **Kąpieliska a miejsca wykorzystywane do kąpielii**.
- B** Planując podróż zagranicę sprawdź jakie szczepienia są obowiązkowe i zalecane. Niezbędne informacje na temat szczepień w podróżach zagranicznych uzyskasz wchodząc na stronę internetową www.szczepienia.gis.gov.pl. Na tej stronie znajdziesz też wykaz punktów szczepień.
- C** Jeżeli Twoje dziecko wyjeżdża na zorganizowany wypoczynek, sprawdź pod czyją będzie opieką i czy wypoczynek został zarejestrowany. Informacje na ten temat uzyskasz na stronie internetowej: www.wypoczynek.men.gov.pl lub w kuratorium oświaty.

OBSERWUJ:

-  Aby uniknąć zatrucia pokarmowych, zwracaj uwagę na to co jesz. Przechowuj żywność w higienicznych warunkach i niskiej temperaturze, utrzymuj czystość, myj owoce i warzywa, zwracaj uwagę na datę przydatności żywności do spożycia.
-  Obserwuj prognozy pogody. Pamiętaj żeby dostosować swój ubiór, ale też planowane aktywności do aktualnej pogody. Ograniczaj czas spędzony w pełnym słońcu, stosuj filtry ochronne i okulary przeciwsłoneczne.
-  Podczas spędzania wypoczynku nad wodą upewnij się, że jest to strzeżone kąpielisko lub miejsce wykorzystywane do kąpielii. Czujnie obserwuj osoby kąpiące się, które są pod Twoją opieką. Powiadom ratownika o każdej sytuacji, która cię zaniepokoi.
-  Po każdej wycieczce dokładnie się obejrzyj i sprawdź czy nie masz kleszcza. Kleszcze mogą przenosić groźną chorobę – boreliozę. Podczas spacerów po łąkach, w parku, w lesie chroń się, zakładając np. spodnie z długimi nogawkami i koszulki z długim rękawem oraz używaj repelentów.
-  Idąc do klubu zawsze miej na oku swoją szklankę lub kieliszek. Uważaj na nowe narkotyki tzw. „dopalacze”. Ich skład i działanie nigdy nie są pewne. Jeżeli czyjeś zachowanie, budzi Twoje podejrzenia – nie wahaj się, reaguj!

REAGUJ!

Jeśli masz podejrzenia, że ktoś z Twojego otoczenia może zażywać dopalacze lub martwi cię zmiana jego zachowania i podejrzewasz, że jest to wynikiem ich zażywania – zadzwoń na:

bezpłatną infolinię Państwowej Inspekcji Sanitarnej – 800 060 800.

Pamiętaj, że dostępny jest także:

Telefon Zaufania poświęcony problemom narkomanii – 801 199 990

**TWOJA REAKCJA
MOŻE URATOWAĆ
CZYJEŚ ŻYCIE!**

Jeśli Twoje wątpliwości budzi stan sanitarny obiektu, w którym wypoczywasz Ty lub Twoje dziecko, zwróć się do najbliższej terytorialnie powiatowej stacji sanitarno-epidemiologicznej. Dane kontaktowe można znaleźć na stronie internetowej: www.gis.gov.pl lub bezpośrednio na stronach stacji sanitarno-epidemiologicznych.

W nieprzewidzianych i stresujących sytuacjach, nie licz na swoją pamięć. Zapisz w telefonie podstawowe numery telefonów alarmowych:

999 – Pogotowie Ratunkowe

998 – Straż Pożarna

997 – Policja

986 – Straż Miejska

112 – numer alarmowy dla telefonów komórkowych

Nie wahaj się zadzwonić po pomoc, szczególnie kiedy ktoś zachowuje się w sposób nietypowy, agresywny, jest pobudzony i swoim zachowaniem może zagrażać sobie lub innym.



Główny Inspektorat Sanitarny – www.gis.gov.pl



PATENT NA BEZPIECZNE WAKACJE

Trwa sezon wakacyjny. Jest to szczególny czas, który kojarzy się z odpoczynkiem, bez troską, słońcem i zabawą. Niezależnie od tego czy wyjeżdżamy czy spędzamy ten czas w miejscu zamieszkania musimy pamiętać, że dobra zabawa nie zwalnia nas z obowiązku dbania o bezpieczeństwo swoje i innych. Jak powinniśmy postępować, aby wakacje zawsze kojarzyły nam się z samymi przyjemnościami? Wystarczy wykazać zdrowy rozsądek i pamiętać o podstawowych zasadach bezpieczeństwa.

