



# BEZPIECZNE WAKACJE

Państwowa Inspekcja Sanitarna  
województwa lubelskiego





# PROMIENIOWANIE UV

Opalenizna dla naszej skóry jak reakcją obronną przed oparzeniem/uszkodzeniem skóry.

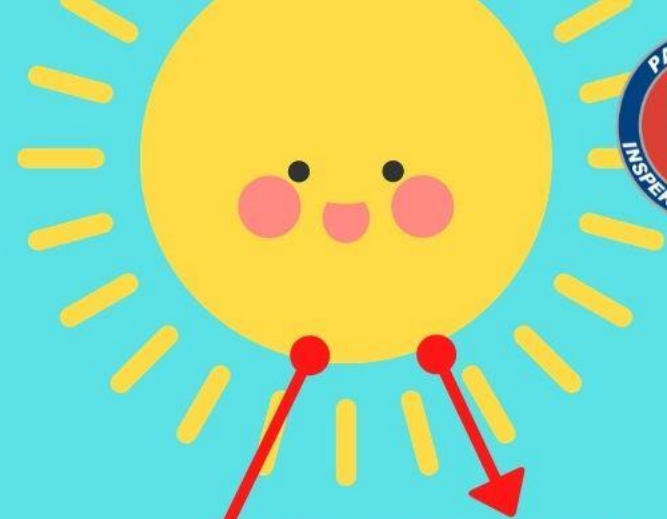
Skóra broni się przed promieniowaniem UV zmieniając swoje zabarwienie przy pomocy zwiększenia wydzielania znajdującego się w niej barwnika – melatoniny.

Ponieważ większość Polek i Polaków posiada jasne zabarwienie skóry, tzw. fototyp A lub B, proces ten przebiega w niej szczególnie intensywnie.

Często, zwłaszcza u osób o jasnych lub rudych włosach, niebieskiej tęczówce i cerze z licznymi piegami i pieprzykami, zamiast opalać się, skóra ulega poparzeniu.

W takiej reakcji obronnej skóry mogą wytworzyć się niebezpieczne mutacje, które prowadzą do rozwoju nowotworów.

**Z punktu widzenia dermatologa i onkologa, nie ma bezpiecznego opalania!**



**PROMIENIOWANIE UVA**  
około 95% ogólnego promieniowania UV

**PROMIENIOWANIE UVB**  
około 5% ogólnego promieniowania UV

- przedwczesne starzenie skóry
- alergię słoneczne
- zmiany pigmentacyjne (nowotwory)

- powstanie opalenizny
- oparzenia
- zmiany skórne (nowotwory)





# PROMIENIOWANIE UV



## Kiedy i jak się nie opalać



- **Nie opalajmy się w godzinach największej intensywności promieniowania słonecznego**, tj. od godziny 11.00 do 15.00. Nie wystarczą wtedy kremy z filtrem, ryzyko oparzenia jest o tej porze najwyższe. Unikajmy słońca w tych godzinach, pomimo stosowania filtrów UV!
- Koniecznie **należy chronić skórę głowy, uszy oraz oczy**. Kapelusz z rondem i okulary są absolutnie niezbędne. Warto pamiętać, iż dziś nie mamy skutecznych leków na czerniaka oka.
- Nigdy **nie zasypiamy w trakcie opalania**, ryzyko poparzenia słonecznego jest wtedy stuprocentowe! Zamiast leżenia w bezruchu, zawsze wybierajmy ruch na świeżym powietrzu.



# PROMIENIOWANIE UV



## Kiedy i jak się nie opalać

- **Nie narażajmy na oparzenia słoneczne dzieci!**

Zawsze dbajmy o ich odpowiedni ubiór - promienie słoneczne mogą też przenikać przez cienki materiał, nakrycie głowy oraz systematyczne smarowanie ciała kremami z filtrem UV przed wyjściem na słońce.

