



NEWSLETTER

PAŃSTWOWEJ INSPEKCJI SANITARNEJ
WOJ. ŚLĄSKIEGO

WRZESIEŃ 2021

W numerze:

- Wojewódzka Akcja informacyjno-edukacyjna pt. „Wirusoochrona”;
 - Kampania społeczna #SzczepimySię;
 - Zasłużony dla Miasta Katowice;
 - Działania w zakresie środków psychoaktywnych;
- Rozpoczęcie realizacji programów edukacyjnych w szkołach i przedszkolach;
 - Inne działania.



WSSE w Katowicach

Rozpoczynamy realizację kolejnej edycji Wojewódzkiej Akcji informacyjno-edukacyjnej pt. „Wirusoochrona”



W związku z aktualną sytuacją epidemiologiczną związaną z rozprzestrzenianiem się wirusa SARS-CoV-2, mając na uwadze zdrowie i bezpieczeństwo najmłodszych dzieci oraz ich rodzin, Śląski Państwowy Wojewódzki Inspektor Sanitarny w dniu 15 września 2021 r. rozpoczął na terenie województwa śląskiego realizację kolejnej edycji Wojewódzkiej Akcji informacyjno-edukacyjnej pn. „Wirusoochrona”.

Akcja ma na celu wzmocnienie działań przeciwepidemicznych w przedszkolach i szkołach podstawowych poprzez przeprowadzenie zajęć profilaktycznych. Podczas zajęć dzieci przypomną sobie o przestrzeganiu podstawowych zasad higieny oraz zwrócą uwagę na znaczącą rolę higieny w zapobieganiu rozprzestrzeniania się wirusów. Zajęcia zostaną przeprowadzone przez nauczycieli szkół podstawowych klas I-III oraz nauczycieli przedszkolnych.

Każda szkoła i przedszkole zainteresowane udziałem w akcji otrzyma elektroniczny pakiet materiałów edukacyjnych m.in.: plakat opracowany na potrzeby realizacji akcji, ulotki, broszurę dla ucznia, tablicę edukacyjną z krzyżówką, kolorowanek.

Dodatkowo, w przedszkolach w ramach Akcji zostanie zorganizowany konkurs na teledysk do piosenki „Mydło i woda – tak się zaczyna Wirusoochrona” (#teledyskWirusoochrona #wirusoochrona). Ww. piosenka została specjalnie nagrana na potrzeby realizacji „Wirusoochrony”.

Prawidłowe wdrożenie i przestrzeganie procedur bezpieczeństwa, zgodnie z wytycznymi opracowanymi przez Ministerstwo Edukacji i Nauki i Ministerstwo Zdrowia i Główny Inspektorat Sanitarny oraz przestrzeganie zasad higieny osobistej i wdrożenie odpowiednich działań profilaktycznych, pozwoli zachować bezpieczne i higieniczne warunki pobytu w placówkach oświatowo-wychowawczych.

PSSE w Bielsku-Białej

W roku szkolnym 2021/2022 na terenie województwa śląskiego realizowana jest w placówkach przedszkolnych oraz klasach I-III szkół podstawowych kolejna edycja Wojewódzkiej Akcji informacyjno-edukacyjnej pt. „Wirusoochrona”. Akcję zakończy, obchodzony 15 października, Światowy Dzień Mycia Rąk. Celem przedsięwzięcia jest zwrócenie uwagi na obecną sytuację epidemiologiczną w Polsce, znaczącą rolę higieny, jako podstawowego środka zapobiegania przenoszenia się wirusów (ze szczególnym zwróceniem uwagi na wirusa SARS-CoV-2 oraz wirusa grypy). Akcja cieszy się dużym zainteresowaniem wśród placówek oświatowo- wychowawczych.

PSSE w Bytomiu

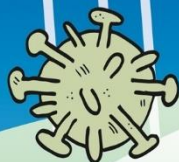
Placówki przedszkolne i szkoły zachęcano pisemnie oraz osobiście do przystąpienia i realizacji Wojewódzkiej Akcji pt. "Wirusoochrona". Dostarczając materiały edukacyjne, tłumaczono jak ważne i potrzebne jest to działanie. Rozpowszechniano w placówkach przedszkolnych informację na temat konkursu na teledysk do piosenki "Mydło i woda - tak się zaczyna „Wirusoochrona” w którym zwycięskie przedszkole otrzyma tytuł Ambasadora piosenki.

