

# NEWSLETTER

WOJEWÓDZKIEJ STACJI  
SANITARNO-EPIDEMIOLOGICZNEJ W RZESZOWIE



Państwowa Inspekcja Sanitarna Województwa Podkarpackiego w 2024 roku realizowała szeroki zakres działań na rzecz ochrony zdrowia publicznego oraz poprawy warunków sanitarnych w regionie. W minionym roku Inspekcja koncentrowała się na monitorowaniu zagrożeń epidemiologicznych, kontrolach sanitarnych w miejscach publicznych, zakładach pracy, placówkach edukacyjnych oraz obiektach użyteczności publicznej. Ważnym elementem działalności było również prowadzenie działań profilaktycznych i edukacyjnych, mających na celu zwiększenie świadomości społecznej w zakresie zdrowego stylu życia i zasad higieny. Współpraca z lokalnymi samorządami, instytucjami medycznymi oraz organizacjami pozarządowymi pozwoliła na skuteczniejszą realizację priorytetów, takich jak przeciwdziałanie chorobom zakaźnym, kontrola jakości wody i żywności, a także działania w obszarze ochrony środowiska. Podsumowanie roku 2024 stanowi okazję do analizy osiągnięć, wyzwań i dalszych kierunków rozwoju Inspekcji w kolejnych latach.



**DR INŻ. ADAM SIDOR**

**Podkarpacki Państwowy  
Wojewódzki Inspektor  
Sanitarny**

# 70 lat Państwowej Inspekcji Sanitarnej



W dniu 23 września 2024 roku w auli Wojewódzkiej Stacji Sanitarno-Epidemiologicznej w Rzeszowie odbył się uroczysty jubileusz 70-lecia powstania Państwowej Inspekcji Sanitarnej. To wyjątkowe wydarzenie zgromadziło licznych gości, którzy wspólnie uczcili bogatą historię oraz zasługi tej ważnej instytucji. Podczas uroczystości miała miejsce ceremonia wręczenia odznaczeń państwowych oraz wyróżnień honorowych, które przyznano osobom szczególnie zasłużonym na rzecz Państwowej Inspekcji Sanitarnej. Odznaczenia wręczyła Wojewoda Podkarpacki, Pani Teresa Kubas-Hul, podkreślając tym samym znaczenie pracy na rzecz zdrowia publicznego oraz wkład wyróżnionych w działalność Inspekcji. Uroczystość została uświetniona występem artystycznym uczniów Ogólnokształcącej Szkoły Muzycznej w Zespole Szkół Muzycznych Nr 2 im. Wojciecha Kilara w Rzeszowie. Młodzi artyści zaprezentowali program muzyczny, który wzbudził aplauz wśród zgromadzonych i nadał wydarzeniu wyjątkowy charakter.

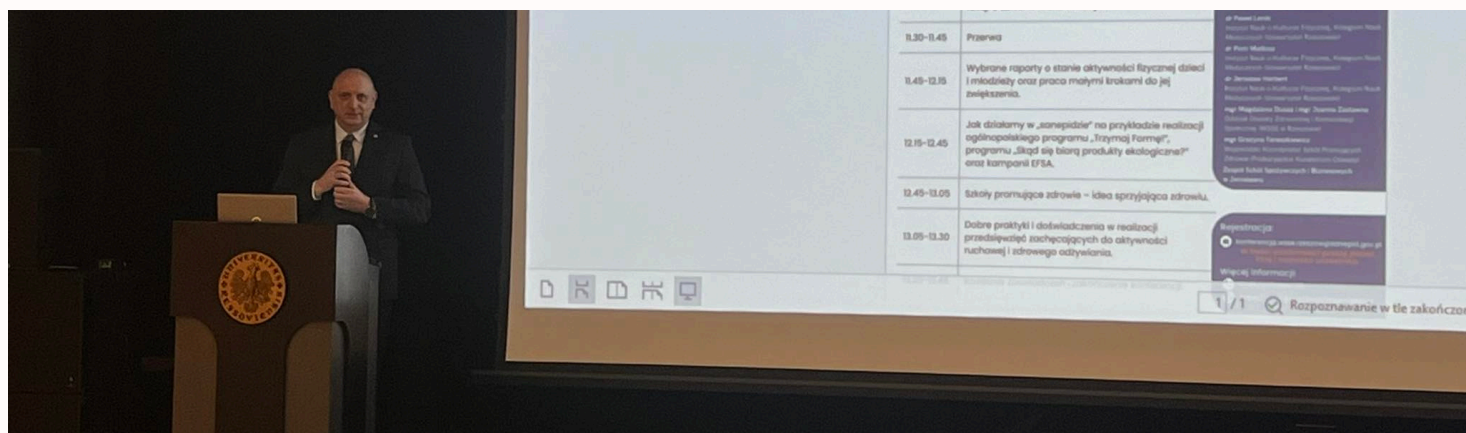
Ze względu na trudną sytuację powodziową w kraju, Główny Inspektor Sanitarny, dr Paweł Grzesiowski, nie mógł osobiście uczestniczyć w obchodach. Mimo to połączył się online z uczestnikami wydarzenia, przekazując swoje gratulacje oraz słowa uznania dla wszystkich pracowników Państwowej Inspekcji Sanitarnej, którzy od lat stoją na straży zdrowia publicznego. Jubileusz 70-lecia Państwowej Inspekcji Sanitarnej był nie tylko okazją do podsumowania wieloletniej działalności, lecz także chwilą refleksji nad wyzwaniem, jakie stoją przed Inspekcją w przyszłości. Wydarzenie podkreśliło znaczenie współpracy, zaangażowania oraz nieustannego rozwoju w obszarze ochrony zdrowia.







