

# Bezpieczne wakacje



Państwowa Inspekcja Sanitarna  
województwa łódzkiego



Bezpieczne  
wakacje

Bezpiecznie na stońcu

Bezpiecznie w upale

Bezpiecznie nad wodą

Bezpiecznie na świeżym powietrzu

Bezpiecznie w lesie

Bezpiecznie na talerzu



Państwowa Inspekcja Sanitarna  
województwa łódzkiego

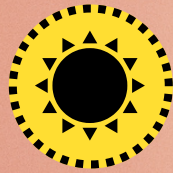


# Bezpiecznie na słońcu

## Złote zasady ochrony skóry



regularnie  
kontroluj znamiona  
u lekarza specjalisty



unikaj słońca  
między  
11:00 a 16:00



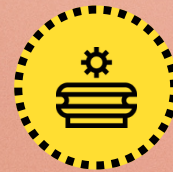
wybieraj odzież  
zakrywającą  
ramiona



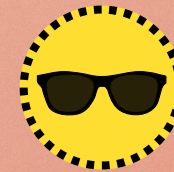
stosuj kremy  
z filtrem SPF



noś nakrycie  
głowy zakrywające  
kark i uszy



unikaj  
korzystania  
z solarium



noś okulary  
przeciwśłoneczne  
z filtrem UV

Źródło i więcej informacji: Główny Inspektorat Sanitarny, Ministerstwo Zdrowia, Akademia Czerniaka



Bezpiecznie na słońcu

## ABCDE czerniaka

**Czerniak jest nowotworem złośliwym skóry.**

Cechy charakterystyczne, które pomagają w rozpoznaniu czerniaka, określane są za pomocą kryteriów ABCDE:

**A**

asymetria,  
np. znamię  
„wylewające” się na  
jedną stronę

**B**

brzegi poszarpane,  
nierównomierne,  
posiadające  
zgrubienia

**C**

czerwony, czarny,  
niejednolity kolor

**D**

duży rozmiar,  
wielkość zmiany  
powyżej 6 mm

**E**

ewolucja, czyli  
postępujące zmiany  
zachodzące  
w znamieniu



# Bezpiecznie w upale



ogranicz przebywanie w pełnym słońcu



pij dużo wody, najlepiej niegazowanej



pamiętaj o lekkich, regularnych posiłkach



stosuj kremy z filtrem UV



pamiętaj o nakryciu głowy i okularach przeciwsłonecznych z filtrem



unikaj wysiłku fizycznego – może doprowadzić do odwodnienia, utraty minerałów, przegrzania organizmu lub udaru cieplnego



nie zostawiaj dzieci i zwierząt w samochodzie, temperatura może sięgnąć tam nawet 60°C!



unikaj alkoholu – odwadnia organizm



noś jasną, lekką i przewiewną odzież – wspomogą właściwą termoregulację



jeśli nie musisz – nie wychodź z domu



# Udar słoneczny

zwykle ciężkie  
odwodnienie

głęboka ciepłota  
ciała może  
przekroczyć 40°C

zaczerwienienie  
twarzy, skóra  
gorąca i sucha

zawroty głowy,  
omdlenie, splątanie,  
majaczenie

pacjent może być  
nieprzytomny,  
wstrząs



odwodnienie  
lekkiego stopnia

głęboka ciepłota  
ciała 38–40°C

obfite pocenie się

pragnienie,  
nudności, wymioty,  
splątanie, ból głowy

pacjent czuje się  
słabo lub zemdłał

# Wyczerpanie cieplne



Bezpiecznie w upale

# Pamiętaj o wodzie!

Objawy odwodnienia:



pragnienie



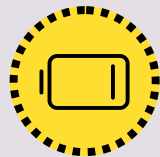
ból głowy



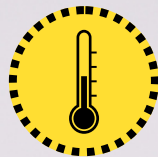
duszności



złe samopoczucie



zmęczenie



zaburzenia  
termoregulacji

Najlepiej pić czystą wodę. Róbmy to regularnie i małymi łykami. Optymalnie jest pić ok. 2–2,5 litra wody dziennie, w zależności od płci i stanu zdrowia. Aby uniknąć odwodnienia, pijmy nie tylko wtedy, gdy odczuwamy pragnienie.