- **Nie korzystajmy też z substytutu słońca - solarium.**

Nieprawdą jest, że pobyt w solarium może nas uodpornić przed wyjazdem na słońce. Skóra sztucznie opalona jest tak samo bezbronna na działanie promieniowania słonecznego, natomiast wzrasta ryzyko zachorowania na raka skóry pod wpływem solarium. Przypominamy, z powodu niebezpiecznego wpływu zabronione jest korzystanie z solariów przez dzieci.





# PROMIENIOWANIE UV



## Jak korzystać ze słońca

Przyzwyczajajmy skórę do intensywnego nasłonecznienia stopniowo. Zaczynamy od kwadransa, potem możemy ten czas przedłużyć.

Pamiętajmy zawsze o nakryciu głowy i okularach przeciwsłonecznych z filtrem UV. Stosujmy kremy do opalania. Im wyższa cyfra na kremie z filtrem UV, tym skuteczniej chroni przed oparzeniem.

Ponawiajmy smarowanie kremem z filtrem wszystkich części ciała wystawionych na promieniowanie słoneczne. Co istotne, nieustanne przebywanie na słońcu, mimo stosowanie kremów, nie chroni całkowicie skóry.

Zachowajmy umiar w porach największego natężenia promieniowania słonecznego, dajmy skórze odpocząć. Wybierzmy światłocień.

Jeżeli latem przebywamy w rejonach, gdzie słońce jest wyjątkowo silne, zabiegi ochronne powinny być bardziej intensywne.





# BEZPIECZNIE NAD WODĄ



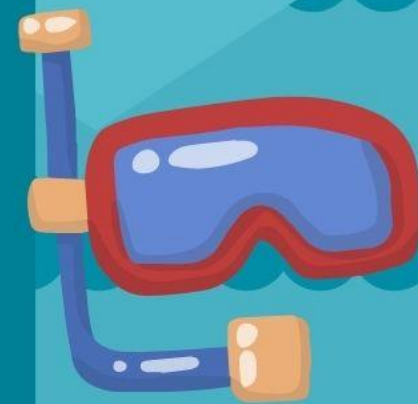
Bezpieczna kąpiel to kąpiel w miejscach odpowiednio zorganizowanych i oznakowanych, będących pod nadzorem ratowników WOPR lub funkcjonariuszy Policji Wodnej.

Przestrzegaj regulaminu kąpieliska, na którym wypoczywasz.

Obecność ratowników nie zwalnia rodziców lub opiekunów z obowiązku pilnowania dziecka. Odpowiedzialność za swoje dzieci zawsze ponoszą rodzice.

Oznaczenia obowiązujące na kąpielisku: biała flaga – kąpiel dozwolona, czerwona flaga – kąpiel zabroniona, brak flagi – nie ma dyżuru ratowników.

Lekkomyślne jest pływanie w miejscach, gdzie kąpiel jest zakazana i informują o tym znaki i tablice.



# BEZPIECZNIE NAD WODĄ



Nie pływaj w wodzie o temperaturze poniżej 14 stopni Celsjusza, najlepsza temperatura to 22-25 stopni. Nie pływaj w czasie burzy, mgły, gdy wieje porywisty wiatr.

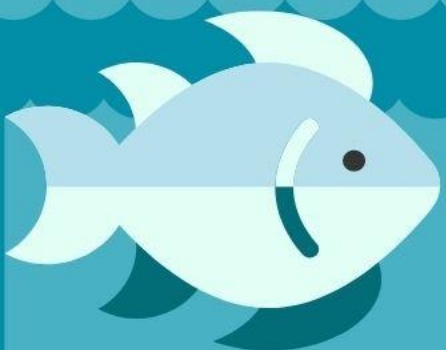
Nie skacz do wody, gdy skóra jest nagrzana po bezpośrednim kontakcie ze słońcem. Przed wejściem do wody skorzystaj z prysznicza lub ochładzaj się stopniowo.

Nie skacz do wody w miejscach nieznanach, gdy nie wiesz, jaka jest głębokość wody i jak ukształtowane jest dno. Może się to skończyć śmiercią lub kalectwem!

Nie przebywaj za długo w wodzie, gdyż grozi to wychłodzeniem organizmu. Po wyjściu z wody trzeba się osuszyć i przebrać w suche ubranie.