# Kluczowe Działania Państwowej Inspekcji Sanitarnej w 2024 roku

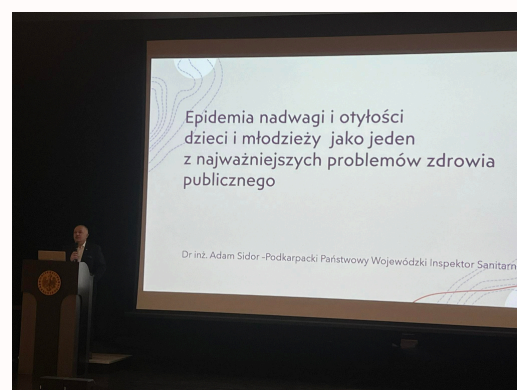


## II Podkarpacka Konferencja Naukowo-Szkoleniowa dotycząca aktywności fizycznej i zbilansowanej diety.

Pod hasłem "Aktywność fizyczna, prawidłowe odżywianie i ich promocja w zdrowiu dzieci i młodzieży" w dniu 8 kwietnia odbyła się II Podkarpacka Konferencja Naukowo-Szkoleniowa. Wydarzenie zostało zorganizowane przez Podkarpackiego Państwowego Wojewódzkiego Inspektora Sanitarnego we współpracy z Uniwersytetem Rzeszowskim. Konferencja, objęta patronatem honorowym m.in. Ministerstwa Sportu i Turystyki, Wojewody Podkarpackiego, Podkarpackiego Kuratora Oświaty oraz Marszałka Województwa Podkarpackiego, miała na celu stworzenie interdyscyplinarnego forum wymiany wiedzy i doświadczeń w obszarach aktywności fizycznej i zdrowego odżywiania.

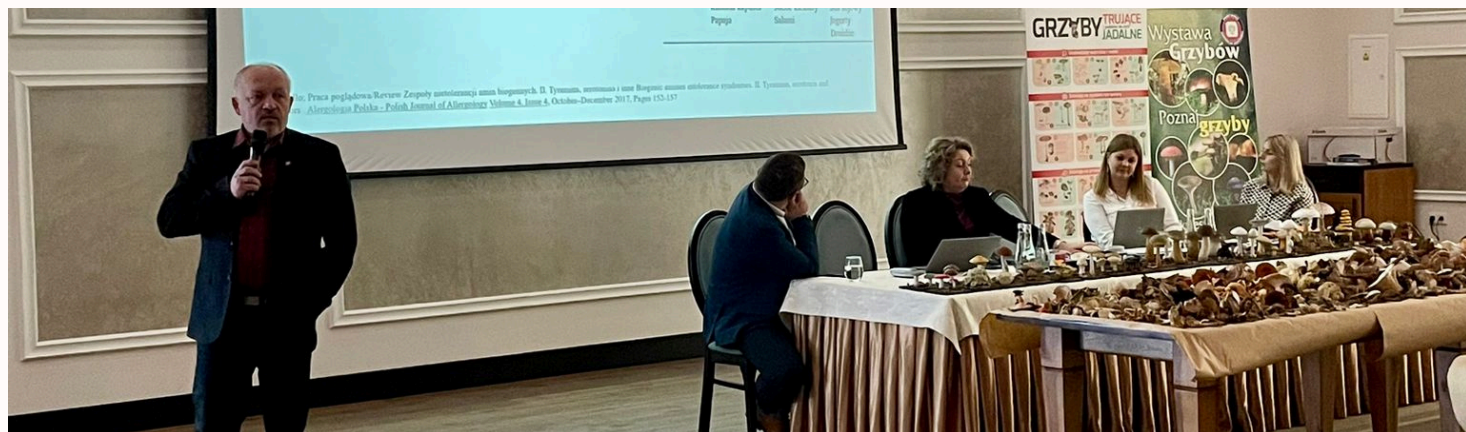


Oficjalne otwarcie wydarzenia dokonał Rektor Uniwersytetu Rzeszowskiego, prof. dr hab. Sylwester Czopek. W programie znalazły się prelekcje dotyczące m.in. zaburzeń odżywiania u dzieci i młodzieży, wpływu stresu na organizm oraz problemów związanych z otyłością. Konferencja zgromadziła przedstawicieli władz, nauczycieli, dietetyków, rehabilitantów, studentów oraz inne osoby zainteresowane tematyką.