Źródło i więcej informacji: Główny Inspektorat Sanitarny



# Bezpiecznie nad wodą



korzystaj z kąpieli  
tylko  
w dozwolonych  
miejscach



nie skacz  
(zwłaszcza na  
głowę) do  
nieznanej wody



zachowuj zalecany  
dystans



słuchaj ratownika



nie wchodź do  
wody po alkoholu



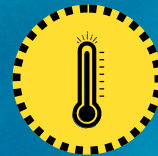
dbaj  
o bezpieczeństwo  
innych



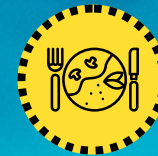
nie przeceniaj  
swoich umiejętności



nie wypływaj na  
materacu daleko  
od brzegu



nie wbiegaj  
rozgrzany do  
wody



nie pływaj  
bezpośrednio po  
posiłku



zakładaj kapok na  
łódce, kajaku,  
rowerze wodnym



Bezpiecznie nad wodą

# Serwis Kąpieliskowy



to portal informacyjny o jakości wody w kąpieliskach, zawierający wykaz wszystkich kąpielisk wyznaczonych uchwałami rad gmin, oznakowany na mapie Polski.



Po wybraniu kąpieliska na mapie Polski z listy lub przy pomocy wyszukiwarki jest możliwy odczyt pełnej wersji raportu zawierającego m.in. dane dotyczące: jakości wody, infrastruktury kąpieliska, warunków panujących na kąpielisku oraz klasyfikacji profilu kąpieliska.



[sk.gis.gov.pl](https://sk.gis.gov.pl)

Źródło i więcej informacji: Główny Inspektorat Sanitarny



Bezpiecznie na świeżym powietrzu

## Kleszcze

Gdzie występują?



w lasach liściastych  
i mieszanych



na obszarach  
trawiastych



w gęstych  
zaroślach,  
paprociach



na terenach zieleni  
miejskiej



Źródło i więcej informacji: Główny Inspektorat Sanitarny



Bezpiecznie na świeżym powietrzu

## Gdzie najczęściej wgrzyzają się kleszcze?



Źródło i więcej informacji:  
Główny Inspektorat Sanitarny



Bezpiecznie na świeżym powietrzu

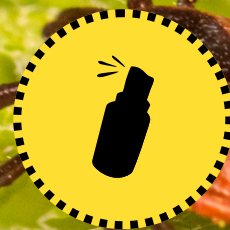
## Jak uchronić się przed kleszczem?



Pamiętaj  
o odpowiednim  
ubraniu - tak, aby  
zakryć możliwie jak  
najwięcej ciała



wybieraj jasną  
odzież, na której  
łatwiej zauważysz  
kleszcza



stosuj preparaty  
odstraszające  
kleszcze, zawsze  
zgodnie  
z dołączoną  
etykietą



zawsze oglądaj  
skórę po powrocie  
ze spaceru

Źródło i więcej informacji: Główny Inspektorat Sanitarny



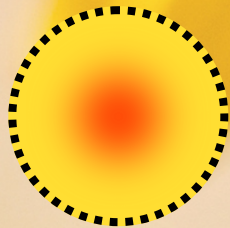
Bezpiecznie na świeżym powietrzu

## Użądlenia przez pszczołę lub osę

W chwili użądlenia  
wstrzyknięty jad powoduje:



ból



zaczerwienienie



obrzęk



Dolegliwości te utrzymują się od kilku godzin do doby, wpływ ma na to ilość użądleń, rodzaj owada, indywidualna odporność organizmu.



W przypadku osób uczulonych może dojść do wstrząsu anafilaktycznego.

Źródło i więcej informacji: Główny Inspektorat Sanitarny



Bezpiecznie na świeżym powietrzu

## Niepokojące objawy po użądleniu:



bladość skóry



spadek ciśnienia  
krwi



zawroty głowy



nudności oraz  
wymioty



obrzęk języka lub  
twarzy



przyśpieszone  
czynności serca



wysypka na części  
lub na całym ciele



uczucie ściskania  
klatki piersiowej



duszność



omdlenie

Ikony: Canva, FlatIcon

Źródło i więcej informacji: Główny Inspektorat Sanitarny



# Bezpiecznie na świeżym powietrzu

## Jak używać repelentów?



Na etykiecie znajdziesz instrukcje stosowania, środki ostrożności, czas skutecznego działania i datę ważności



po powrocie do domu nie potrzebujesz już odstraszać owadów - dokładnie umyj popryskane miejsca



nie używaj więcej, niż zaleca producent



sprawdź, czy któryś ze składników Cię nie uczuła

Źródło i więcej informacji: Główny Inspektorat Sanitarny



Produkty biobójcze stosowane w nieprawidłowy sposób lub kupowane u niezetelnych sprzedawców mogą:



zadziałać nieprawidłowo



stanowić zagrożenie dla zdrowia



Zwracaj uwagę, czy produkt posiada pozwolenie na obrót – czy jest przebadany, bezpieczny i skuteczny. Brak pozwolenia to potencjalne niebezpieczeństwo lub brak skuteczności.