Absolutnie zabronione są w nieznanach miejscach skoki na tzw. główkę. Pamiętaj też, żeby nie popychać innych kąpiących się i wypoczywających.





# BEZPIECZNIE NAD WODĄ



Nigdy nie pływaj po spożyciu alkoholu. Nie pływaj na czczo lub bezpośrednio po posiłku.

Podczas pływania kajakiem, łódką czy żaglówką, pamiętaj zawsze o założeniu kamizelki ratunkowej z kołnierzem, która musi być dopasowana do wagi i wzrostu oraz koniecznie zapięta.

Jeżeli jesteś świadkiem udzielania pomocy - nie przeszkadzaj ratownikom, nie komentuj ich działań, nie traktuj tej sytuacji instruktażowo. Tu toczy się walka o życie ludzkie.

Bawiąc się w wodzie, nie zakłócaj wypoczynku innym. Zadbaj o czyste kąpielisko - nie wrzucaj do wody żadnych śmieci, butelek, papierków, opakowań.

Numer ratunkowy nad wodą - 601 100 100. W razie wypadku zadzwoń, podając miejsce zdarzenia, opisując sytuację, stan osób poszkodowanych i ich liczbę. Koniecznie podaj swoje nazwisko. Nigdy nie przerywaj pierwszy rozmowy z dyżurnym!





# CZY MOŻNA WYKĄPAĆ SIĘ W FONTANNIE?



Państwowa Inspekcja Sanitarna nie prowadzi nadzoru nad jakością wody w fontannach.

Woda, która wygląda na czystą, może być niebezpieczna.

W fontannach znajdują się odchody zwierząt oraz liczne mikroorganizmy, które mogą powodować choroby.

Lista zagrożeń jakimi może skończyć się chłodząca kąpiel w fontannie jest długa, a amatorzy kąpeli są potencjalnymi pacjentami oddziałów zakaźnych.

W miejskich zbiornikach wodnych, które mają obieg zamknięty, może znajdować się kilkadziesiąt różnych drobnoustrojów, m.in. bakterie gronkowca, salmonelli, pałeczki legionelli, bakterie kałowe np. E.coli, enterokoki.

## SKUTKIEM KĄPIELI W FONTANNIE MOGĄ BYĆ:

- wysypki,
- ostre zapalenia płuc wywołane pałeczkami legionelli,
- schorzenia dróg oddechowych,
- zakażenie gronkowcem, które grozi zapaleniem oskrzeli, płuc, tchawicy, migdałków,
- zakażenie paciorkowcami, które grozi zapaleniem gardła, płuc, a nawet opon mózgowo-rdzeniowych,
- zapalenia spojówek,
- zapalenia uszu,
- grzybice stóp,
- bakterie escherichii mogą powodować stan zapalny dróg moczowych i pęcherza.



Kąpiąc się w fontannie trzeba liczyć się z zagrożeniami zdrowotnymi!



# ZDROWY STYL ŻYCIA



1



**Jedz regularnie**, najlepiej 5 posiłków dziennie, pamiętaj o częstym picu wody. Najzdrowiej jest planować posiłki w odstępach 3-4 godzinnych – ale bez przekąsek pomiędzy nimi (warto wtedy pić wodę!). Taki rytm zapewnia optymalny metabolizm, który sprzyja dobrej sprawności umysłowej i fizycznej.

2



**Zrezygnuj z fast foodów** i słodzonych napojów, a także napojów energetycznych. Jedz produkty dobrej jakości, wybieraj świadomie, zadbaj o higienę spożywania posiłków, nie jedz byle czego w pośpiechu. To, co spożywasz ma znaczenie dla Twojego zdrowia i samopoczucia.

