

ZACHOWANIA RYZYKOWNE

Wakacje to także okres sprzyjający zawieraniu nowych, nie zawsze przemyślanych znajomości. Jest bardzo prawdopodobne, że wśród osób, które spotka młodzież, będą osoby zakażone HIV. Często tego nieświadome. HIV to ludzki wirus nabytego niedoboru (upośledzenia) odporności, który „atakuje” system odpornościowy człowieka. Z wirusem można żyć wiele lat nie wiedząc o tym, ale trzeba pamiętać, że nie przyjmując leków ograniczających namnażanie się wirusa prowadzi do całkowitego zniszczenia odporności organizmu, co w konsekwencji powoduje AIDS.

DROGI ZAKAŻENIA:

- Podczas kontaktów seksualnych bez prezerwatywy z osobą zakażoną.
- Poprzez kontakt z krwią osoby zakażonej np. podczas zakłucia zanieczyszczoną igłą.
- Podczas ciąży albo porodu lub karmienia piersią wirus może przenieść się z zakażonej matki na dziecko.

JAK UNIKNĄĆ ZAKAŻENIA?

- Podczas każdego kontaktu seksualnego należy używać zawsze prezerwatywy.
- Zachować ostrożność, gdy ktoś się skaleczy -założyć rękawiczki lub poszukać personelu medycznego.
 - Zabiegi kosmetyczne i tatuaż powinny być wykonywane tylko przez wykwalifikowane osoby w sprawdzonych miejscach. Należy pytać się, czy używane narzędzia są sterylne. Jeśli coś wzbudzi wątpliwości należy zrezygnować z zabiegu.
 - Nie należy pożyczać maszynki do golenia, szczoteczki do zębów i innych przyborów kosmetycznych (nawet osobom, które dobrze znasz!).



Telefony zaufania Krajowe Biuro Do Spraw Przeciwdziałania Narkomanii

Telefony Zaufania
Narkomania
800 199 990
czynny codziennie
w godz. 16-21

Uzależnienia behawioralne
801 889 880
czynny codziennie
w godz. 17-22

Telefon Zaufania dla Osób z Ukrainy
bezpłatny: 800 11 08 11
oraz
płatny według taryfy operatora
22 290 7000
Czynny codziennie w godzinach 16.00-
21.00.



WSSE SZCZECIN

BEZPIECZNE

WAKACJE

Z Inspekcją Sanitarną się znam
i bezpiecznie wypoczywam

Ulotka dla
Rodziców
i Opiekunów



<https://www.gov.pl/web/wsse-szczecin>

CZEGO OCZEKUJĄ DORASTAJĄCE DZIECI OD SWOICH RODZICÓW

- Poczucia więzi i przynależności do rodziny. Chcą czuć, że są kochane, rozumiane i mogą liczyć na wsparcie swoich rodziców. Potrzebują szacunku, rodzinnej atmosfery oraz poczucia bezpieczeństwa.
- Poczucia własnej wartości. Chcą aby doceniać ich wysiłki w osiągnięciu sukcesów. Pragną mieć pewność, że nie zostaną skrytykowane i odrzucone jak coś się nie uda.
- Wiarygodności. Muszą widzieć, że rodzic postępuje zgodnie z tym co przekazuje dziecku.

Wymagają umiejętności przyznania się do własnych słabości, niewiedzy i błędów.

- Sprawiedliwego traktowania. Przekonania, że rodzice w niejasnej sytuacji zareagują w oparciu o wnikliwe wyjaśnienie sprawy.
- Stanowczości w ważnych sprawach. Potrzebują jasno określonych reguł i konsekwencji w ich przestrzeganiu.
- Poszanowania intymności i dyskrecji. Chcą mieć pewność, że rodzice respektują ich prawo do prywatności

Dlatego jeśli dziecko obraca się w nowym towarzystwie, bądź wiemy, że pozna nowych znajomych nie bójmy się mówić o swoich obawach oraz przygotujmy dziecko na ewentualne sytuacje, które mogą wyniknąć z kontaktu dziecka z nowym środowiskiem.

BEZ PRZYKRYCH DOŚWIADCZEŃ, CZYLI Z CZYM DZIECKO MOŻE MIEĆ PIERWSZY

KONTAKT PODCZAS WAKACJI

Okres wakacji letnich to czas odpoczynku, beztroskiej zabawy, ale także okres możliwego kontaktu z narkotykami lub dopalaczami, pierwszymi inicjacjami seksualnymi, papierosami, a także alkoholem.



NOWE NARKOTYKI

Dawna potoczna nazwa tych substancji psychoaktywnych to tzw. Dopalacze. Zaliczamy do nich m.in. najpopularniejsze: sztuczne Katynony oraz syntetyczne Kanabinoidy. Dopalacze charakteryzują się głównie tym, że nawet mikroskopijne dawki charakteryzują się wysoką toksycznością i mogą powodować uszkodzenia ośrodkowego układu nerwowego i narządów wewnętrznych.

WYROBY TYTONIOWE

Papierosy to nie tylko nikotyna. Dym papierosowy zawiera aż 4 000 tys. substancji toksycznych, w tym 55 rakotwórczych. Podczas spalania tytoniu wydzielają się m.in. substancje smoliste, tlenek węgla, aceton, kadm, amoniak, cyjanowodór, fenol oraz wiele innych. Palenie tytoniu prowadzi do nikotynizmu, z którym związane są trzy podstawowe jednostki chorobowe, do których należą choroby nowotworowe, choroba wieńcowa oraz niewydolność płuc.

„NOWATORSKIE WYROBY TYTONIOWE”

Należy pamiętać, że palacze są szczególnie narażeni na zakażenie koronawirusem COVID-19. Palenie tytoniu i nowatorskich wyrobów tytoniowych zaburza funkcjonowanie płuc, utrudniając organizmowi walkę z koronawirusami i innymi patogenami. Dlatego tym bardziej zachęcamy do zerwania z tym nałogiem. Amerykańska Agencja ds. Żywności i Leków podkreśla, że decyzja dopuszczająca do sprzedaży nowatorskie wyroby tytoniowe (e-papieros, JUUL) nie jest w żaden sposób związana z potwierdzeniem, że tego rodzaju wyroby są w jakimkolwiek stopniu zdrowsze.

ALKOHOL

Picie alkoholu może zaburzyć prawidłowy rozwój fizyczny i psychiczny nastolatków. Alkohol to substancja wpływająca na ośrodkowy układ nerwowy, który u człowieka dojrzeje do 21 roku życia. Rozwijający się mózg jest strukturą niezwykle podatną i wrażliwą na uszkodzenie.

DODATKOWO CZĘSTE SPOŻYWANIE ALKOHOLU MOŻE PROWADZIĆ DO:

- Zaburzeń funkcji wchłaniania substancji odżywczych - niedoborów,
- Rozkojarzenia, problemów z koncentracją uwagi i pamięcią.
- Zapalenia trzustki, wątroby (marskość),
- Uzależnienia.