PSSE w Kłobucku

15 września zainaugurowano w mediach społecznościowych i na stronie internetowej Stacji kolejną edycję Wojewódzkiej Akcji pt. "Wirusoochrona", kierowanej do dzieci w wieku przedszkolnym, uczniów klas I-III szkół podstawowych, nauczycieli oraz rodziców i opiekunów. Wystosowano do dyrektorów szkół i przedszkoli powiatu kłobuckiego pisma informujące o założeniach akcji oraz przekazano materiały edukacyjne przygotowane do realizacji akcji.

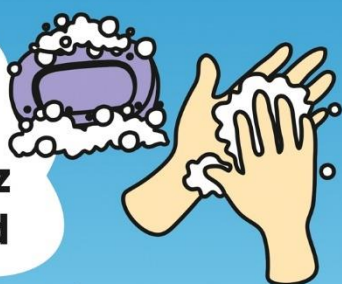
PSSE w Myszkowie

Trwa kolejna edycja Wojewódzkiej Akcji pt. "Wirusoochrona", której organizatorem jest Śląski Państwowy Wojewódzki Inspektor Sanitarny. Cel akcji jest szczególnie mając na uwadze okres pandemii. Na terenie powiatu myszkowskiego przedsięwzięcie cieszy się dużym zainteresowaniem. Szkoły jak również przedszkola chętnie uczestniczą w akcji, jednocześnie promując wśród swoich wychowanków podstawowe zasady higieny. Przeprowadzone zajęcia profilaktyczne dla najmłodszych pozwalają na przypomnienie i utrwalenie podstawowych zasad higieny, aby zapobiec rozprzestrzenianiu się wirusów. Z informacji napływających do PSSE w Myszkowie wynika, że Akcja w placówkach szkolno-wychowawczych rozszerzona została o różnego rodzaju eksperymenty i doświadczenia, które pozwalają dzieciom zobrazować zagadnienia związane z przestrzeganiem higieny.



WIRUSOOCHRONA

**Często myj
ręce wodą
z mydłem przez
min. 30 sekund**



**Kiedy masz
brudne ręce
nie dotykaj nimi
oczu, nosa i ust**



**Zachowaj
bezpieczną
odległość
od innych osób,
unikaj dużych
skupisk ludzkich**



**Noś maseczkę
– pamiętaj o tym,
aby zasłonić nos i usta**



**Podczas kichania
i kaszlu zakrywaj
nos i usta chusteczką
lub zgięciem łokcia**



**Odżywiaj się prawidłowo,
jedz regularnie zdrowe posiłki,
pij wodę, uprawiaj sport**



**PRZESTRZEGANIE PODSTAWOWYCH
ZASAD HIGIENY TO NAJLEPSZY SPOSÓB
OCHRONY PRZED WIRUSAMI!**

**Noś ubrania
dostosowane
do warunków
pogodowych**



Ogólnopolska Akcja informacyjna - przypominamy!

