



NEWSLETTER

Państwowej Inspekcji Sanitarnej
województwa śląskiego

Bezpieczne wakacje



#latozsanePIDEM

Sierpień 2023

Bezpieczne Wakacje 2023

#latozsanepidem

PSSE w Wodzisławiu Śląskim

11 sierpnia pracownicy Oświaty Zdrowotnej z PSSE w Wodzisławiu Śląskim przygotowali stoisko promocji zdrowia dla osób korzystających z Ośrodka Wypoczynkowego "Olza" w Olzie (gmina Gorzyce). Głównym celem akcji były działania edukacyjne i propagowanie zdrowego stylu życia w tym upowszechnianie zasad ochrony skóry przed nadmiernym promieniowaniem ultrafioletowym oraz kształtowanie prawidłowych postaw i zachowań związanych z korzystaniem z „kąpieli” słonecznych w okresie letnim, zwłaszcza wśród dzieci i młodzieży. Ponadto na stanowisku promocji zdrowia uczestnicy wydarzenia mogli uzyskać informacje dotyczące profilaktyki chorób odkleszczowych, konsekwencji związanych z zażywaniem substancji psychoaktywnych oraz poznać charakterystyczne cechy czerniaka. Dużym zainteresowaniem cieszyła się próba sprawności psychomotorycznej przy użyciu narko- oraz alkoholu.



PSSE w Zawierciu

W sierpniu pracownicy PSSE Zawiercie we współpracy z Komendą Powiatową Policji oraz Komendą Powiatową Państwowej Straży Pożarnej przeprowadzili akcje profilaktyczne skierowane do uczestników wypoczynku oraz opiekunów w obiektach hotelowych, harcerskich bazach obozowych. Tematyka spotkań obejmowała zasady bezpiecznego korzystania z promieniowania słonecznego, profilaktykę uzależnień od alkoholu, tytoniu, e-papierosów i innych środków psychoaktywnych, profilaktykę chorób odkleszczowych, promocję szczepień ochronnych. Uczestnikom przekazano informacje dotyczące niebezpieczeństwa związanego z przegrzaniem organizmu, udarem cieplnym i wyczerpaniem cieplnym. Odbyły się prelekcje, pogadanki, rozmowy indywidualne, udzielano porad. W ramach akcji letniej zorganizowano narady z organizatorami wypoczynku letniego, nawiązano współpracę z Starostwem Powiatowym w Zawierciu, Urzędami Miast i Gmin oraz zakładami nauczania i wychowania. W mediach społecznościowych zamieszczono materiały edukacyjne i informacje o przeprowadzonych akcjach.



Piknik militarny oraz Piknik Rodzinny

14 sierpnia na terenie Ośrodka Wypoczynkowego Krępa w Ogrodzieńcu pracownik PSSE Zawiercie zorganizował stoisko informacyjno–edukacyjne podczas pikniku militarnego pod hasłem „Silna biało – czerwona” zorganizowanego przez Urząd Miasta i Gminy Ogrodzieniec. Na stoisku PSSE w Zawierciu udzielano porad w zakresie szczepień ochronnych, zdrowego stylu życia opartego na racjonalnej diecie, aktywności fizycznej oraz wolnego od używek i uzależnień. Zwracano uwagę na zasady bezpiecznego korzystania z kąpeli słonecznych, profilaktyki chorób przenoszonych przez kleszcze. Podczas pikniku zorganizowano pokazy sprzętu wojskowego, przygotowano ścieżkę saperską, a także liczne atrakcje dla dzieci oraz występy zespołu Marżoretki z Ogrodzieńca. Gminny Ośrodek Kultury i Sportu w Ogrodzieńcu wraz z Miejsko–Gminną Biblioteką Publiczną oraz Powiatową Stacją Sanitarno–Epidemiologiczną w Zawierciu przygotował wiele niespodzianek dla najmłodszych.



19 sierpnia we współpracy z Urzędem Miasta Zawiercie, Miejskim Ośrodkiem Pomocy Społecznej w Zawierciu, Świetlicą Środowiskową im. Anny Kołodziejczyk w Zawierciu oraz Jurajskim Centrum Medycznym w Zawierciu zorganizowano Rodzinny Piknik na Stawach Holenderskiego. Podczas akcji utworzono punkt informacyjno–edukacyjny Powiatowej Stacji Sanitarno–Epidemiologicznej w Zawierciu z licznymi atrakcjami dla najmłodszych. Podczas pikniku odbywała się przygotowana przez Urząd Miasta gra „Ekomania – segregacja” oraz kreatywne warsztaty. W punkcie Jurajskiego Centrum Medycznego można było zbadać kręgosłup, swoje stopy oraz postawę ciała, skorzystać z bezpłatnych zabiegów i masażu czy konsultacji z fizjoterapeutą. Specjaliści zaproponowali ćwiczenia na zdrowy kręgosłup dla dorosłych oraz specjalnie przygotowany zestaw ćwiczeń dla dzieci w ramach profilaktyki wad postawy. Na zakończenie strażacy z OSP Marciszów przygotowali Piana Party.