8 kwietnia 2025 roku odbędzie się III edycja Podkarpackiej Konferencji Naukowo-Szkoleniowej.

# Kluczowe Działania Państwowej Inspekcji Sanitarnej w 2024 roku



## Kurs specjalistyczny dla kandydatów na klasyfikatorów grzybów.

W dniach 16–18 października 2024 r. w malowniczym Dębowym Dworze w Rudzie Różanieckiej odbył się specjalistyczny kurs dla kandydatów na klasyfikatorów grzybów, zakończony egzaminem uprawniającym do oceny świeżych grzybów. Uczestnicy mieli okazję poszerzyć wiedzę teoretyczną i praktyczną pod okiem ekspertów z Wojewódzkiej Stacji Sanitarно-Epidemiologicznej w Rzeszowie. Kurs cieszył się dużym zainteresowaniem, a pełna pula miejsc została zapełniona. Wszyscy zakwalifikowani przeszli wymagające szkolenie i egzamin, zdobywając cenne uprawnienia.



## VI Konferencja z zakresu detekcji promieniowania jonizującego oraz kontroli jakości w rentgenodiagnostyce, radioterapii i medycynie nuklearnej.

W dniach 9–12 września 2024 r. w Dworze Ostoia w Klimkówce k. Rymanowa odbyła się VI Konferencja poświęcona detekcji promieniowania jonizującego oraz kontroli jakości w rentgenodiagnostyce, radioterapii i medycynie nuklearnej. Wydarzenie, zorganizowane przez WSSE w Rzeszowie i Qualymed Sp. z o.o., odbyło się pod patronatem m.in. Krajowego Centrum Ochrony Radiologicznej w Ochronie Zdrowia oraz Polskiego Towarzystwa Fizyki Medycznej. Tegoroczna edycja przyciągnęła rekordową liczbę 119 uczestników, którzy mieli okazję wysłuchać ponad 30 godzin wykładów prowadzonych przez 39 prelegentów z kraju i zagranicy. Cztery intensywne dni obfitowały w inspirujące wystąpienia, wymianę doświadczeń i nawiązywanie kontaktów w gronie specjalistów z zakresu promieniowania jonizującego.



# Kluczowe Działania Państwowej Inspekcji Sanitarnej w 2024 roku



## Projekt „Wyścig do zdrowia” - inicjatywa Powiatowej Stacji Sanitarno-Epidemiologicznej w Rzeszowie.

Celem projektu jest zapobieganie otyłości u dzieci poprzez kształtowanie zdrowych nawyków. Niespodzianką dla przedszkolaków jest możliwość zagrania w grę wielkoformatową, motywującą do ćwiczeń fizycznych. Dzieci mają okazję skakać po planszy wcielając się w rolę pionków i wykonać sportowe zadania, znajdujące się na polach gry. Po zakończeniu zajęć otrzymują kolorowanki zachęcające do zdrowego odżywiania.

Zapobieganie otyłości wśród dzieci to wspólna praca dzieci, rodziców i nauczycieli.

Dlatego w ramach kampanii „Wyścig do zdrowia”, przygotowane zostały plakaty oraz broszury edukacyjne skierowane do rodziców oraz kadry pedagogicznej. Aktualnie każda stacja sanitarno-epidemiologiczna województwa podkarpackiego posiada na swoim wyposażeniu wspomnianą grę, która wykorzystywana jest w czasie organizowanych eventów i zajęć edukacyjnych.



## Kampania informacyjno-edukacyjna #IGŁOwaSpokojna.

Celem kampanii jest zwiększenie wiedzy mieszkańców na temat szczepień, uwrażliwienie społeczeństwa na korzystanie z wiarygodnych źródeł informacji, przeciwdziałanie dezinformacji, zwiększenia świadomości i kształtowanie pozytywnych postaw w obszarze zdrowia. Uruchomiono lokalny portal dotyczący szczepień – [szczepienia.psserzeszow.pl](https://szczepienia.psserzeszow.pl) oraz prowadzono dystrybucję materiałów promocyjno-edukacyjnych w podmiotach leczniczych. Stworzony portal informacyjny dotyczący szczepień stanowi lokalne, wiarygodne źródło danych. W akcję #IGŁOwaSpokojna zaangażowano lokalnych ekspertów (lekarze, położne), którzy nagrali filmy zachęcające do szczepień przeciw takim chorobom jak (m.in. HPV, odra, ospa, rotawirusy, meningokoki), które są publikowane na portalu stworzonym przez PSSE w Rzeszowie.

