

Zdrowe Wakacje

2022



Ministerstwo Zdrowia



#SposobyNaOchłodę w upały!

Zachowaj niską temperaturę ciała



POZOSTAŃ
W CIENIU



UNIKAJ
WYSIŁKU
PODZAS
NAJWYŻSZYCH
TEMPERATUR



NIE ZOSTAWIAJ
DZIECI ANI
ZWIERZĄT W
SAMOCHODZIE



SPĘDZAJ 2-3
GODZINY
DZIENNIE W
CHŁODNYM
MIEJSCU



World Health
Organization

REGIONAL OFFICE FOR
Europe

UDAR CIEPLNY

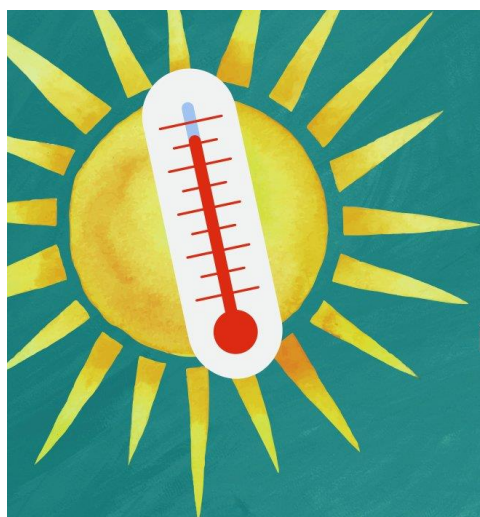
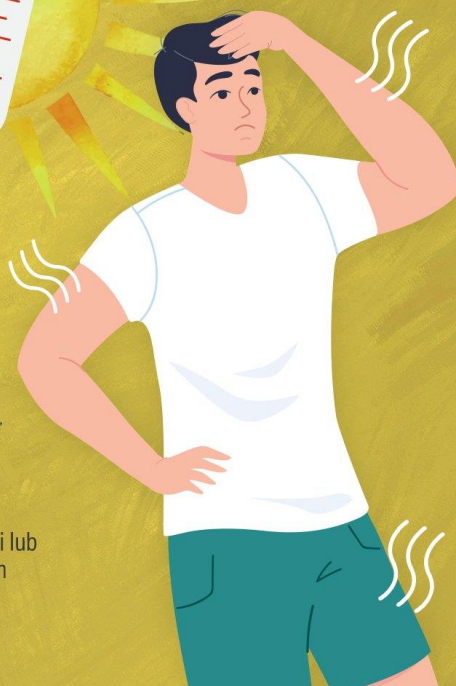
JEST SKUTKIEM
PRZEGRZANIA
ORGANIZMU

OBJAWY:

- wysoka temperatura ciała (**powyżej 39°C**)
- gorąca, czerwona, sucha lub wilgotna skóra
- szybkie, dobrze wyczuwalne tętno
- możliwa utrata przytomności

CO ROBIĆ, JEŚLI WYSTĄPIĄ OBJAWY?

- wezwij pomoc
- przenieś się w chłodniejsze miejsce
- obniż temperaturę ciała zimnymi okładami lub nawet zimną kąpielą / zimnym prysznicem
- **NIE podawaj płynów!**



UDAR SŁONECZNY

PRZEGRZANIE GŁOWY
i KARKU WSKUTEK SIŁNEGO
NASŁONECZNIENIA

OBJAWY:

- bóle i zawroty głowy
- zaczerwienienie i poparzenia skóry
- ogólny niepokój

CO ROBIĆ, JEŚLI WYSTĄPIĄ OBJAWY?

- przenieś się do chłodnego miejsca
- rób zimne lub wilgotne okłady na głowę
- pij wodę
- weź chłodną kąpiel





JAK PRZETRWAĆ upały

JEŚLI
NIE MUSISZ,
NIE WYCHODŹ
Z DOMU!