PSSE w Żywcu

Akcja na żywieckim Rynku podczas Tygodnia Kultury Beskidzkiej

W dniach 31 lipca–2 sierpnia na żywieckim Rynku Pracownicy Sekcji Oświaty Zdrowotnej i Promocji Zdrowia PSSE w Żywcu zorganizowali Punkt Promocji Zdrowia i Profilaktyki Uzależnień skupiając się wokół tematów związanych z akcją "Bezpieczne wakacje". W tych dniach odbywał się 60. Tydzień Kultury Beskidzkiej, połączony z jarmarkiem twórców ludowych i występami artystycznymi na żywieckim Rynku. Na stoisku PSSE w Żywcu wykonywano pomiary ciśnienia tętniczego krwi, prowadzono dystrybucję materiałów edukacyjnych, odbywały się również rozmowy indywidualne dotyczące zdrowia i bezpieczeństwa. Dla dzieci przygotowano szereg atrakcyjnych zadań, m.in. „Koło fortuny”- gry podczas której dzieci miały możliwość sprawdzenia swojej wiedzy z zakresu bezpiecznego wypoczynku letniego i zdrowego stylu życia. Za poprawną odpowiedź każde dziecko otrzymywało gadżet w postaci zakładki, oraz kolorowanki „Kleszczowanki”. Młodzież

i osoby dorosłe mogły wykonać testy w alko- i narkogoglach ukazujących stan umysłu osoby będącej pod wpływem alkoholu czy środków psychoaktywnych.





Zajęcia edukacyjne dla dzieci podczas półkolonii

7 sierpnia w Klubie Środowiskowym MCK „Papiernik” odbyły się zajęcia edukacyjne poświęcone bezpieczeństwu w trakcie wypoczynku letniego. Pracownicy Sekcji OZ PSSE w Żywcu przygotowali dla uczestników półkolonii stacje zadaniowe. Uczestnicy spotkania wykonując poszczególne działania zweryfikowali swoją wiedzę w obszarze przestrzegania zasad bezpieczeństwa w górach, nad wodą, w lesie i w domu. Nie zabrakło różnorodnych form ćwiczeń w postaci, zadań polegających na ułożeniu rozsypanek ze zdjęć, na wybraniu prawidłowych lub nieprawidłowych zachowań, czy odpowiednim spakowaniu torby plażowej. Przy jednej ze stacji dzieci miały za zadanie samodzielnie stworzyć zasady bezpiecznego zachowania w przydzielonych sytuacjach. Dzieci z radością i dużym zaangażowaniem realizowały powierzone im zadania. Na zakończenie zaproponowano im wspólną gimnastykę. Wszyscy uczestnicy zajęć otrzymali edukacyjne kolorowanki oraz zakładki.





28 sierpnia na zaproszenie Gminnego Ośrodka Kultury w Gilowicach w Amfiteatrze „Grapa Park” pracownicy Sekcji Oświaty Zdrowotnej i Promocji Zdrowia PSSE w Żywcu przeprowadzili warsztaty edukacyjne „Bez social mediów da się żyć!” dla dzieci uczestniczących w zajęciach wakacyjnych. W pierwszej części spotkania odbył się wykład na temat zagrożeń zdrowotnych i społecznych wynikających z nadmiernego korzystania z Internetu oraz mediów społecznościowych. Poruszony został problem FOMO (Fear of missing out), oznaczający lęk przed wypadnięciem z obiegu, obawy, że coś istotnego nam umknie, kiedy nie będziemy online. Przedstawiono również ciekawe alternatywy dla życia w świecie technologii i Internetu, podkreślając znaczenie aktywności fizycznej i zdrowych form spędzania wolnego czasu. W drugiej części spotkania przeprowadzono testy w alko-, narko- oraz IT goglach, dla zobrazowania zmian percepcji występujących po spożyciu alkoholu, narkotyków czy nadmiernym przesiadywaniem przed monitorem komputera. Podczas wykonywania prostych czynności można było zaobserwować spowolnienie czasu reakcji, podwójne widzenie, problemy z przeczytaniem tekstu, a także pogorszenie koordynacji ruchowej.



PSSE w Chorzowie Festyn w Lipinach

26 sierpnia Powiatowa Stacja Sanitarno-Epidemiologiczna w Chorzowie wzięła udział w festynie pod hasłem „Dzień Sąsiada i Rodzicielstwa Zastępczego” w Świętochłowicach. Festyn odbywał się na terenach zielonych przy siedzibie Spółdzielni Mieszkaniowej „Matylda”. Odwiedzający stoisko PSSE w Chorzowie mogli zapoznać się z przygotowanymi materiałami informacyjno-edukacyjnymi o tematyce prozdrowotnej, przymierzyć alko- i narkogogle oraz zmierzyć poziom tlenu węgla w wydychanym powietrzu. Zbliżający się koniec wakacji i powrót do szkoły był dobrą okazją do poruszenia z dziećmi i rodzicami

tematu profilaktyki powstawania wad postawy. Uwagę rodziców zwrócono na właściwe przygotowanie stanowiska nauki dla dziecka oraz dobór odpowiedniego tornistra. Uczniom przypomniano zasady prawidłowego noszenia i pakowania tornistra, aby nadmiernie nie przeciążać kręgosłupa. Słoneczna pogoda zachęcała do rozmów na temat właściwej ochrony skóry przed szkodliwym działaniem promieniowania słonecznego oraz kontrolowania swoich znamion, zabezpieczania się przed ukąszeniami kleszczy oraz zasad bezpiecznego grzybobrania.