# Kluczowe Działania Państwowej Inspekcji Sanitarnej w 2024 roku



## Konferencja "Przemysłana Obecność" - inicjatywa Powiatowej Stacji Sanitarno- Epidemiologicznej w Przemyślu.

Powiatowa Stacja Sanitarno-Epidemiologiczna w Przemyślu po raz drugi zorganizowała konferencję z cyklu "Przemysłana Obecność" poświęconą zdrowiu psychicznemu dzieci i młodzieży, w roku 2024 pn. "System rodzinny a problemy psychiczne dzieci i młodzieży".

Konferencja odbyła się 18 października 2024 r. w Muzeum Narodowym Ziemi Przemyskiej i zgromadziła 120 odbiorców, w tym przedstawiciele Urzędu Miasta, Starostwa Powiatowego, Miejskiego Ośrodka Uzależnień, Komendy Miejskiej Policji, przedstawiciele sądów, szkół, i wielu innych.

W ubiegłym roku tematyka konferencji oscylowała wokół pomocy instytucjonalnej dzieciom i młodzieży w kryzysie.



## Konferencja „Zaburzenia odżywiania prowadzące do depresji” - inicjatywa Powiatowej Stacji Sanitarno- Epidemiologicznej w Leżajsku.

13 maja 2024 roku w Miejskim Centrum Kultury w Leżajsku odbyła się powiatowa konferencja „Zaburzenia odżywiania prowadzące do depresji”. Wydarzenie zostało zorganizowane we współpracy z Poradnią Psychologiczno-Pedagogiczną i Komendą Powiatową Policji w Leżajsku i miało na celu zwrócenie uwagi na problem zaburzeń odżywiania wśród dzieci i młodzieży oraz ich wpływ na zdrowie psychiczne. Podczas konferencji eksperci omówili wiele istotnych zagadnień. Szczególny nacisk położono na: praktyczną edukację żywieniową, zaburzenia odżywiania, wpływ diety na funkcjonowanie dzieci ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi, cyberzagrożenia, w tym presję mediów społecznościowych na wygląd i styl życia młodych ludzi.

Konferencja podkreśliła znaczenie współpracy różnych instytucji w przeciwdziałaniu tym problemom oraz rolę edukacji w budowaniu świadomości na temat zdrowia fizycznego i psychicznego młodzieży.





# Laboratoria WSSE w 2024 roku

Wojewódzka Stacja Sanitarno-Epidemiologiczna w Rzeszowie dysponuje 7 wyspecjalizowanymi laboratoriami, m.in. Laboratorium Diagnostyki Medycznej, Higieny Żywności, Higieny Pracy oraz Regionalnym Laboratorium Badań Żywności Genetycznie Modyfikowanej (GMO) w Tarnobrzegu. W 2024 roku przeprowadzono badania łącznie na 63 299 próbkach, wykonując aż 339 492 oznaczenia.

## Laboratorium Pomiarów Promieniowania (LPP)

Funkcjonuje w 4 lokalizacjach: w Rzeszowie, Sanoku, Tarnobrzegu i Przemyślu. Placówka w Sanoku wykonuje badania skażeń promieniotwórczych w powietrzu jako jedna z jedenastu stacji wczesnego wykrywania skażeń wykonując pomiary w aerozolach zawartych w powietrzu pobranych w stacji ASS-500. W 2024 r. LPP rozpoczęło współpracę z Narodowym Centrum Badań Jądrowych w Świerku i Pacific Northwest National Laboratory w Richland w stanie Waszyngton (Laboratorium Departamentu Energii Stanów Zjednoczonych).



W kwietniu została zainstalowana stacja do poboru powietrza: Snow White służąca do wykonywania pomiarów skażeń  $\gamma$ -promieniotwórczych w aerozolach zawartych w powietrzu oraz stężeń radionuklidów jodu gazowego (m.in.  $^{131}\text{I}$ ,  $^{132}\text{I}$ ). Wykonywany jest również stały monitoring stężeń radionuklidów przy pomocy detektora CZT.

W grudniu 2024 r. zainstalowano stację SAUNA QB (Swedish Automatic Unit for Noble Gas Acquisition - Szwedzka Automatyczna Jednostka Poboru Gazów Szlachetnych) służącą do poboru i automatycznego badania radionuklidów ksenonu ( $^{131}\text{mXe}$ ,  $^{133}\text{Xe}$ ,  $^{133}\text{mXe}$ ,  $^{135}\text{Xe}$ ).