Uwaga! Fałszywy sms o kwarantannie

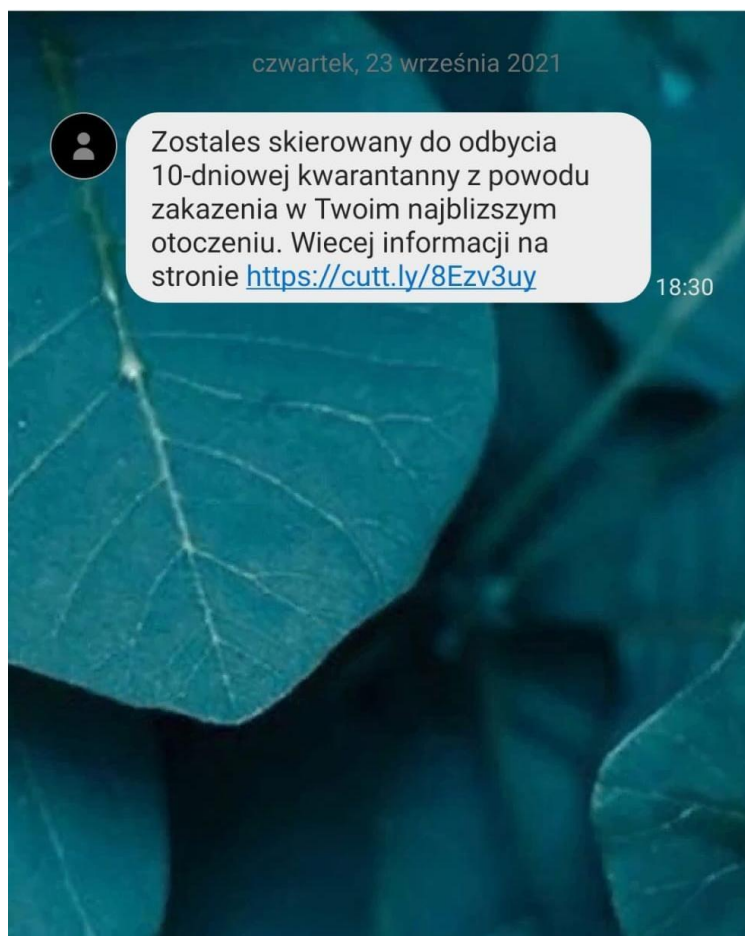
Śląski Państwowy Wojewódzki Inspektor Sanitarny ostrzega: mieszkańcy Śląska i całej Polski otrzymują wiadomość sms o nałożeniu kwarantanny.

Śląski Państwowy Wojewódzki Inspektor Sanitarny ostrzega: mieszkańcy Śląska i całej Polski otrzymują wiadomość sms o nałożeniu kwarantanny. W treści podany jest link/adres do strony. To jest oszustwo! Może to być próba wyłudzenia danych lub inne niebezpieczne działanie dotyczące Państwa danych zawartych w telefonie. Prosimy o ostrożność i nie klikanie w przesłany link!!!

PRZYPOMINAMY, że kwarantanna nakładana jest automatycznie przy przekroczeniu granicy lub na podstawie przeprowadzonego wcześniej wywiadu epidemiologicznego przez pracowników państwowej inspekcji sanitarnej.

Po skierowaniu na kwarantannę osoba dostaje prawidłowy sms o następującej treści: "Jesteś na kwarantannie. Masz ustawowy obowiązek używania aplikacji Kwarantanna domowa. Jest dostępna w Appstore i Google Play."

Jeszcze raz ostrzegamy, sms taki jak na załączonym obrazku jest fałszerstwem!!!



Kampania społeczna #SzczepimySię i inne działania w zakresie profilaktyki koronawirusa SARS-CoV-2

Wszelkie informacje, najświeższe wiadomości oraz odpowiedzi na najczęściej zadawane pytania można znaleźć na stronie <https://www.gov.pl/web/szczepimysie>
Na terenie województwa śląskiego systematycznie podejmowane są działania informacyjno-edukacyjne w zakresie kampanii społecznej #SzczepimySię.



Wojewódzka Akcja Koronawirus. „Przestrzegaj podstawowych zasad bezpieczeństwa i higieny”

Akcja ma na celu przypomnienie społeczeństwu, jak ważne jest przestrzeganie podstawowych zasad higieny i bezpieczeństwa w ograniczaniu rozprzestrzeniania się zakażeń wirusem SARS-CoV-2. Na potrzeby przedsięwzięcia została opracowana ulotka informacyjna, która oprócz informacji, ma budzić do refleksji na temat wyceny zdrowia własnego i innych.

KORONAWIRUS
PRZESTRZEGAJ
PODSTAWOWYCH ZASAD
BEZPIECZEŃSTWA I HIGIENY

MANDAT ZAUFANIA
..... zł

Na ile wyceniasz
zdrowie swoje i innych?