PSSE w Rybniku

W sierpniu pracownicy PSSE w Rybniku wraz z partnerami odwiedzili wiele placówek: Miejski Ośrodek Kultury w Żorach, Leśną Szkołę w Żorach, Dom Kultury w Rybniku Niedobczycach, placówki Miejskiego Ośrodka Kultury i Sportu w Czerwionce-Leszczynach, Miejskiego Ośrodka Kultury i Sportu w Rybniku, Ośrodkach Wspierania Rodziny. Wspólnie z przedstawicielami rybnickiej Policji oraz Państwowej Straży Pożarnej, w trakcie działań poruszano temat bezpieczeństwa podczas wakacji. Duże zainteresowanie podczas każdej z akcji wzbudzał temat profilaktyki chorób odkleszczowych prowadzonej w ramach akcji #NieBądźAtrakcyjnyDlaKleszczy. Chętni mogli przećwiczyć bezpieczny sposób usunięcia niechcianego pajęczaka oraz dowiedzieć się czegoś więcej na temat odpowiedniej profilaktyki. Przy towarzyszących wysokich temperaturach ponad 30°C nie sposób było pominąć informacji na temat profilaktyki UV, bezpiecznego korzystania z promieniowania słonecznego oraz wynikających z niego zagrożeń. Nie brakowało również przy tej okazji pytań dotyczących bezpieczeństwa dotyczącego żywienia i żywności, prawidłowego przechowywania lub obróbki czy też nawodnienia organizmu. Dużym zainteresowaniem cieszył się również punkt poświęcony profilaktyce środków psychoaktywnych. Zarówno

dorośli jak i trochę młodszy z zaciekawieniem sprawdzali przy pomocy alko- i narkogogli jak bardzo środki psychoaktywne zaburzają sposób postrzegania otoczenia co jednoznacznie przekłada się na bezpieczeństwo.



PSSE w Jaworznie

W ramach realizacji wojewódzkich Akcji „Bezpieczne wakacje 2023” pracownik Oświaty Zdrowotnej przeprowadził warsztaty profilaktyczne dla uczestników półkolonii w Szkole Podstawowej nr 15 w Jaworznie zorganizowanych przez PTTK Oddział w Jaworznie. Podczas warsztatów odbyła się pogadanka o bezpiecznym zachowaniu podczas wakacji, był poruszony temat przestrzegania higieny osobistej, profilaktyki chorób odkleszczowych, a także omówione zasady bezpiecznego korzystania ze słońca. Uczestnicy kolonii dowiedzieli się o niebezpieczeństwie związanym ze stosowaniem używek.



23 sierpnia nad zalewem Sosina w Jaworznie została zorganizowana Akcja edukacyjna „Łap słońce z głową”. W ten słoneczny dzień pracownik Oświaty Zdrowotnej udzielał informacji na temat metod ochrony przed szkodliwym promieniowaniem UV oraz rozdawał materiały edukacyjne osobom spacerującym i wypoczywającym na terenie Zalewu.



PSSE w Katowicach

W ramach Akcji „Bezpieczne wakacje” odbyły się zajęcia warsztatowe przeprowadzone w grupach przedszkolaków z Katowic i Mysłowic. Pracownicy Powiatowej Stacji Sanitarno-Epidemiologicznej w Katowicach przygotowali dla dzieci konkurs, dzięki któremu każdy uczestnik mógł sam - lub z pomocą prowadzących - opowiedzieć jak należy dbać o swoje bezpieczeństwo w różnych sytuacjach, np. nad wodą, w górach, podczas jazdy na rowerze, w lesie, w kontakcie z nieznanymi. Pamiętano również o bardzo istotnych kwestiach dotyczących zdrowego stylu życia – prawidłowego odżywiania, nawadniania organizmu oraz odpowiedniej ilości snu. Dzieci z ogromnym zaangażowaniem brały udział w warsztatach, tym bardziej, że na każdego czekała nagroda!



„Nie bądź atrakcyjny dla kleszczy” oraz „Łap słońce z głową” to akcje zorganizowane wśród mieszkańców i pracowników Senior Residence w Katowicach. Podczas pierwszej części spotkania pracownicy Powiatowej Stacji Sanitarно-Epidemiologicznej w Katowicach przedstawili prezentację dotyczącą kleszczy – ich występowanie, sposoby ochrony przed tymi pajęczakami, profilaktykę chorób odkleszczowych oraz sposób usuwania kleszcza. W drugiej części poruszono temat ryzyka wynikającego z nieprawidłowego korzystania ze słońca. Przedstawiono zagrożenia jakie niesie nadmierne opalanie oraz konieczność i sposób obserwacji znamion jako profilaktykę czerniaka. Omawiane tematy były dla uczestników bardzo ważne – wielu z nich zadawało pytania, brało udział w dyskusji, dzięki której rozwiano wiele wątpliwości.



PSSE Częstochowa

Lekcja edukacyjna w Miejskim Przedszkolu nr 9 w Częstochowie

W ramach wakacyjnych lekcji edukacyjnych pracownicy PSSE w Częstochowie spotkali się z przedszkolakami z Miejskiego Przedszkola Nr 9 w Częstochowie, gdzie omawiano zagadnienia dotyczące profilaktyki chorób odkleszczowych w ramach Akcji „Nie bądź atrakcyjny dla kleszczy”. Omówiono również wachlarz szczepień zalecanych i przedstawiono korzyści zdrowotne tego rodzaju profilaktyki. Na podstawie kreskówki oraz prezentacji „Nie bądź atrakcyjny dla kleszczy” dzieci dowiedziały się jakie są sposoby ochrony przed kleszczami. Rozmawiano o odpowiednim ubraniu, higienie osobistej i stosowaniu repelentów jako środków ochrony przed kleszczami. Omówiono zasady postępowania w przypadku znalezienia kleszcza na ubraniu lub wklutego w naszą skórę. Temat spotkania był okazją przybliżenia słuchaczom jak działają szczepionki i dlaczego są tak ważne w ochronie przed chorobami zakaźnymi.