Stacje pracują w systemie on-line w trybie ciągłym i są nadzorowane przez LPP. Wyniki są przekazywane codziennie do służb wojewódzkich oraz do PNNL w ramach CBTBO (Comprehensive Nuclear-Test-Ban Treaty Organization - Organizacja Traktatu o Całkowitym Zakazie Prób Jądrowych).





# Laboratoria WSSE w 2024 roku

## Regionalne Laboratorium Badań Żywności Genetycznie Modyfikowanej.

Regionalne Laboratorium Badań Żywności Genetycznie Modyfikowanej bada żywność w kierunku obecności organizmów genetycznie zmodyfikowanych (GMO).

### GMO – z czym to się je?

Żywność modyfikowana genetycznie - GMO (nazwa pochodzi od Genetically Modified Organism) to takie produkty spożywcze, w których materiał genetyczny został zmieniony z wykorzystaniem technik inżynierii genetycznej, czyli w sposób niezachodzący w warunkach naturalnych. Żywność GMO budzi wiele kontrowersji, dlatego konsumenci obawiając się jej negatywnego wpływu na organizm ludzki oczekują, że produkty te będą w sposób wyraźny i jednoznaczny oznakowane, przez co będą mogli dokonać świadomego wyboru.

### Czy producenci żywności muszą informować o występowaniu GMO w produkcie?

Zgodnie z unijnym prawem na etykiecie żywności musi pojawić się informacja, że dany produkt zawiera GMO np. chleb z ziarnami soi modyfikowanej genetycznie lub produkt został wytworzony ze składników, które zawierały GMO, ale produkt końcowy ich nie posiada np. olej wyprodukowany z rzepaku modyfikowanego genetycznie. Natomiast producenci żywności pochodzenia zwierzęcego tj. mięsa, jaj, mleka i jego pochodnych stosujący w hodowli pasze genetycznie modyfikowane nie mają obowiązku ich deklarowania na opakowaniu, ponieważ w produkcie końcowym nie występuje genetycznie modyfikowany materiał.

### Czy brak informacji na etykiecie oznacza, że nie ma GMO w żywności?

Producent nie musi informować o GMO, jeśli jego produkt zawiera, składa się lub jest wyprodukowany z nie więcej niż 0,9% GMO, pod warunkiem, że wystąpienie genetycznie modyfikowanych organizmów jest przypadkowe lub nieuniknione technologicznie.

### Znakowanie żywności „bez GMO”

W roku 2019 polski rząd przyjął Ustawę o oznakowaniu produktów wytworzonych bez wykorzystania organizmów genetycznie zmodyfikowanych jako wolnych od tych organizmów, która wprowadza dwa znaki graficzne: „Bez GMO” i „Wyprodukowano bez stosowania GMO”. Dzięki ujednoczeniu formy graficznej konsument otrzymuje jednoznaczny i łatwą w odbiorze informację o specyfice produktów, czyli braku modyfikacji genetycznej w żywności pochodzenia roślinnego oraz braku stosowania modyfikacji genetycznej w procesie wytwarzania żywności pochodzenia zwierzęcego (przede wszystkim o niestosowaniu pasz GMO w żywieniu zwierząt).







# Laboratoria WSSE w 2024 roku



## **Czy żywność modyfikowana genetycznie podlega kontroli?**

Urzędową kontrolą żywności w zakresie GMO zajmuje się Państwowa Inspekcja Sanitarna. W jej strukturze działają trzy akredytowane laboratoria badające GMO. Jednym z nich jest Regionalne Laboratorium Badań Żywności Genetycznie Modyfikowanej Wojewódzkiej Stacji Sanitarno-Epidemiologicznej w Rzeszowie, które jest również laboratorium referencyjnym (na mocy rozporządzenia Ministra Zdrowia z dnia 19 czerwca 2012 r. w sprawie wykazu laboratoriów referencyjnych (Dz. U. z 2021 r. poz. 145).

W Regionalnym Laboratorium Badań Żywności Genetycznie Modyfikowanej w ramach kontroli urzędowej badane są próbki żywności pochodzące z terenu czterech województw: podkarpackiego, śląskiego, świętokrzyskiego, małopolskiego oraz próbki ryżu, rzepaku, papai, melona, świeżych warzyw z importu z obszaru całej Polski. W 2024 roku zbadano łącznie 175 próbek żywności na obecność GMO pochodzenia roślinnego. Wszystkie próbki były zgodne z prawem żywnościowym.

