

Dlaczego kleszcze są groźne?

ukłucia kleszczy często prowadzą do zmian skórnych

ślina niektórych kleszczy może powodować silne reakcje alergiczne wstrząs anafilaktyczny, paraliż odkleszczowy



w Europie kleszcze przenoszą boreliozę i odkleszczowe zapalenie mózgu

mogą być przyczyną chorób takich jak: babeszjoza, dur powrotny, kleszczowa gorączka, ospa riketsjowa

Opracowanie: Oddział Oświaty Zrowotnej i Promocji Zdrowia WSSE w Bydgoszczy



GDZIE ŻYJĄ KLESZCZE?

w lasach liściastych
i mieszanych

na terenach zieleni
miejskiej

na obszarach
trawiastych



w gęstych zaroślach,
paprociach

Opracowanie: Oddział Oświaty Zdrowotnej i Promocji Zdrowia WSSE w Bydgoszczy





Jak chronić się przed kleszczami?

odpowiedni ubiór i kolor ubrania:

czapka, długie spodnie, koszula lub bluza z długimi rękawami (przylegające do ciała lub zakończone ściągaczami) oraz zakryte buty.

Na jasnej odzieży łatwiej zauważyć kleszcza.

stosowanie produktów odstraszających kleszcze

(nanoszenie bezpośrednio na skórę lub odzież)

po powrocie ze spaceru:

konieczne jest sprawdzenie ubrania i usunięcie dostrzeżonych kleszczy

Opracowanie: Oddział Oświaty Zdrowotnej i Promocji Zdrowia WSSE w Bydgoszczy





Wibrioza to choroba spowodowana bakteriami vibrio

**Występują one w wodach o niskim
i średnim zasoleniu oraz
o temperaturze przekraczającej 16°C**

Bakterie mogą powodować:

- wodnistą biegunkę
- skurcze brzucha
- nudności, wymioty
- gorączkę, dreszcze
- zakażenie ran
- zapalenie ucha lub spojówek

**Unikaj kontaktów ze skażoną wodą,
nie jedz surowych
owoców morza**

WOJEWÓDZKA STACJA SANITARNO-EPIDEMIOLOGICZNA
W BYDGOSZCZY

opracowano na podstawie: <https://sk.gis.gov.pl/>

ZASADY BEZPIECZEŃSTWA KĄPIELI

1. Nigdy nie wolno skakać do nieznannej wody, ponieważ nie wiadomo czego można się spodziewać pod jej lustrem.
2. Nie wolno wchodzić celowo do wody w miejscach niebezpiecznych, tam gdzie według naszego rozeznania znajdują się na przykład: wiry, wodorosty, zimne prądy, itp.
3. Zainteresuj się zawsze bezpieczeństwem dzieci przebywających nad wodą i w jej pobliżu
4. Nie wszczynaj nigdy fałszywych alarmów, nie popychaj nigdy do wody osób, które się tego nie spodziewają.
5. Nie biegaj nigdy po pomostach, możesz potrącić znajdujące się tam osoby, a sam narażasz się na uszkodzenia ciała przy upadku.
6. Dla zapewnienia maksimum bezpieczeństwa osobom korzystającym z kąpieli, szczególnie dzieciom, należy zabezpieczyć dostępne pomoce typu: skrzydełka pływackie, koła nadmuchiwane, itp. najlepiej w kolorze jaskrawym np. pomarańczowym lub żółtym.



GDZIE PŁYWAĆ

1. W miejscach strzeżonych i przeznaczonych specjalnie do tego celu.
2. W wodzie tak głębokiej i takiej odległości od brzegu, która odpowiada naszym realnym możliwościom pływackim.
3. W miejscach dobrze sobie znanych.
4. Nigdy nie wolno pływać w miejscach zakazanych, o czym informują odpowiednie tablice, a także na odcinkach szlaków żeglugowych w pobliżu urządzeń i budowli wodnych.



KIEDY PŁYWAĆ

1. W czasie sezonu letniego, gdy temperatura wody nie jest niższa od 18°C.
2. W pełni zdrowia i sprzyjającej temperaturze wody ok. 22 - 25°C.
3. Nie wchodzić do wody po spożyciu alkoholu, po rozgrzaniu na słońcu, bezpośrednio po posiłku i przy złym samopoczuciu.
4. Nie przebywać zbyt długo w wodzie, stosować odpowiednio dłuższe przerwy



Opracowanie: Oddział Oświaty Zdrowotnej i Promocji Zdrowia WSSE w Bydgoszczy

WYPOCZYWAJĄC W GÓRACH

Wędrówka górkimi szlakami tak w lecie, jak i w zimie, to jeden z najlepszych sposobów spędzenia wolnego czasu, ale tym wędrówkom mogą towarzyszyć zagrożenia czy wypadki.

Aby unikać tych zagrożeń każdą wyprawę w góry należy starannie przygotować.

Dostępne przewodniki i mapy turystyczne dostarczą nam wielu informacji, pomogą podjąć decyzję w jaki rejon gór się udać, dadzą orientację jakich trudności terenowych oczekiwać i ile nam to zajmie czasu.



Opracowanie: Oddział Oświaty Zdrowotnej i Promocji Zdrowia WSSE w Bydgoszczy

W placówkach GOPR można uzyskać dodatkowe, aktualne informacje o warunkach panujących w górach i na szlakach.

Podstawą ekwipunku turysty górskiego jest odpowiednie i wygodne obuwie oraz plecak, w którym niezależnie od pory roku i pogody winny znajdować się m.in.:

- czapka i rękawiczki, zapasowe skarpety i koszula,
- ubranie przeciwdeszczowe, wiatrochronne,
- płachta,
- podręczna apteczka, latarka i zapalniczki.



Opracowanie: Oddział Oświaty Zdrowotnej i Promocji Zdrowia WSSE w Bydgoszczy

Wędrując górskim szlakiem turystycznym podziwiamy przyrodę, widoki, panoramę gór, ale też musimy cały czas orientować się w terenie i znać nasze aktualne miejsce pobytu, a więc:

Znać kierunki stron świata, w których biegnie szlak turystyczny na całym odcinku.

Pamiętać, jakimi formacjami terenowymi prowadzi szlak - grzbiet, po stoku, polana, hala, partie leśne itp.

Znać aktualny czas marszu od momentu wyjścia, co pozwoli podjąć decyzję - zawrócić czy też kontynuować wędrówkę, gdyż bliżej jest do punktu końcowego wędrówki.



Opracowanie: Oddział Oświaty Zdrowotnej i Promocji Zdrowia WSSE w Bydgoszczy