Spotkania edukacyjne podczas półkolonii

W ramach wakacyjnych spotkań edukacyjnych odbyły się również dwa spotkania w placówkach organizujących wypoczynek letni dla dzieci i młodzieży, w Szkole Specjalnej „Pinokio” oraz w Stowarzyszeniu „Bystrzaki”. Na podstawie prezentacji multimedialnej uczestnicy dowiedzieli się o zagrożeniach spowodowanych aktywnością kleszczy, sposobach ochrony przed nimi, a także o metodach postępowania w przypadku, gdy dojdzie do ukąszenia. Przedstawiono również choroby przenoszone przez kleszcze. Uczestnicy z dużym zainteresowaniem obejrżeli prezentację, jak prawidłowo usunąć niechcianego

pajączaka. Dzieci wykazały się dużą wiedzą na temat niebezpiecznej rośliny, informacje na ten temat uzyskały na lekcjach biologii, a spotkanie było okazją do utrwalenia wiedzy.



PSSE w Częstochowie

Nowe #Narkotyki nowe #Zagrożenia

W dniach 16-20 sierpnia w teatrze im. Adama Mickiewicza w Częstochowie odbyły się coroczne warsztaty teatralne dla młodzieży, dotyczące przeciwdziałania narkomanii, organizowane przez Komendę Miejską Policji w Częstochowie we współpracy z Urzędem Miasta, Starostwem Powiatowym, PSSE w Częstochowie oraz Miejską Komisją Rozwiązywania Problemów Alkoholowych. Podstawą do organizacji tego rodzaju wakacyjnych przedsięwzięć jest problem zażywania i eksperymentowania z różnymi środkami psychoaktywnymi w okresie wakacyjnym, a także aktywizacja młodych ludzi do poszerzania zainteresowań aktorskich. Adresatami warsztatów teatralnych jest młodzież szkół ponadpodstawowych z terenu Częstochowy, natomiast w ramach wzmocnienia edukacji w tym temacie przewidywana jest również realizację szkoleń dla nauczycieli i pedagogów. W warsztatach brał także udział częstochowski profilaktyk aspirant Kamil Sowiński, który przeprowadził prelekcję dotyczącą uzależnień i zagrożeń związanych z narkotykami. Ponadto w okresie szkolnym przez mundurowych przeprowadzane są szkolenia z wykorzystaniem specjalnych walizek profilaktycznych skierowanych do nauczycieli oraz rodziców młodzieży szkolnej, a pracownicy Powiatowej Stacji Sanitarno-Epidemiologicznej w Częstochowie prowadzą działania edukacyjne dla młodzieży z użyciem narko- i alkogoogli.



PSSE w Bytomiu

W sierpniu pracownicy Powiatowej Stacji Sanitarno-Epidemiologicznej w Bytomiu uczestniczyli w pikniku pod hasłem „Bezpieczne wakacje” zorganizowanym przez Panią Posel na Sejm RP Barbarę Dziuk na Rynku w Tarnowskich Górach. W miasteczku zdrowia przygotowano i obsługiwano stanowisko informacyjno-edukacyjne, w którym można było skorzystać z materiałów profilaktycznych oraz wykonać określone zadania w okularach typu alko- i narkogogle celem zobrazowania jak zachowuje się narząd wzroku pod wpływem dużej dawki alkoholu i narkotyków. W ramach trwającej kampanii „Nie bądź atrakcyjny dla kleszczy”, uczestnicy pikniku mogli zobaczyć, jak wyglądają kleszcze oraz czym i jak prawidłowo je usunąć. Największym zainteresowaniem cieszyło się koło wiedzy, w którym za prawidłową odpowiedź na pytanie z zakresu promocji zdrowia można było wygrać atrakcyjne nagrody.





W dniach 7-23 sierpnia pracownicy Powiatowej Stacji Sanitarno-Epidemiologicznej w Bytomiu uczestniczyli w cyklu warsztatów profilaktycznych przygotowanych dla dzieci przez Bytomskie Centrum Kultury „Becekobus – w drodze do przygody”. Zajęcia odbywały się w różnych dzielnicach Bytomia, proponując dobrą zabawę, możliwość rozwinięcia zdolności, rozbudzenia wyobraźni poprzez zabawę i edukację. Pracownicy Sekcji Oświaty Zdrowotnej PSSE w Bytomiu włączyli się w działanie, przeprowadzając zajęcia profilaktyczno-warsztatowe. Uczestnicy mieli możliwość przekonania się jakie zaburzenia bodźców wzrokowych, koncentracji i równowagi powodują substancje psychoaktywne, wykonując przygotowane zadania w specjalnych okularach narko- i alkogoglach. Zainteresowaniem wśród dzieci cieszyła się prezentacja kleszczy w próbkach oraz quiz wiedzy z przygotowanymi pytaniami nagrodami.