Regionalne Laboratorium Badań Żywności Genetycznie Modyfikowanej jako laboratorium referencyjne w 2024 roku:

- brało udział w szkoleniu zorganizowanym przez Wspólnotowe Laboratorium Referencyjne ds. genetycznie zmodyfikowanej żywności i paszy (EURL GMFF) w Isprze,
- uczestniczyło w unijnej walidacji metody badawczej dla genetycznie zmodyfikowanego rzepaku NS-B50027-4 A02 oraz A05,
- zorganizowało szkolenie nt. „Oznaczanie obecności i zawartości modyfikacji genetycznych w żywności” oraz porównania międzylaboratoryjne dla pracowników laboratoriów Państwowej Inspekcji Sanitarnej badających GMO,
- rozszerzyło elastyczny zakres akredytacji o 3 metody ilościowe specyficzne dla genetycznie zmodyfikowanej kukurydzy DP202216, kukurydzy MON87419 oraz soi DBN-09004-6,
- opracowało propozycje aktualizacji do Planu pobierania próbek żywności w ramach nadzoru i monitoringu na rok 2025.

## **Czy spożywanie GMO jest bezpieczne?**

Według opinii WHO dotyczącej ryzyka zdrowotnego żywności genetycznie modyfikowanej, żywność GMO nie jest bardziej niebezpieczna dla zdrowia ludzkiego niż żywność konwencjonalna.



# Bezpieczeństwo preparatów szczepionkowych



Szczepienia ochronne to jedno z najbardziej skutecznych i efektywnych działań profilaktycznych w zapobieganiu oraz zwalczaniu chorób zakaźnych. Państwowa Inspekcja Sanitarna została powołana m.in. do nadzoru nad przestrzeganiem zakresu i terminów szczepień ochronnych, zgodnie z art. 5 ust. 3 ustawy o Państwowej Inspekcji Sanitarnej.

Preparaty szczepionkowe są produktami biologicznymi, szczególnie wrażliwymi na zmiany temperatury, dlatego muszą być przechowywane z zachowaniem zasad łańcucha chłodniczego tzn. w temperaturze 2-8 °C.

Ze względu na wzbogacenie Programu Szczepień Ochronnych o nowe szczepienia ochronne (np. szczepienie przeciw wirusowi brodawczaka ludzkiego, dla którego preparat jest dystrybuowany przez Inspekcję Sanitarną), pojawienia się na rynku nowych preparatów szczepionkowych, a przede wszystkim ze względu na chęć stworzenia jeszcze lepszych warunków technicznych i rozwiązań organizacyjnych służących utrzymaniu oraz monitorowaniu, zgodnych z zaleceniami wytwórców warunków przechowywania produktów immunologicznych, Dyrektor Wojewódzkiej Stacji Sanitarno-Epidemiologicznej w Rzeszowie w 2024 roku podjął decyzję o realizacji projektu opracowania instalacji chłodniczej w pomieszczeniach przeznaczonych dla potrzeb przechowywania preparatów szczepionkowych w budynku Wojewódzkiej Stacji Sanitarno - Epidemiologicznej w Rzeszowie. Projekt zakładał budowę dwóch pomieszczeń chłodniczych, działających niezależnie wyposażonych dodatkowo w agregat prądotwórczy. Pod koniec 2024 roku udało się zrealizować całość inwestycji. W styczniu 2025 r. odbyło się oficjalne otwarcie pomieszczeń chłodniczych. Koszt powyższej inwestycji wyniósł ok 350 tysięcy złotych.



Dodatkowo Wojewódzka Stacja Sanitarno-Epidemiologiczna w Rzeszowie wyposażona jest w dwa samochody-chłodnie, które służą do dalszej dystrybucji preparatów szczepionkowych (z Magazynu preparatów szczepionkowych WSSE w Rzeszowie do Powiatowych Stacji Sanitarno-Epidemiologicznych województwa podkarpackiego). Samochody- chłodnie również są wyposażone w system monitorowania temperatury w komorze chłodniczej podczas transportu celem zachowania zasad łańcucha chłodniczego.





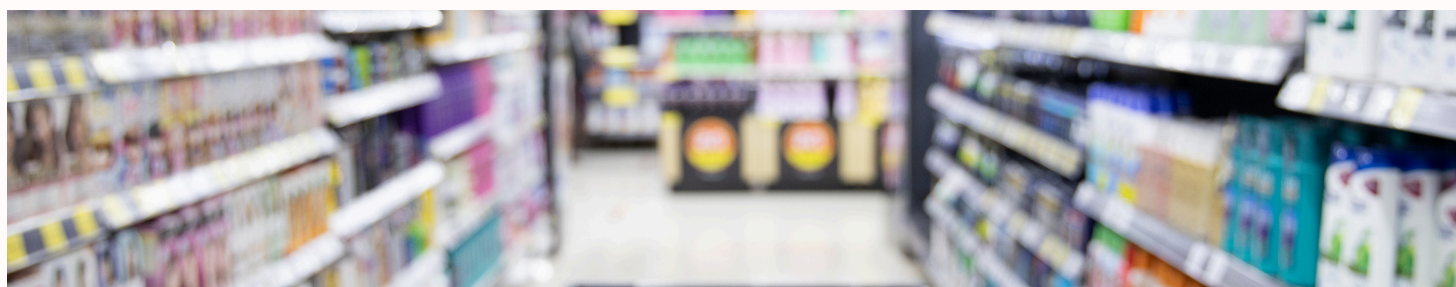
# Prawidłowe oznakowanie środków spożywczych – kluczowe informacje dla konsumentów