Zastanij usta i nos

- w miejscach ogólnodostępnych m.in. w sklepie, galerii handlowej, targu, kościele i innych budynkach użyteczności publicznej
- w pojazdach komunikacji zbiorowej (w autobusie, tramwaju, pociągu itp.)
- w samochodzie – dotyczy sytuacji, kiedy jedziesz z osobą z którą nie mieszkasz

Zwróć uwagę czy prawidłowo nosisz maseczkę

- zastanij zarówno usta jak i nos
- unikaj dotykania maseczki podczas jej używania
- niewłaściwe stosowanie maseczek może zwiększyć ryzyko infekcji

Zachowaj bezpieczną odległość od innych min. 1,5 metra. Unikaj dużych skupisk ludzkich

Często myj ręce - minimum 30 sekund, wodą z mydłem lub dezynfekuj je środkiem na bazie alkoholu (60%)

Unikaj dotykania dłońmi oczu, nosa i ust – w ten sposób możesz przenieść wirusa
Podczas kichania i kaszlu zakrywaj usta i nos chusteczką lub zgięciem łokcia

PSSE w Kłobucku

We wrześniu prowadzono działania w ramach kampanii społecznej #SzczepimySię i „Ostatnia prosta”. W dniu 28 września w siedzibie Powiatowej Stacji Sanitarno-Epidemiologicznej odbyła się Akcja informacyjno-edukacyjna. Podczas Akcji edukowano na temat szczepień przeciwko COVID-19 i ich roli w zapobieganiu zakażeniu wirusem SARS-CoV-2. Osoby nieprzekonane zachęcane do zgłoszenia się na szczepienie, a także promowano szczepienia ochronne dla dzieci w wieku szkolnym. Informowano gdzie szukać rzetelnych i wiarygodnych informacji na temat preparatów szczepionkowych i ww. szczepień. Przygotowano ekspozycję materiałów promujących kampanie #SzczepimySię, „Ostatnia prosta” i „Zaszczep w sobie chęć szczepienia” oraz wielu innych zagadnień w zakresie zdrowia publicznego. W trakcie prowadzonych działań przypomniano o obowiązującej zasadzie DDM. Działania skierowane były do petentów Stacji. W Akcji udział wzięło 26 osób. Kampanie są promowane na bieżąco w mediach społecznościowych.



PSSE w Chorzowie

We wrześniu w związku z prowadzonymi działaniami promującymi akcję szczepień ochronnych wśród uczniów w wieku 12-18 lat oraz ich rodziców Oświata Zdrowotna PSSE w Chorzowie opracowała prezentację multimedialną dla rodziców zatytułowaną „Bezpieczny powrót do szkoły”. Prezentacja zawierała m. in. apel Państwowego Powiatowego Inspektora Sanitarnego w Chorzowie, krótki opis sytuacji dotyczący poziomu zaszczepienia mieszkańców Chorzowa i Świętochłowic, najważniejsze informacje dot. działania szczepionek, procesu rejestracji na szczepienie czy przypomnienie ogólnych zasad profilaktyki zakażeń wirusem SARS-CoV-2. Prezentacja została przekazana do wszystkich szkół podstawowych i ponadpodstawowych z terenu Chorzowa i Świętochłowic, a następnie do rodziców/opiekunów uczniów za pomocą dziennika elektronicznego lub zamieszczona na szkolnych stronach internetowych.




START O SZKOLE STREFA UCZNIA STREFA RODZICA DOWNLOAD NASZE FB

na Wydziale Nauk Ścisłych i Technicznych. Wykłady poświęcone były fizyce, chemii i inżynierii materiałowej.

Więcej na ten temat w zakładce [Wycieczki naukowe](#)

Czytaj więcej

 **Państwowa Inspekcja Sanitarna**

W związku z prowadzonymi działaniami promującymi akcję szczepień ochronnych wśród uczniów w wieku 12-18 lat oraz ich rodziców Państwowa Inspekcja Sanitarna zaprasza do zapoznania się z prezentacją „Bezpieczny powrót do szkoły”. Prezentacja m.in. zawiera apel Państwowego Powiatowego Inspektora Sanitarnego w Chorzowie, krótki opis sytuacji dot. poziomu zaszczepienia mieszkańców Chorzowa, najważniejsze informacje dot. działania szczepionek, procesu rejestracji na szczepienie czy przypomnienie ogólnych zasad profilaktyki zakażeń wirusem SARS-CoV-2. Link do prezentacji: [kliknij tutaj](#)

Czytaj więcej

Komunikat Dyrektora Szkoły

Szanowni Państwo,

W związku z ukazaniem się w Internecie filmów i komentarzy obrażających nauczycieli Szkoły Podstawowej nr 21 informuję, że przedstawione zarzuty nie są prawdziwe. Jednocześnie informuję, że wspólnie z Radą Pedagogiczną podjęliśmy odpowiednie kroki prawne.