PSSE w Raciborzu

9 sierpnia w Domu dla Matki z Dzieckiem "Maja" w Raciborzu z udziałem pracowników Powiatowej Stacji Sanitarno-Epidemiologicznej i Komendy Powiatowej Policji w Raciborzu odbyło się spotkanie informacyjno-edukacyjne, zorganizowane w ramach powołanych lokalnych koalicji na rzecz przeciwdziałania uzależnieniom w powiecie raciborskim pomiędzy Powiatową Stacją Sanitarno-Epidemiologiczną w Raciborzu, Komendą Powiatową Policji w Raciborzu, Starostwem Powiatowym w Raciborzu i Urzędem Miasta Racibórz. Koalicje

utworzone zostały w ramach wojewódzkiej akcji informacyjno-edukacyjnej „Nowe narkotyki – nowe zagrożenia”. Podczas spotkania przedstawiciel Policji omówił zagadnienia dotyczące Programu współpracy transgranicznej „DrugSTOP”. Ponadto poruszono także tematykę profilaktyki chorób odkleszczowych realizowanych w ramach wojewódzkiej kampanii informacyjnej "Nie bądź atrakcyjny dla kleszczy".



Przygody z Wikingami - OSIR Racibórz - Kemping Obora

To już kolejne działania podejmowane przez pracowników Oświaty Zdrowotnej i Promocji Zdrowia PSSE Raciborzu dla uczestników zorganizowanego wypoczynku letniego na temat bezpiecznych wakacji. Działania podjęto 11 sierpnia w celu stworzenia bezpiecznych warunków wypoczynku dzieci młodzieży, w zakresie bezpiecznych zachowań zdrowotnych podczas wypoczynku letniego oraz zwrócenie szczególnej uwagi na: bezpieczne korzystanie z kąpeli słonecznych, profilaktykę uzależnień, propagowanie podstawowych zasad ochrony przed kleszczami oraz profilaktyki chorób zakaźnych.





PSSE w Bielsku-Białej

W ramach akcji "Bezpieczne Wakacje" prowadzono działania informacyjno-edukacyjne skierowane do dzieci w wieku szkolnym i przedszkolnym oraz ogółu społeczeństwa. Pracownicy Sekcji Oświaty Zdrowotnej odwiedzili przedszkolaków w Przedszkolu Nr 11 w Bielsku-Białej, uczestników półkolonii oraz obozów organizowanych na terenie miasta Bielska-Białej i powiatu bielskiego. Podczas spotkań przeprowadzono pogadanki na temat bezpiecznego zachowaniu podczas wakacji – poruszono tematykę przestrzegania higieny osobistej, ochrony przed kleszczami, a także zasady bezpiecznego korzystania ze słońca. Uczestnicy chętnie podejmowali dyskusję i zadawali pytania. Podczas spotkania dystrybuowano materiały informacyjno-edukacyjne, które miały na celu przypominanie o zasadach bezpiecznego i zdrowego wypoczynku.



PSSE w Lublińcu

W sierpniu kontynuowano Akcje „Bezpieczne Wakacje 2023”, w ramach której prowadzono pogadanki w zakresie zasad bezpiecznego korzystania z promieni słonecznych, ochrony przed kleszczami oraz konsekwencji płynących z używania środków psychoaktywnych. Zainteresowani mieli możliwość sprawdzić jaki wpływ na sprawność psychomotoryczną ma zażywanie alkoholu i narkotyków przy użyciu narko- i alkoholów. Odbiorcami akcji była młodzież z obozu w Schronisku Młodzieżowym w Pawełkach oraz Kokotku.



PSSE w Tychach

18 sierpnia w ramach akcji „Bezpieczne wakacje” pracownicy Sekcji Oświaty Zdrowotnej wraz z funkcjonariuszami Komendy Powiatowej Policji w Pszczynie zorganizowali stoiska profilaktyczne na terenie ośrodka wypoczynkowego w Łące. Poprzez zabawę, karty pracy oraz rozmowy indywidualne przypomniano dzieciom zasady bezpiecznego wypoczynku nad wodą oraz ochrony przed kleszczami. W ramach akcji „Nowe #narkotyki nowe #zagrożenia” młodzież i osoby dorosłe mogły przetestować alko- i narkogogle. Akcja cieszyła się dużym zainteresowaniem.





Stoisko Powiatowej Stacji Sanitarno-Epidemiologicznej w Tychach zorganizowane zostało również podczas Pikniku Rodzinnego „Bezpieczne wakacje” nad Jeziorem Paprocańskim w Tychach. Na stoisku prezentowano materiały informacyjno-edukacyjne związane z bezpiecznym wypoczynkiem. Zorganizowano kącik dla najmłodszych, natomiast dorośli mogli przećwiczyć swoją sprawność i motorykę podczas ćwiczeń z użyciem alko- i narkogogli. Prezentowano różne formy kleszczy oraz przyrządy służące do bezpiecznego usunięcia kleszcza ze skóry. Na stoisku prowadzono pomiary zawartości tlenu węgla w wydychanym powietrzu u palaczy.