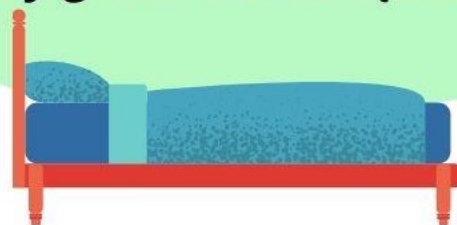
3



**Bądź codziennie aktywny fizycznie** (co najmniej godzinę dziennie), ograniczaj oglądanie telewizji, korzystanie z komputera i innych urządzeń elektronicznych. Codzienna aktywność fizyczna poprawia też sprawność umysłową.

**Wyspij się**, aby twój mózg mógł wypocząć. Niedobór snu powoduje nie tylko problemy z koncentracją, ale także zwiększa ryzyko otyłości. Zapewnij sobie właściwą dla swojego wieku dawkę snu.

4



**Unikaj używek** i nie szukaj pocieszenia w uzależnieniach! Nie marnuj życia, zadbaj o swój rozwój i podejmuj wyzwania by być lepszą wersją samego siebie, doksztalcaj się, bierz udział w aktywnościach różnych sfer życia, bądź ciekawy!

5





# ZDROWY STYL ŻYCIA



6

Znaczną część życia spędzamy w pracy i szkole. **Dobrze planuj** swój rozkład dnia, rób przerwy. Zadbaj o odpowiednio zorganizowane środowisko pracy, zwłaszcza gdy pracujesz lub uczysz się zdalnie. Dbaj o ergonomię swojego stanowiska pracy, dobre oświetlenie, odpowiednią temperaturę otoczenia.



7

**Zadbaj o psychikę.** Najbardziej rujnujący dla zdrowia jest stres chroniczny, czyli doświadczany często. Jeśli masz problemy - nie wahaj się skorzystać z pomocy specjalisty! Zadbaj o dobre relacje z innymi, dobry przyjaciel może być pomocny!

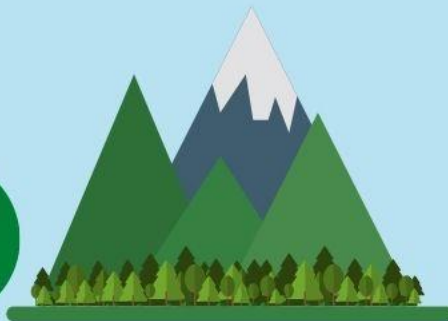


8



**Chroń skórę przed słońcem,** pamiętaj że promieniowanie UV może być groźne zarówno w lecie, jak też zimą.

9



**Żyj zgodnie z naturą** i docień jej piękno. Wybierz się na spacer do lasu, na łąkę, wycisz się, zrelaksuj, zauważaj piękne miejsca, ciesz się życiem.

**Badaj się!** Regularne sprawdzanie swojego stanu zdrowia pozwoli kontrolować wyniki, a także wskazać moment załamania zdrowia. Profilaktyka jest bardzo ważna, zachęcaj do badań swoich bliskich!

10





# PROFILAKTYKA ZATRUĆ POKARMOWYCH



Przyczyną zatruc pokarmowych są zwykle znajdujące się w żywności bakterie lub wirusy.

Najczęściej zdarzają się one w ciepłych porach roku, gdy drobnoustroje znajdują korzystne dla siebie warunki rozwoju.



Masz wpływ na jakość kupowanych produktów  
Pamiętaj:

- Produkty mleczne, wędliny, mięso kupuj tylko, gdy są przechowywane we właściwej temperaturze.
- Nie kupuj ich na straganach, w budkach, gdzie nie ma lodówek, lub gdy są ciepłe, pomimo wyjęcia z lodówki.
- Kupuj produkty z właściwym terminem do spożycia.
- Nie kupuj produktów w wybrzuszonych lub w uszkodzonych pojemnikach.
- Nie doprowadzaj do podgrzania jogurtów, kefirów itp. w czasie drogi powrotnej do domu.
- W ciepłe dni produkty umieścić w torbie termoizolacyjnej, która utrzymuje zimno ok. 1 godziny.



# PROFILAKTYKA ZATRUĆ POKARMOWYCH



Myć ręce przed kontaktem z każdym produktem żywnościowym.



