



Inspekcja sanitarna w Żywcu - akcja Bezpieczne wakacje 2020



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

BEZPIECZNE Wakacje

ZASADY BEZPIECZNEJ KĄPIELI



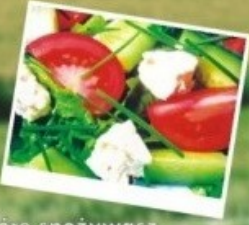
- ✘ Nie kąp się w miejscach niedozwolonych – korzystaj tylko ze strzeżonych kąpielisk
- ✘ Nigdy nie skacz do wody o nieznany dzień
- ✘ Nie zanurzaj się gwałtownie w wodzie po długim przebywaniu na słońcu
- ✘ Nie rób hałasu – ratownik może nie usłyszeć czyjegoś wołania o pomoc

WYCIEZKA W GÓRY, DO LASU



- ☞ Przed wyjściem w góry sprawdź prognozę pogody
- ☞ 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 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 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