Zasady bezpiecznego wypoczynku:

1. **Bezpieczna kąpiel** – tylko w miejscach odpowiednio zorganizowanych, oznakowanych i będących pod nadzorem.
 - Zapoznaj się z regulaminem kąpieliska i przestrzegaj go.
 - Zawsze słuchaj poleceń ratownika.
 - Kąp się jedynie w wyznaczonych strefach.
 - W wodzie zachowuj się ostrożnie i nie utrudniaj kąpeli innym.
 - Nigdy nie skacz do wody w miejscach niedozwolonych lub nierozpoznanych.
 - Pozostaw po sobie porządek na plaży - nie zaśmiecaj jej.

2. **Bezpieczne przebywanie na słońcu** – nadmierne korzystanie z kąpeli słonecznych może wywołać niepożądane objawy, tj.: poparzenia słoneczne, czy udar słoneczny, dlatego aby temu zapobiec:
 - Odsłonięte części ciała chroń, używając kremów zawierających filtry ochronne.
 - Zrezygnuj z opalania się w godzinach największego natężenia promieniowania słonecznego, tj. pomiędzy godziną 10⁰⁰ a 14⁰⁰.
 - Chroń oczy i głowę przed promieniami UV – pamiętaj o okularach i czapkach.
 - Regularnie pij duże ilości płynów – najlepiej wody mineralnej.

3. **Bezpieczne przebywanie na łonie natury (w lesie, na łące, obok stawów, rzek, tid.):**
 - Podczas upałów występuje zwiększone zagrożenie przeciwpożarowe, dlatego przebywając w lesie, na podsuszonych łąkach, ścierniskach zachowaj szczególną ostrożność – staraj się nie zaproszyć ognia, pozostaw po sobie porządek – dbaj o czystość.
 - Nie zbliżaj się do dzikiego zwierzęcia czy obcego psa – nie dotykaj go, nawet gdy sprawia wrażenie łagodnego. Pogryzienia są niebezpieczne, ze względu na ogromne ryzyko zakażenia. Szczególnie groźne jest zakażenie wścieklizną.
 - W przypadku pogryzienia przez obce, dzikie zwierzę należy niezwłocznie udać się do lekarza.
 - Aby uniknąć ukąszenia przez kleszcza należy:

- nosić w lesie odpowiednią odzież, zakrywającą jak największą część ciała,
 - stosować środki odstraszające,
 - po powrocie z lasu dokładnie obejrzeć całe ciało oraz przejrzeć ubranie.
- W przypadku ukąszenia przez kleszcza należy niezwłocznie go usunąć, jeśli jest to niemożliwe lub, gdy w przeciągu kilku dni od ukąszenia pojawi się odczyn zapalny, należy udać się do lekarza.

4. Bezpieczne przyrządzanie i spożywanie posiłków:

- Dokładnie myj ręce przed posiłkiem lub po skorzystaniu z toalety.
- Dokładnie oczyszczaj produkty.
- Myj owoce i warzywa.
- Zwracaj uwagę na datę przydatności żywności do spożycia.
- Pamiętaj o właściwym przechowywaniu żywności – wszystkie gotowane i łatwo psujące się produkty przechowuj w lodówce.
- Unikaj zakupów żywności niewiadomego pochodzenia, czy wątpliwej jakości.
- Oddzielaj żywność surową od ugotowanej – magazynuj w oddzielnych pojemnikach.
- Przestrzegaj czasu i temperatury procesów termicznych.
- W razie wystąpienia objawów chorobowych (nudności, bóle brzucha, wymioty, biegunka, gorączka) niezwłocznie udaj się do lekarza.

5. Bezpieczne i higieniczne zachowania:

- Unikaj przypadkowych kontaktów seksualnych, gdyż zwiększają one ryzyko zarażenia chorobami przenoszonymi drogą płciową, a także zakażenia wirusem HIV.
- Unikaj używania narkotyków i nadmiernego spożycia alkoholu, gdyż prowadzą one do zagrożenia zdrowia, a nawet życia, ponadto mogą sprawić, że staniesz się ofiarą lub sprawcą aktów przemocy.
- Uważaj na nowe narkotyki tzw. „dopałacze”. Ich skład i działanie nigdy nie są pewne.
- Pamiętaj, zawsze i wszędzie pilnuj swoich napojów – przypadki dosypywania i dolewania różnych specyfików są coraz częstsze. Po takich substancjach łatwo możesz stracić samokontrolę.
- Dbaj o higienę osobistą. Unikaj używania wspólnie z innymi osobami ręcznika, grzebienia i przyborów toaletowych.
- Unikaj robienia tatuaży i piercingu w przypadkowych studiach.

Powiatowa Stacja Sanitarno - Epidemiologiczna
w Strzelcach Opolskich