- ★ Ogranicz przebywanie **w pełnym słońcu**
- ★ Pij dużo **wody**
- ★ Stosuj **kremy** z filtrem UV
- ★ Zakładaj **nakrycie głowy**, okulary przeciwsłoneczne
- ★ Unikaj **wysiłku fizycznego**
- ★ Nie zostawiaj **dzieci i zwierząt** w samochodzie
- ★ Zrezygnuj z **alkoholu**
- ★ Noś jasną, **przewiewną odzież**
- ★ W dzień zamykaj i **zastaniamaj okna**



UWAGA! Odwodnienie

Na odwodnienie szczególnie narażone są:

- ★ osoby z **chorobami przewlekłymi**
- ★ **seniorzy** powyżej 85. roku życia
- ★ **dzieci**
- ★ osoby **długotrwale leżące**



W jaki sposób zadbać o prawidłowe nawodnienie organizmu?



MIEJ WODĘ ZAWSZE PRZY SOBIE

W pracy, szkole,
na spacerze.



ZACZNIJ DZIEŃ OD SZKŁANKI WODY

Pij ją do głównych
posiłków oraz między nimi.



USTAW PRZYPOMNIENIE

Alarm w telefonie,
karteczki w zasięgu wzroku.



UATRAKCYJNIJ WODĘ

Dodawaj do niej listki
świeżych ziół
lub kawałki owoców.



ZWIĘKSZ ILOŚĆ PŁYNÓW

Jeśli m.in. temperatura otoczenia
jest wysoka lub Twoja aktywność
fizyczna jest bardziej intensywna.



PIJ RÓŻNORODNE NIESŁODZONE PŁYNY

Oprócz wody np.: napoje
mleczne fermentowane,
napoje roślinne,
koktajle, kawę czy herbatę.

WAKACJE
z GIS

NA UPALY
NAJLEPSZA

Woda



JAK PIĆ?
MAŁYMI
PORCJAMI,
ALE CZĘSTO!

- ★ Reguluje temperaturę ciała
- ★ Usuwa toksyny
- ★ Korzystnie wpływa na cerę
- ★ Gasi pragnienie
- ★ Poprawia trawienie

MZ
Ministerstwo Zdrowia



WAKACJE
z GIS

WODA w fontannach

MOŻE POWODOWAĆ:

- ★ schorzenia dróg oddechowych
- ★ zapalenie spojówek
- ★ zakażenia gronkowcem, paciorkowcami
- ★ choroby skóry
- ★ infekcje dróg moczowych i pęcherza



MZ
Ministerstwo Zdrowia



NIE DO KĄPIELI, NIE DO PICIA!

WSZAWICA

leczenie i zapobieganie



Co to za choroba?

- pasożytnicza wywołana przez wesz głowową
- nie jest chorobą skóry

Co ją powoduje?

- kontakty bezpośrednie
- złe nawyki higieniczne, np. stosowanie wspólnych przedmiotów (szczotki, spinki, grzebienie, ubrania, nakrycia głowy, pluszowe zabawki, materace, pościel)



Wszawica może wystąpić w każdym środowisku niezależnie od statusu ekonomicznego i poziomu higieny.

WSZAWICA

leczenie i zapobieganie



Jakie są objawy wszawicy?

- uporczywe swędzenie, intensywne w miejscu występowania pasożytów tj. okolicy skroniowej, ciemieniowej i potylicznej głowy
- zaczerwienienie głowy, szczególnie na linii włosów lub za uszami
- występowanie przeczosów tj. drobnych ranek i zadrapań
- pojawienie się tzw. „kołtuna” (włosy zlepione ropno-surowiczą wydzieliną)

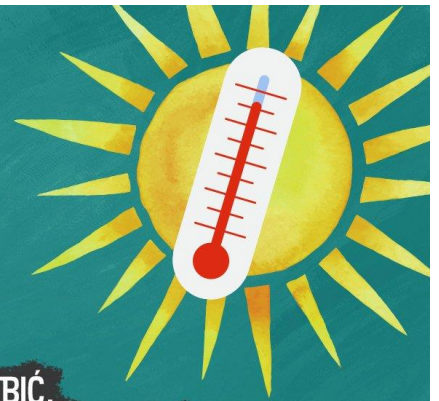


Jak leczyć wszawicę?

- stosować odpowiednie preparaty na pasożyty (lotion, żel, szampon, krem)
- bezwzględnie przestrzegać zasad i zaleceń co do sposobu użycia
- ubrania, pościel wyprać w temperaturze co najmniej 60°C
- ozdoby do włosów, grzebienie, szczotki wygotować lub zniszczyć

Wszawica może wystąpić w każdym środowisku niezależnie od statusu ekonomicznego i poziomu higieny.