PSSE w Dąbrowie Górniczej

W sierpniu w placówkach gdzie organizowane były półkolonie letnie kontynuowano działania informacyjno–edukacyjne. Dzieci i młodzież korzystająca z wypoczynku w mieście miała możliwość uczestniczyć w edukacji poświęconej zagadnieniom związanym ze zdrowiem. Uczestnicy festynów korzystali z wielu atrakcji. Prowadzono quizy o zdrowiu, pokazy mycia zębów dla najmłodszych, a dla osób dorosłych pomiar ciśnienia tętniczego. Przygotowany tor przeszkód i szereg zabaw z wykorzystaniem alko- i narkogogli to forma zajęć w czasie, których można sprawdzić jak zachowują się zmysły narażone na działanie środków psychoaktywnych.



PSSE w Cieszynie

Podczas wakacji pracownicy Powiatowej Stacji Sanitarno-Epidemiologicznej w Cieszynie podejmowali działania mające na celu zapewnienie bezpieczeństwa podczas wypoczynku dzieci i młodzieży. W trakcie kontroli sanitarnych kolonii, obozów i półkolonii sprawdzano: stan techniczny obiektów oraz wyposażenie, czystość pomieszczeń użytkowanych przez uczestników wypoczynku, przestrzeganie podstawowych zasad higieny, stan otoczenia, warunki do uprawiania sportu i rekreacji, a także sposób przechowywania, przygotowywania i spożywania posiłków. Oprócz działań kontrolnych w placówkach wypoczynku pracownicy Oświaty Zdrowotnej przeprowadzali działania informacyjno-edukacyjne skierowane do dzieci, młodzieży oraz kadry pedagogicznej. W ramach realizacji akcji pt. „Bezpieczne Wakacje” oraz „Łap słońce z głową” odbyły się prelekcje, warsztaty, pogadanki oraz rozmowy na temat dbałości o własne bezpieczeństwo oraz o kształtowaniu odpowiednich postaw i zachowań zdrowotnych. Pod koniec wakacji spotkano się z młodzieżą przebywającą na wypoczynku w Stancyi Obozowej ZHP w Ustroniu Lipowcu Komendy Hufca w Wodzisławiu Śląskim. Podczas prelekcji mówiono o sposobach zabezpieczania się przed nadmiernym działaniem promieni UV, o zachorowaniach na choroby zakaźne oraz wywołane przez kleszcze, o niebezpiecznych grzybach i roślinach. Przypominano o zachowaniu szczególnej ostrożności podczas wycieczek górskich i przebywania nad akwenami wodnymi. Dużą atrakcją dla młodzieży był tor przeszkód do pokonania w narko- i alkoholach. Po jego pokonaniu omawiano wpływ środków psychoaktywnych na zdrowie własne i bezpieczeństwo innych. Organizatorom i opiekunom wypoczynku wręczano materiały edukacyjne związane z tematyką bezpiecznych wakacji.



PSSE w Rudzie Śląskiej

Pracownik Oświaty Zdrowotnej w Rudzie Śląskiej uczestniczył w pogadankach z dziećmi półkolonijnymi. Spotkania odbyły się:

- ✚ 10 sierpnia w Szkole Podstawowej nr 20 w Rudzie Śląskiej;
- ✚ 11 oraz 22 sierpnia w Aquadrom Ruda Śląska;
- ✚ 22 i 31 sierpnia w Sali Zabaw Akuko.

Podczas zajęć przeprowadzono pogadankę o tematyce prozdrowotnej. Szczególną uwagę zwrócono na bezpieczeństwo dzieci w czasie wakacji. Omówiono kwestie prawidłowego nawodnienia organizmu, ochrony przed nadmiernym promieniowaniem słonecznym, ochrony przed kleszczami oraz higieny osobistej. Łącznie w półkolonijnych pogadankach udział wzięło 81 dzieci.



Akcja plenerowa „Bezpieczne wakacje”

Pracownik Sekcji Oświaty Zdrowotnej PSSE w Rudzie Śląskiej uczestniczył w Akcji plenerowej na terenie kąpieliska odkrytego MOSiR w Rudzie Śląskiej. Licznie przybyli mieszkańcy miasta mieli możliwość odwiedzenia stanowiska Promocji Zdrowia i Profilaktyki Uzależnień, gdzie mogli uzyskać informacje na temat zdrowia oraz wykonać testy alko- i narkogoglach. Stanowisko cieszyło się dużym zainteresowaniem zarówno dorosłych, jak i dzieci.



PSSE w Gliwicach

Spotkanie z dziećmi w ramach trwających półkolonii letnich

Pracownicy Powiatowej Stacji Sanitarno-Epidemiologicznej w Gliwicach, odwiedzili dzieci w Ośrodku Sportowym "ORLIK". Przeprowadzono zajęcia edukacyjne związane z bezpieczeństwem podczas wakacji. Dzieci bardzo aktywnie i czynnie brały udział w zajęciach, posiadały dużą wiedzę na temat omawianych treści za co na koniec spotkania otrzymały materiały edukacyjne, celem utrwalenia zdobytej wiedzy.

W ramach akcji Bezpieczne Wakacje, do działań dotyczących profilaktyki zdrowia promowanych przez Powiatową Stację Sanitarno-Epidemiologiczną w Gliwicach włączyli się również partnerzy. Materiały informacyjno-edukacyjne zostały wyeksponowane w obiektach rekreacyjno-wypoczynkowych, odwiedzanych przez znaczną część społeczności lokalnej w okresie letnim: MZUK Gliwice wraz z podległymi obiektami, MOSIR Zabrze wraz z podległymi obiektami, kino Cinema Planet Zabrze, MOK Zabrze, Kopalnia GUIDO Zabrze oraz pozostałych partnerów akcji.