Dyrektor szkoły
Krzysztof Śliwa

PSSE w Dąbrowie Górniczej

W ramach Akcji „Koronawirus. Przestrzegaj podstawowych zasad bezpieczeństwa i higieny”, przekazano materiały w formie elektronicznej wraz z pismami do 90 placówek nauczania, w celu przypomnienia o konieczności kontynuacji kampanii i systematycznej edukacji w tym zakresie. Podejmowane działania informacyjne zmierzają do systematycznego uświadomienia ludzi na temat podstawowych zasadach profilaktyki zakażeń wirusem SARS-CoV-2 i stosowania się do zasad bezpieczeństwa i higieny. Zwrócono się również do szkół z nadzorowanego terenu z prośbą o zamieszczenie materiałów informacyjnych na stronach internetowych, w mediach społecznościowych oraz innych dostępnych kanałach informacyjnych. W związku z powyższym w Szkole Podstawowej Nr 9 w Będzinie, podczas obchodów Dnia Przedszkolaka zorganizowano zajęcia w formie prelekcji na temat zdrowia w tym jak zapobiegać rozprzestrzenianiu się zakażeniom wywołanym chorobami wirusowymi pt. „Wirusom mówimy STOP”.



Szkoła Podstawowa Nr 9 Będzin



Szkoła Podstawowa Nr 20 w Dąbrowie Górniczej

W ramach kampanii informacyjnej „Zaszczep w sobie chęć szczepienia” na temat znaczenia roli szczepień ochronnych, podjęto następujące działania:

- | Indywidualne spotkania z przedstawicielami placówek służby zdrowia i przekazanie materiałów do wykorzystania w działalności profilaktycznej;
- | Korespondencja do przedstawicieli samorządu lokalnego i innych jednostek kulturalno-oświatowych z prośbą o włączenie się w realizację zadań z zakresu profilaktyki szczepień ochronnych i podjęcie działań informacyjnych.

W Dąbrowie Górniczej kontynuowane są również cyklicznie akcje informacyjne dotyczące kampanii #Szczepimy się. Podczas spotkań można zasięgnąć informacji na temat szczepień, a prowadzone rozmowy zachęcają społeczeństwo do korzystania z możliwości zaszczepienia się. Punkty informacyjne z zakresu promocji zdrowia i akcji szczepień organizowane są w Parku Hallera w Centrum Miasta.



Urząd Miejski w Dąbrowie Górniczej

PSSE w Bytomiu



We wrześniu zorganizowano akcje informacyjno-edukacyjne, podczas których promowano zdrowy styl życia, potrzebę szczepień i podstawowe zasady bezpieczeństwa i higieny w zapobieganiu chorób zakaźnych (grypa i koronawirus). W dniu 10 września na zaproszenie dyrektora Miejskiego Ośrodka Pomocy Rodzinie w Piekarach Śląskich, pracownicy Sekcji Oświaty Zdrowotnej PSSE Bytom uczestniczyli w festynie międzypokoleniowym „Gryfno Familiō”, gdzie został utworzony punkt informacyjno-edukacyjny z możliwością wykonania pomiarów tlenu węgla w wydychanym powietrzu, indywidualnymi poradami oraz materiałami informacyjno-edukacyjnymi nt. szczepień, profilaktyki palenia tytoniu oraz ulotkami „Koronawirus. Przestrzegaj podstawowych zasad bezpieczeństwa i higieny”, profilaktyki HIV/AIDS, bezpiecznego grzybobrania i kampanii „Nie pozwól odlecieć swojemu szczęściu”. Z pomiarów tlenu węgla w wydychanym powietrzu skorzystały 3 osoby palące papierosy, które chcą zerwać z nałogiem. W Akcji udział wzięło 100 osób.