WYCZERPANIE CIEPLNE DOCHODZI DO NIEGO, GDY ORGANIZM SIĘ ODWADNIA



OBJAWY:

- zwiększone pocenie się
- brak sił
- zimna, biała i wilgotna skóra
- szybkie, ale słabo wyczuwalne tętno
- nudności lub wymioty
- zasłabnięcia

CO ROBIĆ, JEŚLI WYSTĄPIĄ OBJAWY?

- przenieś się do chłodniejszego miejsca
- połóż się i rozluźnij ubranie
- rób zimne okłady na całym ciele
- pij wodę małymi łykami
- **jeśli wymiotujesz, natychmiast wezwij pomoc!**

MZ
Ministerstwo Zdrowia



Co to jest bąblowica?



To choroba
brudnych rąk



Powodowana jest przez jaja
tasiemca, które uwalniane są
z kałem zarażonych psów i lisów



Jest ciężką do wykrycia chorobą pasożytniczą
z powodu **długiego okresu bezobjawowego**



Żywicielem pośrednim
pasożyta jest człowiek

MZ
Ministerstwo Zdrowia



Jak przeciwdziałać i zapobiec zachorowaniu na bąblowicę?



myj ręce przed **przygotowaniem**
lub **spożywaniem posiłków**



myj ręce **po kontakcie**
ze **zwierzętami**



myj lub **poddawaj obróbce**
termicznej warzywa i owoce **leśne**



chron posesję i **śmietniki**
przed **dzikimi zwierzętami**



regularnie odrobaczaj
zwierzęta **domowe**

MZ
Ministerstwo Zdrowia



Co robić, gdy burza spotka nas w terenie?

- ▶ jak najszybciej znajdź bezpieczne miejsce
- ▶ unikaj przebywania pod drzewami, słupami energetycznymi, na otwartej przestrzeni
- ▶ nie stój w rozkroku, kucnij ze złączonymi nogami
- ▶ jeśli pływasz, natychmiast wyjdź z wody i oddal się od brzegu
- ▶ nie dotykaj metalowych przedmiotów
- ▶ jeżeli w pobliżu nie ma budynku, pozostaw w samochodzie

MZ
Ministerstwo Zdrowia



Jeżeli podczas burzy przebywasz w domu:



zabezpiecz okna, drzwi i przedmioty, które może porwać wiatr



unikaj używania sprzętów elektrycznych i elektronicznych zasilanych z sieci



przygotuj latarkę z bateriami na wypadek przerw w dostawie prądu



jeżeli widzisz iskrzenie domowej instalacji elektrycznej, popalone przewody lub czujesz swąd – natychmiast wezwij odpowiednie służby techniczne



Drogi zarażenia bąblowicą



brudne ręce



**bliski kontakt
z zarażonymi
zwierzętami**



**spożycie żywności lub wody
skażonej jajami bąblowca
(np. niemyte leśne owoce)**





DZIECI A UPAŁY

ZA STAN ZDROWIA NAJMŁODSZYCH
ODPOWIEDZIALNI SĄ OPIEKUNOWIE



- ★ ubieraj dzieci w jasną, cienką odzież
- ★ pamiętaj o nakryciu głowy
- ★ używaj kremów z filtrem
- ★ często podawaj wodę
- ★ szukaj pomocy medycznej, gdy dziecko ma objawy przegrzania



NIGDY NIE ZOSTAWIAJ DZIECKA W SAMOCHODZIE - TEMPERATURA MOŻE SIĘGNAĆ PONAD 60°C

BEZPIECZNA ZABAWA W PIASKOWNICY

Profilaktyczne działania przeciw szerzeniu się
chorób pasożytniczych w piaskownicach:



Wymiana piasku
w piaskownicach
przed sezonem,
a także w trakcie
jego trwania



Zabezpieczenie
terenu
placów zabaw oraz
piaskownic przed
dostępem zwierząt



Przykrywanie
piaskownic,
gdy są
nieużywane

Do wymiany piasku
zobligowany jest każdy
właściciel lub zarządca
piaskownicy.

Piaskownice kontrolowane są przez
Państwową Inspekcję Sanitarną.





BEZPIECZNA ZABAWA W PIASKOWNICY

Pamiętaj o zachowaniu podstawowych zasad higieny.
Na co zwrócić uwagę?