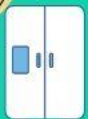
Sprawdzać terminy przydatności do spożycia umieszczone na opakowaniach.



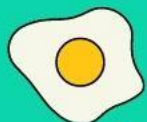
Deski do krojenia drobiu i ryb dokładnie myć i nie używać do innych celów.



Odgrzewać ugotowane potrawy nie więcej niż raz.



Przechowywać produkty szybko psujące się w warunkach chłodniczych.



Unikać latem żywności zawierającej surowe jaja.



Najlepiej rozmrażać produkty w lodówce, dbając przy tym, aby wycieki z rozmrażających się mięs nie dostały się do innych artykułów spożywczych.



Unikać picia nieprzegotowanej wody z kranu lub studni.



Dokładnie myć owoce i warzywa przed spożyciem.



Raz rozmrożonej żywności nie wolno ponownie zamrażać.



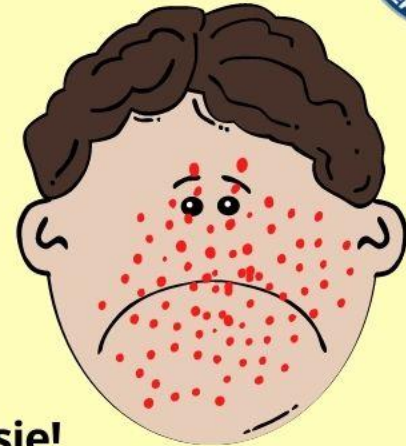


# SZCZEPIENIA OCHRONNE SĄ WAŻNE



## Pamiętaj, że szczepionki:

- ratują życie,
  - są jednym z największych osiągnięć cywilizacji,
- chronią przed powikłaniami i kalectwem z powodu chorób zakaźnych,
- działają szybko,
  - eliminują najgroźniejsze choroby zakaźne,
  - Szczepienie przeciw COVID - 19 to skuteczne narzędzie do walki z pandemią! Zaszczep się!



Szczepienia ochronne okazały się najskuteczniejszym dotąd narzędziem zwalczania chorób zakaźnych (chronią nas przed 26 chorobami zakaźnymi).

Za pomocą szczepień wykorzeniono najgroźniejszą plagę ludzkości, jaką była ospa prawdziwa.

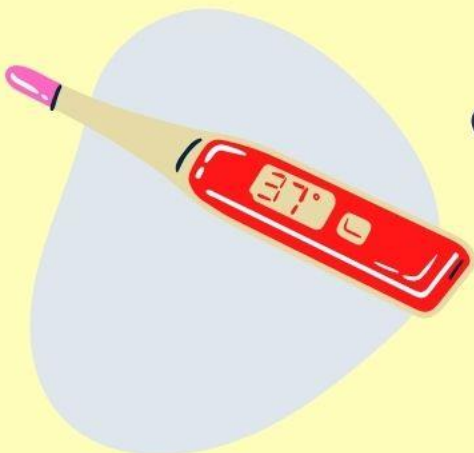
Około 122 milionów ludzi zawdzięcza życie szczepionkom, bez których nie mieliby szansy przeżyć nawet okresu dzieciństwa. To dlatego, że w ciągu ostatnich kilkudziesięciu lat zaszczepiono miliony dzieci przeciw chorobom wieku dziecięcego, takim jak odra, gruźlica, poliomyelitis, błonica, krztusiec czy pneumokokowe zapalenie płuc.



# ZOSTAŃ W DOMU, JEŚLI...

- Źle się czujesz.
- Któryś z Twoich domowników jest chory.

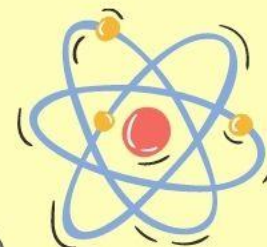
Przy niepokojących objawach najlepiej skontaktować się z lekarzem najpierw telefonicznie.



## ZAWSZE SZUKAJ WIARYGODNYCH INFORMACJI



Sprawdzając informacje korzystaj ze sprawdzonych źródeł, słuchaj autorytetów i opieraj się o wyniki badań naukowych.