PSSE w Myszkowie

19 sierpnia w ramach akcji „Bezpieczne wakacje” upoważnieni pracownicy Państwowego Powiatowego Inspektora Sanitarnego w Myszkowie gościli na Chorońskich Prażuchach i Święcie Miodu. Organizatorami wydarzenia byli Wójt Gminy Poraj i Gminny Ośrodek Kultury im. Janusza Gniatkowskiego w Poraju. Przedsięwzięcie miało miejsce w Choroni przy Alei Lipowej. Na przybyłych mieszkańców gminy Poraj czekało stanowisko na którym prowadzone były działania informacyjno-edukacyjne. Osobom odwiedzającym udzielano informacji m.in. w zakresie profilaktyki chorób odkleszczowych, bezpiecznego usuwania kleszcza, bezpiecznego wypoczynku podczas wakacji, ochrony przed promieniami słonecznymi; dbania o zdrowie i higienę. Na najmłodszych uczestników eventu czekały kolorowanki „Kleszczowanki”, które nie tylko pozwoliły na zabawę czy rozwijanie dziecięcych umiejętności ale także zdobycie konkretnej wiedzy w przedmiotowym temacie.



PSSE w Sosnowcu

Edukacja podczas półkolonii

8 sierpnia pracownik Oświaty Zdrowotnej PSSE w Sosnowcu, w ramach wojewódzkiej Akcji „Bezpieczne Wakacje” spotkał się z uczestnikami półkolonii w Osiedlowym Klubie Bakcyl. Zajęcia zostały podzielone tematycznie i zrealizowane w dwóch grupach wiekowych. Natomiast, 3 sierpnia na terenie Szkoły Podstawowej nr 18 w Sosnowcu, pracownik Oświaty Zdrowotnej Państwowej Powiatowej Stacji Sanitarno-Epidemiologicznej w Sosnowcu zrealizował zajęcia profilaktyczno-informacyjne skierowane do uczestników półkolonii. Zajęcia zawierały poruszające treści związane z bezpieczeństwem w trakcie letniego wypoczynku oraz informacje związane z Akcją pod hasłem "Nie bądź atrakcyjny dla kleszcza". W trakcie spotkania zwracano uwagę uczestników również na występowanie w Polsce niebezpiecznych roślin i grzybów. Najmłodszy mogli wymieniać uwagi i doświadczenia, gdzie można spotkać prezentowane przez pracownika Inspekcji Sanitarnej rośliny.



PSSE w Katowicach

Pikniku Integracyjnym dla Rodzin Ukraińskich i Polskich „Kultura nie zna granic”

Państwowy Powiatowy Inspektor Sanitarny w Katowicach został zaproszony do organizacji stoiska na Pikniku Integracyjnym dla Rodzin Ukraińskich i Polskich „Kultura nie zna granic”, który odbył się 20 sierpnia na katowickim Rynku. Przy stoisku promocji zdrowia Powiatowej Stacji Sanitarno-Epidemiologicznej w Katowicach odwiedzający mogli sprawdzić swoją wiedzę w Konkursie „Bezpieczne wakacje”, zobaczyć jak wygląda świat przez alko- i narkogogle, uzyskać porady dotyczące profilaktyki zdrowia, prawidłowego odżywiania, bezpiecznego zbierania grzybów, szczepień chroniących przed chorobami zakaźnymi, ochrony przed kleszczami, profilaktyki chorób odkleszczowych, bezpiecznego korzystania ze słońca i profilaktyki czerniaka. Przygotowano także ekspozycję oraz prowadzono dystrybucję materiałów edukacyjno-informacyjnych.



Bezpieczne grzybobranie

Grzyby mają wielu zwolenników. Znalazły miejsce w naszej tradycji kulinarnej ze względu na swój charakterystyczny smak. Niestety niektóre gatunki zawierają substancje silnie trujące dla człowieka, dlatego co roku wielu amatorów grzybobrania pada ofiarą trujących grzybów. Sierpień to miesiąc w którym grzybobranie jest bardzo popularne, stąd w czasie sierpniowych Akcji nie sposób było pominąć tematu bezpieczeństwa ich zbierania czy konsumpcji.

PSSE w Jaworznie

Bezpieczne Grzybobranie

Pracownik Oświaty Zdrowotnej opracował i udostępnił serię postów edukacyjnych w mediach społecznościowych PSSE w Jaworznie, która dotyczyła bezpiecznego grzybobrania.

GRZYBY

ABC bezpiecznego grzybobrania

- Zbieraj gatunki grzybów tylko te, które są dobrze Ci znane.
- Jeśli jesteś początkujący, zbieraj grzyby rurkowe, te z „siateczką”.
- Nie zbieraj zbyt małych grzybów - ciężko je rozpoznać.
- Nie niszczy grzybów, nawet trujących. Nie wrywaj grzybnii.
- Zbieraj grzyby tylko do przewiewnego koszyka lub lubianki, nigdy do reklamówki.
- Nie przyjmuj rad od przygodnych grzybiarzy. Nie identyfikuj grzybów na podstawie ich smaku.
- Nie kupuj grzybów z nieznanego źródła.



GRZYBY

ABC bezpiecznego spożywania grzybów

Potrawy z grzybów:

- Są ciężkostrawne.
- Powinno się spożywać świeże, bezpośrednio po przyrządzeniu.
- Nie należy spożywać grzybów na surowo - może to wywoływać dolegliwości trawienne i zatrucia.