Myj ręce dziecka
po każdej zabawie



Pilnuj, żeby piasek
nie dostał się do ust
i oczu



Podczas zabawy
w piasku nie
dawaj dziecku
jedzenia



Paznokcie dziecka
obcinaj krótko, aby
nie gromadził się
pod nimi piasek

~~TOKSOKLAZMOZA~~ ~~-SALMONELLA~~ ~~TOKSOKARNOZA~~
Przestrzeganie zasad
higieny chroni przed
pasożytami jelitowymi
oraz bakteriami.

~~GIARDIOZA~~

UWAGA! SINICE

SINICE WYDZIELAJĄ
SUBSTANCJE TOKSYCZNE
DLA LUDZI I ZWIERZĄT

KĄPIEL W ZAKWITNIĘTEJ WODZIE
MOŻE POWODOWAĆ:

- ▶ wysypkę na skórze
- ▶ swędzenie i łzawienie oczu
- ▶ wymioty
- ▶ biegunkę
- ▶ gorączkę
- ▶ bóle mięśni i stawów

#SposobyNaOchłodę w upały!

Schładzaj ciało i nawadniaj je



**NOSĆ
PRZEWIENĄ
I LUŻNĄ
ODZIEŻ**



**BIERZ CHŁODNE
PRYSZNICE LUB
KĄPIELE**



**PIJ DUŻO
WODY**



**UNIKAJ NAPOJÓW
SŁODZONYCH,
ALKOHOLOWYCH I
ZAWIERAJĄCYCH
KOFEINĘ**



World Health
Organization

REGIONAL OFFICE FOR Europe

#SposobyNaOchłodę w upały!

Zadbaj o chłód w domu



**OTWIERAJ
OKNA NA
NOC**



**W CIĄGU DNIA
ZAMYKAJ
ŻALUZJE LUB
OKIENNICE**

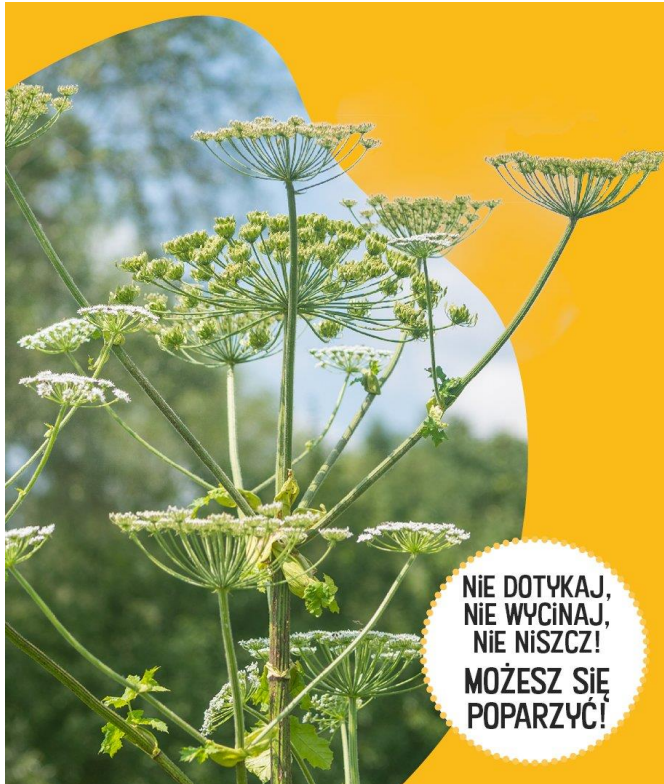


**WYŁĄCZ JAK
NAJWIĘCEJ
URZĄDZEŃ
ELEKTRYCZNYCH**



World Health
Organization

REGIONAL OFFICE FOR Europe



JAK WYGLĄDA BARSZCZ SOSNOWSKIEGO



- ★ osiąga **wysokość do 4 m**
- ★ średnica łodygi **ok. 10 cm**
- ★ na łodygach i liściach znajdują się **włoski produkujące toksyczną substancję**
- ★ charakteryzuje się **białym kwiatostanem** oraz **wielkimi liśćmi**
- ★ często mylony jest z wyrośniętym **koprem włoskim**

**NIE DOTYKAJ,
NIE WYCINAJ,
NIE NISZCZ!
MOŻESZ SIĘ
POPARZYĆ!**