Współczesny konsument coraz częściej zwraca uwagę na skład i pochodzenie produktów spożywczych, które trafiają na jego stół. Prawidłowe oznakowanie żywności nie tylko zapewnia przejrzystość i bezpieczeństwo pod kątem zdrowotnym, ale także umożliwia dokonywanie świadomych wyborów na podstawie rzetelnych informacji umieszczonych na etykietach. Prawidłowe oznakowanie produktów spożywczych jest jednym z najważniejszych narzędzi ochrony konsumentów, umożliwiając im wybór produktów bezpiecznych, zgodnych z ich preferencjami dietetycznymi i zdrowotnymi.

## Na co konsumenci powinni zwracać szczególną uwagę?

Etykieta produktów spożywczych dostarcza informacji, które są szczególnie istotne dla ochrony zdrowia konsumenta. Należy zwrócić uwagę na następujące elementy:

- Składniki i alergeny – osoby z alergiami i nietolerancjami powinny dokładnie zapoznawać się ze składnikami, aby unikać produktów, które mogłyby zaszkodzić ich zdrowiu.
- Termin przydatności do spożycia – szczególnie istotny w przypadku produktów nietrwałych mikrobiologicznie. Konsumenci powinni sprawdzić termin „należy spożyć do”, aby mieć pewność, że produkt jest bezpieczny.
- Wartości odżywcze – informacja ta jest kluczowa nie tylko dla osób dbających o dietę, ale przede wszystkim dla diabetyków i osób z nadciśnieniem. Pozwala kontrolować spożycie kalorii oraz ilość węglowodanów, tłuszczu, cukrów i soli.



## Data minimalnej trwałości a termin przydatności do spożycia.

Data minimalnej trwałości dotyczy produktów trwałych mikrobiologicznie, takich jak produkty sypkie, i oznaczana jest jako „Najlepiej spożyć przed ...” (dzień/miesiąc/rok). Spożycie po tej dacie jest możliwe, choć jakość produktu może się pogorszyć. Termin przydatności do spożycia odnosi się do produktów łatwo psujących się, np. mięsa, ryb czy nabiału, i oznaczany jest jako „Należy spożyć do ...”.

Spożycie po tej dacie może być niebezpieczne dla zdrowia. W obu przypadkach wymagane jest podanie daty w niekodowanej formie oraz warunków przechowywania.

Prawidłowe oznakowanie żywności chroni zdrowie konsumenta, umożliwia świadome wybory, wspiera osoby z alergiami i chorobami dietozależnymi, ogranicza marnotrawstwo oraz promuje zdrowie publiczne i zrównoważony rozwój rynku.



# Początek roku - idealny czas, aby pomyśleć o swoim zdrowiu!

Nowy rok to idealny moment, by zadbać o siebie i swoje zdrowie. Zimowe miesiące bywają wymagające – niskie temperatury, brak słońca i większe ryzyko infekcji potrafią dać się we znaki. Jak przetrwać ten czas z energią i dobrym samopoczuciem? Oto kilka sprawdzonych sposobów:

## Zbilansowana dieta pełna smaku i zdrowia.

W okresie zimowym nasz organizm potrzebuje odpowiedniego paliwa, aby utrzymać odporność i energiczność. Warzywa korzeniowe, takie jak buraki, marchew, czy seler, to doskonałe źródła witamin i minerałów. Nie zapominaj o kiszonkach – kiszona kapusta i ogórki zawierają naturalne probiotyki, które wspierają zdrowie jelit. Sięgaj również po cytrusy i kiwi jako źródła witaminy C, pomagające wzmocnić układ immunologiczny.

## Pamiętaj o odpowiednim nawodnieniu.

Zimą mniej się pocimy, organizm nadal potrzebuje odpowiedniego nawodnienia. Warto wybierać ciepłe napoje, takie jak herbaty z miodem, napary ziołowe lub wodę z imbirem i cytryną, które dodatkowo rozgrzewają.

## Aktywność fizyczna zimą.

Mimo że zimowa aura może zniechęcać do aktywności, spacerowanie na świeżym powietrzu są doskonałym sposobem na poprawę kondycji i nastroju. Ważne, aby ubierać się warstwowo i nosić odpowiednie buty, co pozwoli uniknąć poślizgnięć. Jeśli nie przepadasz za ruchem na zewnątrz, warto spróbować jogi lub ćwiczeń w domu, które pomogą utrzymać ciało w dobrej formie przez całą zimę.