@PSSEwJaworznie


@PSSEwJaworznie

GRZYBY

Zbieraj grzyby tylko do przewiewnego koszyka lub łubianki, nigdy do reklamówki. W takich torbach grzyby mogą się zaparzyć i uwolnić substancje toksyczne.



@PSSEwJaworznie

GRZYBY

Jeżeli po spożyciu grzybów masz objawy zatrucia.

Pilnie!

Wezwij pomoc lekarską, zadzwoń pod numer alarmowy 999 lub 112 lub przewiez chorego do szpitala.

Najczęstsze objawy zatrucia grzybami:

- nudności, wymioty
- ból brzucha i głowy
- podwyższona temperatura ciała



@PSSEwJaworznie

GRZYBY

Grzyby są ciężkostrawne!

Nie zaleca się spożywania

- Kobietom w ciąży i karmiącym.
- Dzieciom do 12 r. życia.
- Osobom starszym.
- Osobą z zaburzeniami pracy przewodu pokarmowego.



@PSSEwJaworznie

PSSE w Częstochowie

Świadome i bezpieczne zachowania w lesie

Udając się na grzyby, chrońmy się przed kleszczami – to hasło przyświecające audycjom przeprowadzonym w sierpniu w częstochowskich rozgłośniach radiowych, takich jak: Radio FIAT, Radio JURA, Radio RMF MAXXX. Tematyka audycji to profilaktyka chorób odkleszczowych oraz bezpieczne grzybobranie, a co za tym idzie świadome i bezpieczne zachowania w lesie. Podczas audycji przedstawiono zagrożenia związane z niewłaściwymi zachowaniami na terenach leśnych. Podejmowano tematy bezpiecznego zbierania i rozpoznawania grzybów jadalnych i niejadalnych oraz trujących. Wymieniono podstawowe zasady, jakim powinni kierować się zbieracze grzybów, a także przypomniano o zachowaniu ostrożności przed kleszczami bytującymi na terenach zielonych. Na podstawie statystyk zakażeń boreliozą omówiono najskuteczniejsze metody ochrony przed kleszczami. Dane statystyczne jednoznacznie pokazują, że od roku 2019 do 2022 zwiększała się liczba zdiagnozowanych przypadków boreliozy na terenie działania PSSE Częstochowa, dlatego akcje edukacyjne dotyczące profilaktyki tej choroby stały się stałą częścią działań edukacyjnych w tym zakresie. Przypomniano również o szczepieniach, które są najskuteczniejszą metodą profilaktyki Kleszczowego Zapalenia Mózgu, jako kolejnej choroby

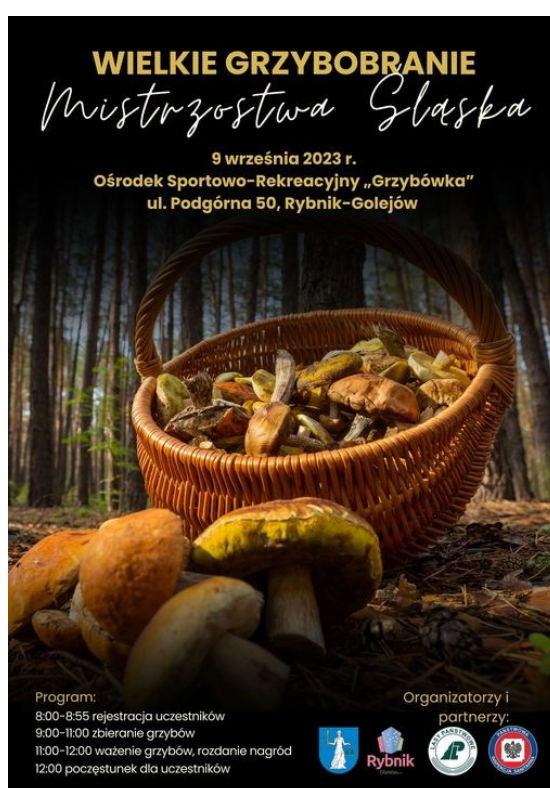
przenoszonej przez kleszcze. Szczepienia, po wcześniejszej kwalifikacji przez lekarza można przyjąć w dowolnej porze roku, jednak najlepiej zrobić to wczesną wiosną, aby po otrzymaniu dwóch dawek szczepionki uodpornić się jeszcze przed sezonem.

PSSE w Rybniku

Bezpieczne grzybobranie

W Powiatowej Stacji Sanitarno-Epidemiologicznej w Rybniku dyżuruje grzyboznawca z którego porad skorzystało już wielu grzybiarzy. Temat bezpiecznego grzybobrania poruszano również w mediach społecznościowych tutejszej stacji.

Dodatkowo poczyniono przygotowania do przeprowadzenia siódmego "Wielkiego Grzybobrania", czyli Mistrzostw Śląska w tej niecodziennej dyscyplinie sportu, którego partnerem jest Powiatowa Stacja Sanitarno-Epidemiologiczna w Rybniku. Impreza odbędzie się 9 września na rybnickiej „Grzybówce”.



Opracowanie: Wojewódzka Stacja Sanitarno-Epidemiologiczna w Katowicach na podstawie sprawozdań z Powiatowych Stacji Sanitarno-Epidemiologicznych woj. śląskiego.