# MENINGOKOKI

Zakażenia meningokokowe są wywoływane przez bakterie. Do zakażenia dochodzi drogą kropelkową podczas kontaktu z osobą chorą lub bezobjawowym nosicielem. Na zakażenie meningokokami narażeni są wszyscy, niezależnie od płci czy wieku. Jednak najczęściej chorują dzieci do 1 roku życia. Wiele przypadków choroby występuje też u dzieci w wieku do 5 lat oraz nastolatków i młodych dorosłych w wieku 16- 21 lat. Najbardziej niebezpieczna jest inwazyjna choroba meningokokowa. Rozwija się bardzo szybko i należy do najgroźniejszych chorób zakaźnych człowieka.



**NIE dawaj gryza**

**NIE dawaj łyka**

**NIE dawaj liza**

**NIE dawaj macha**

**BAKTERIE ZWANE MENINGOKOKAMI MOGĄ SPOWODOWAĆ ZAPALENIE OPON MÓZGOWO-RDZENIOWYCH. MOGĄ RÓWNIEŻ WYWOŁAĆ SEPSĘ, CZYLI UOGÓLNIONĄ ODPOWIEDŹ ORGANIZMU NA ZAKAŻENIE. ŹRÓDŁEM ZAKAŻENIA MENINGOKOKAMI JEST: CZŁOWIEK CHORY LUB NOSICIEL.**



# AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA DLA ZDROWIA



Ruch wpływa korzystnie na kondycję fizyczną, rozwija mięśnie, wpływa na prawidłowy wzrost i kształt kości, rozwija układ krążeniowo - oddechowy, wpływa na prawidłową sylwetkę i sprawność umysłową .

Niedostatek ruchu powoduje, że rosnący organizm nie osiąga pełni rozwoju - ma mniejszą pojemność płuc, gorszą wydolność fizyczną, słabsze mięśnie, gorszy refleks i koordynację ruchów, człowiek szybko się męczy i czuje się znużony, pojawiają się wady postawy.

Zdobycze cywilizacji ograniczają aktywność ruchową (samochód, winda, TV, komputer).

Nawet jakikolwiek ruch fizyczny jest lepszy niż żaden!





# NA WYCIECZCE



Zawsze sprawdzaj prognozę pogody.  
W czasie burzy nie chowaj się pod drzewem  
ani nie przebywaj na otwartej przestrzeni,  
nie rozmawiaj przez telefon komórkowy -  
kucnij, zbliżając stopy blisko siebie.

Przed wyjazdem na wycieczkę  
zaopatrz się w odpowiednie  
ubranie, obuwie, prowiant,  
zabierz naładowany  
telefon komórkowy.  
Nigdy nie zbaczaj ze szlaków  
górkich/turystycznych,  
nie oddalaj się od grupy.



zostań  
w domu,  
jeśli możesz



w górach  
jak najszybciej  
zejdź ze szczytu



zabezpiecz  
drzwi i okna  
oraz przedmioty  
na parapecie  
i balkonie



jeśli pływasz,  
natychmiast  
wyjdź z wody  
i oddal się  
od brzegu



odłącz od prądu  
sprzęt domowy



unikaj otwartych  
przeźrzeni



jeśli jedziesz autem,  
zjedź na parking  
z dala  
od drzew



jeśli zauważysz  
niebezpieczne  
zdarzenie  
- zadzwoń po pomoc

112

Wybierając się do lasu chroń się  
przed kleszczami, stosuj  
odpowiednią odzież  
i preparaty ochronne.  
Po powrocie do domu zawsze  
dokładnie obejrzyj całe ciało.  
Kleszcze lubią miejsca delikatne,  
gdzie pulsuje krew - np. nasada  
włosów, za uszami, w pachwinach,  
pod kolanami.

Zachowaj ostrożność przy  
kontaktach z dzikimi  
i bezpiecznymi zwierzętami!





**Z WAKACJI PRZYWIEŹ  
DOBRE WSPOMNIENIA,  
A NIE PROBLEMY ZDROWOTNE!**