## Zadbaj o zdrowie psychiczne.

Krótkie dni i ograniczona ilość światła mogą negatywnie wpływać na nastrój, dlatego warto szczególnie zadbać o swoje samopoczucie. Regularne spacerowanie na świeżym powietrzu, praktyka medytacji lub relaks przy ulubionej muzyce to doskonałe sposoby na poprawę kondycji fizycznej i psychicznej. Nie zapominaj także, że kontakt z bliskimi, nawet telefoniczny, potrafi znacząco poprawić nastrój.

Zadbaj o odpowiednio zrównoważoną dietę, regularną aktywność fizyczną i dobre samopoczucie psychiczne. Przygotuj się na wiosnę, aby powitać ją pełen energii i z uśmiechem na twarzy! Życzymy zdrowego, radosnego i pełnego pozytywnej energii początku roku.



Zimowe miesiące mogą być wyzwaniem dla zdrowia, ale odpowiednie nawyki pozwolą przejść przez nie w doskonałej formie.







# Dane teleadresowe

## Wojewódzka Stacja Sanitarno-Epidemiologiczna w Rzeszowie

ul. Wierzbowa 16, 35-959 Rzeszów

telefon: 17 85 22 111

[kancelaria.wsse.rzeszow@sanepid.gov.pl](mailto:kancelaria.wsse.rzeszow@sanepid.gov.pl)

ePUAP: /8c6oo37wiy/skrytka

e-Doręczenia: AE:PL-70454-93323-DTEIB-22

## Powiatowe Stacje Sanitarno-Epidemiologiczne:

**ul. Moniuszki 17, 36-200 Brzozów.**

tel. 13 43 41 459

<https://www.gov.pl/web/psse-brzozow>

**ul. Parkowa 2, 39-200 Dębica.**

tel. 14 68 09 370

<https://www.gov.pl/web/psse-debica>

**ul. Grunwaldzka 7, 37-500 Jarosław.**

tel. 16 62 42 440

<https://www.gov.pl/web/psse-jaroslaw>

**ul. Koralewskiego 13, 38 - 200 Jasło.**

tel. 13 44 63 008

<https://www.gov.pl/web/psse-jaslo>

**ul. 11 Listopada 10, 36-100 Kolbuszowa.**

tel. 17 22 71 150

<https://www.gov.pl/web/psse-kolbuszowa>

**ul. Kisielewskiego 12, 38 - 400 Krosno.**

tel. 13 43 21 942

<https://www.gov.pl/web/psse-krosno>

**ul. Mickiewicza 71, 37-300 Leżajsk.**

tel. 17 24 20 754

<https://www.gov.pl/web/psse-lezajsk>

**ul. Mickiewicza 45, 37-600 Lubaczów.**

tel. 16 63 21 528

<https://www.gov.pl/web/psse-lubaczow>

**ul. Mickiewicza 6 , 37-100 Łańcut.**

tel. 17 22 50 070

<https://www.gov.pl/web/psse-lancut>

**ul. M. Skłodowskiej 8, 39-300 Mielec.**

tel. 17 58 63 021

<https://www.gov.pl/web/psse-mielec>

**ul. Rudnicka 13, 37-400 Nisko.**

tel. 15 84 12 010

<https://www.gov.pl/web/psse-nisko>

**ul. Mariacka 4, 37-700 Przemyśl.**

tel. 16 67 07 691

<https://www.gov.pl/web/psse-przemysl>

**ul. Rynek 1, 37-200 Przeworsk.**

tel. 16 64 87 595

<https://www.gov.pl/web/psse-przeworsk>

**ul. Mickiewicza 57, 39-100 Ropczyce.**

tel. 17 22 18 321

<https://www.gov.pl/web/psse-ropczyce>

**ul. Dąbrowskiego 79a, 35-040 Rzeszów.**

tel. 17 74 21 308

<https://www.gov.pl/web/psse-rzeszow>

**ul. Jezierskiego 39, 38-500 Sanok.**

tel. 13 46 41 219

<https://www.gov.pl/web/psse-sanok>

**ul. Niezłomnych 66, 37-450 Stalowa Wola.**

tel. 15 84 25 130

<https://www.gov.pl/web/psse-stalowa-wola>

**ul. Słowackiego 8, 38-100 Strzyżów.**

tel. 17 27 61 152

<https://www.gov.pl/web/psse-stryzow>

**ul. 1 Maja 5, 39-400 Tarnobrzeg.**

tel. 15 82 26 583

<https://www.gov.pl/web/psse-tarnobrzeg>

**ul. 29 Listopada 53, 38-700 Ustrzyki Dolne.**

tel. 13 46 12 806

<https://www.gov.pl/web/psse-ustrzyki-dolne>

**Biuro obsługi w Lesku ul. Stawowa 29, 38-600 Lesko**