PSSE w Żywcu

W dniach 25-26 września na żywieckim Rynku odbyła się kolejna akcja szczepień zainicjowana przez Urząd Miejski w Żywcu. Do działania w tym dniu zaangażowano wiele instytucji, m.in. Wodne Pogotowie Ratunkowe - Oddział w Żywcu, Komendę Powiatową Policji w Żywcu, Ochotniczą Straż Pożarną Żywiec-Oczków. Partnerem akcji promującej szczepienia ochronne na żywieckim rynku podczas niedzielnego pikniku rodzinnego była Powiatowa Stacja Sanitarno-Epidemiologiczna w Żywcu. W Punkcie Promocji Zdrowia i Profilaktyki Uzależnień szczególną uwagę zwrócono na promocję szczepień przeciwko COVID-19, udostępniono materiały edukacyjne i prowadzono rozmowy indywidualne w tym zakresie. Dodatkowo, chętne osoby miały możliwość pomiaru ciśnienia tętniczego krwi, saturacji krwi czy wykonania testów w alko- i narkogoglach. Na najmłodszych uczestników spotkania czekały liczne atrakcje w postaci gier edukacyjnych o tematyce prozdrowotnej.

BURMISTRZ MIASTA ŻYWCA ANTONI SZLAGOR
serdecznie zaprasza na:

PIKNIK #SZCZEPIMYSIĘ W ŻYWCU

AKCJA SZCZEPIEŃ NA ŻYWIECKIM RYNKU
25 września 2021 r. 26 września 2021 r.
godz. 10:00 - 18:00 godz. 11:00 - 18:00
Szczepienia jednodawkowym preparatem Johnson & Johnson bez konieczności rejestracji

PIKNIK DLA MIESZKAŃCÓW
26 września 2021 r. od godz. 13:00

W PROGRAMIE M. IN.:

- Wodne Pogotowie Ratunkowe Oddział Żywiec:**
 - nauka resuscytacji i pierwszej pomocy
 - badania profilaktyczne dla dzieci
 - prezentacja sprzętu
- Komenda Powiatowa Policji w Żywcu:**
 - stoisko prewencyjno – edukacyjne
 - narko i alko gogle, konkursy z nagrodami
- Powiatowa Stacja Sanitarno-Epidemiologiczna**
 - punkt promocji zdrowia i profilaktyki uzależnień
 - pomiar ciśnienia i saturacji
 - edukacja i promocja szczepień
- Centrum Zdrowia i Urody**
 - program „Podziel się zdrowiem”
- Towarzystwo Historyczne „Rok 1920”**
 - spotkanie z historią
- Dla najmłodszych**
 - tworzenie warkoczów, tatuaże brokatowe, bułki mydlane, zabawy z balonkami i inne atrakcje
 - zajęcia taneczne z salsy, zumba
 - konkursy dla dzieci

Ponadto wiele atrakcji dla całej rodziny!

ORGANIZATORZY I PARTNERZY





W miesiącu wrześniu pracownicy Sekcji Oświaty Zdrowotnej i Promocji Zdrowia PSSE w Żywcu opublikowali na swoim profilu Facebook autorskie materiały edukacyjne dotyczące promocji szczepień ochronnych przeciwko COVID-19 oraz ulotki edukacyjne dotyczące sposobów nabywania odporności, jak i znaczenia aktywności fizycznej w życiu człowieka. Wspomniane materiały zostały rozdysponowane wśród uczestników akcji „Bieg po COOLturę”.



#SZCZEPIMYSIĘ



NIE ZWLEKAJ. POMÓŻ ZATRZYMAĆ PANDEMIĘ!!!

Powiatowa Stacja Sanitarno – Epidemiologiczna w Żywcu



*Obawiasz się kolejnej fali?
Zbuduj z nami szczelny falochron...*



#SZCZEPIMY SIĘ

Opracowanie: PSSE w Żywcu



Korzyści płynące z uprawiania aktywności fizycznej:



Rozwija umysł



Wzmacnia kości i mięśnie



Poprawia odporność



Zmniejsza ryzyko otyłości



Wprawia w dobre samopoczucie



Niweluje stres



Ogranicza ryzyko schorzeń sercowo-naczyniowych

Opracowanie: PSSE w Żywcu



ZADBAJ O SWOJĄ ODPORNOŚĆ



- zadбай o zdrowy sen (min. 7-8 godz.)
- nie korzystaj z ekranów urządzeń elektronicznych do 2 godz. przed snem



- pamiętaj o zbilansowanej diecie
- jedz kiszonki, ryby morskie, mleczne produkty fermentowane
- sięgaj po naturalne produkty działające antybakteryjnie i przeciwwirusowo tj.: czosnek, cebula, czarny bez, imbir, oregano, miód