Bezpiecznie na świeżym powietrzu

# Barszcz Sosnowskiego



osiąga wysokość do  
4-5 m, łodyga  
około 10 cm  
średnicy



często mylony  
koprem lub  
arcydzięglem



toksyczną  
substancję  
produkującą włoski  
znajdujące się na  
łodygach i liściach  
rośliny



charakteryzuje się  
baldaszkowatymi  
kwiatostanami  
koloru białego oraz  
wielkimi liśćmi



kontakt  
z barszczem  
Sosnowskiego,  
w połączeniu  
z promieniami  
słonecznymi, może  
wywołać dotkliwe  
poparzenia



# Bezpiecznie na świeżym powietrzu

## Wścieklizna

### Jak rozpoznać chore zwierzę?



domowe zwierzęta  
stają się agresywne  
i nieufne



dzikie zwierzęta,  
wbrew swojemu  
instyktowi nie boją  
się człowieka



ślinotok



wodowstręt



Jeżeli podejrzewasz, że miałeś kontakt z chorym zwierzęciem, natychmiast skontaktuj się z lekarzem w celu podania odpowiedniej szczepionki.



Jeżeli to możliwe, postaraj się zabezpieczyć zwierzę tak, aby nie miało kontaktu z innymi osobami i aby można było przeprowadzić odpowiednie badania.

**Nigdy nie wiesz, czy zwierzę, które Cię ugryzło, jest zdrowe!**



# Grzyby

## podstawowe zasady bezpieczeństwa



nie zbieraj grzybów, jeśli ich nie znasz



do koszyka wkładaj grzyby, co do których jesteś pewien



jako początkujący grzybiarz zbieraj tylko grzyby rurkowe



unikaj grzybów zbyt małych – trudno rozpoznać, czy są blaszkowe czy nie



nie podawaj grzybów małym dzieciom



nie przyjmuj rad od przygodnych grzybiarzy



nie kupuj grzybów z nieznanego źródła



nie korzystaj z foliowych reklamówek





## Bezpiecznie w lesie

### Bąblowica



powodowana przez larwy tasiemca, które uwalniane są z kałem zakażonych psów i lisów



trudna do zdiagnozowania z powodu długiego okresu bezobjawowego



żywicielem pośrednim pasożyta jest człowiek

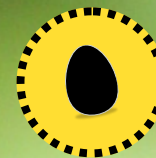
### Drogi zakażenia:



bliski kontakt ze zwierzętami, w tym głaskanie i pielęgnacja



brudne ręce



spożycie skażonej jajami żywności lub wody

**Zawsze myj owoce leśne przed spożyciem!**

Źródło i więcej informacji: Główny Inspektorat Sanitarny



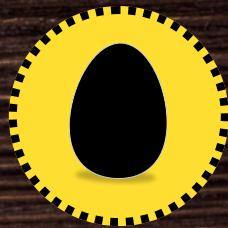
Bezpiecznie na talerzu

# Salmonellozy

Człowiek może zakazić się poprzez:



spożycie żywności  
zanieczyszczonej  
bakteriami Salmonella



spożycie produktów  
żywnościowych  
pochodzących od  
zwierząt zakażonych  
(mięso, jaja, mleko)



używanie skażonego  
sprzętu kuchennego,  
maszyn do produkcji  
żywności

Zachorowaniom na salmonellozy  
można zapobiec dzięki:



przestrzeganiu  
podstawowych zasad  
higieny przyrządzania posiłków



dezynfekcję pomieszczeń  
i przedmiotów, z którymi stykał  
się chory

Źródło i więcej informacji: Główny Inspektorat Sanitarny



Bezpiecznie na talerzu

## Czerwonka bakteryjna (szigelozja)

### Objawy i przebieg choroby:



obfita i wodnista biegunka



często gorączka



czasami nudności i wymioty

### Źródła zakażenia:

Zawsze człowiek. Zakażenie następuje na drodze pokarmowej, w wyniku kontaktu z chorym, nosicielem lub przez zanieczyszczone wydalinami zakażonych osób produkty pokarmowe, przedmioty codziennego użytku, czy też wodę. Również muchy mogą mechanicznie przenosić zarazki na swoim ciele, na przykład z odchodów na jedzenie i wodę.

### Jak zapobiegać?

przestrzegać podstawowych zasad higieny przyrządzania posiłków



Bezpieczne  
wakacje

Opracowanie:

Oddział Promocji Zdrowia i Komunikacji Społecznej  
Wojewódzkiej Stacji Sanitarno-Epidemiologicznej  
w Łodzi



[www.gov.pl/wsse-lodz](http://www.gov.pl/wsse-lodz)



Wojewódzka Stacja  
Sanitarno-Epidemiologiczna w Łodzi



Państwowa Inspekcja Sanitarna  
województwa łódzkiego