- pamiętaj o częstym, dokładnym myciu dłoni i ich dezynfekcji



- dbaj o aktywność fizyczną przynajmniej przez 1 godz. dziennie
- walcz ze stresem, np. spaceruj, jak najwięcej czasu spędzaj na świeżym powietrzu



- antybiotyki przyjmuj tylko przepisane przez lekarza, pamiętaj, że nie działają one w przypadku infekcji wirusowych, a nadużywanie tracą skuteczność



- pamiętaj o szczepieniach ochronnych, które są najskuteczniejszą ochroną przed wieloma chorobami zakaźnymi

Opracowanie: PSSE w Żywcu

#ŻYWIECKISIEŚZCZEPI



Powiatowa Stacja Sanitarno – Epidemiologiczna w Żywcu

W dniu 17 września przedstawiciele Powiatowej Stacji Sanitarno-Epidemiologicznej w Żywcu zorganizowali dla uczniów Zespołu Szkół Ekonomiczno-Gastronomicznych w Żywcu zajęcia profilaktyczne w ramach wojewódzkiej akcji „Koronawirus. Przestrzegaj podstawowych zasad bezpieczeństwa i higieny”. Do udziału w spotkaniu zaproszono lek. med. Janusza Wyrwalskiego, który wygłosił prelekcję pn. „Odporność dla leniwych” w oparciu o prezentację multimedialną skupioną wokół tematu zasad kompleksowego dbania o własne zdrowie. Uczestnicy spotkania

podnieśli swoją wiedzę w zakresie skutecznego budowania własnej odporności oraz zasad prowadzenia właściwego stylu życia. Zaproponowany temat spotkania jest szczególnie istotny z uwagi na panującą sytuację epidemiologiczną, a także ze względu na okres jesienno-zimowy i związaną z tym wzmożoną zachorowalnością na grypę. Uczniowie zostali zaopatrzeni w materiały edukacyjne dotyczące odporności i znaczenia aktywności fizycznej w życiu człowieka.





PSSE w Tychach

We wrześniu, Powiatowa Stacja Sanitarno-Epidemiologiczna w Tychach realizowała ogólnopolską kampanię społeczną #Szczepimy się. W ramach akcji promowano szczepienia przeciwko COVID-19 poprzez m.in. dystrybucję materiałów do placówek oświatowo-wychowawczych oraz aptek.



Natomiast, w dniu 19 września pracownicy Sekcji Oświaty Zdrowotnej PSSE w Tychach wzięli udział w obchodach „Dnia Siedlisk Naturalnych” w Śląskim Ogrodzie Botanicznym w Mikołowie. Podczas akcji zorganizowano stoisko profilaktyczne gdzie promowano szczepienia ochronne, zdrowy styl życia, zagadnienia związane z epidemią COVID-19, profilaktykę uzależnień i wiele innych tematów. W mediach społecznościowych na bieżąco umieszczane były aktualne zagadnienia dotyczące ww. tematów.





Zasłużony dla Miasta Katowice

PSSE Katowice

„Zasłużony dla Miasta Katowice” – tytuł przyznany dla PSSE w Katowicach

W dniu 8 września w Sali Kameralnej Narodowej Orkiestry Symfonicznej Polskiego Radia w Katowicach przy Pl. Wojciecha Kilara 1, odbyła się uroczysta XXXVIII sesja Rady Miasta Katowice, która upamiętniła 156 rocznicę nadania praw miejskich Katowicom. Podczas tego wydarzenia przyznano tytuły: „Zasłużony dla Miasta Katowice” oraz „Honorowy Obywatel Miasta”. Z ogromną przyjemnością informujemy, że tytuł „Zasłużony dla Miasta Katowice” - przyznawany podmiotom, które zasługują na szczególne uznanie, został przyznany Powiatowej Stacji Sanitarno-Epidemiologicznej w Katowicach za zaangażowanie i trud włożony w walkę z epidemią. To ogromne wyróżnienie niewątpliwie będzie nas mobilizować do dalszego działania.





Działania w zakresie środków psychoaktywnych

PSSE w Sosnowcu

Szkolenie dla pedagogów z sosnowieckich szkół

W drugim tygodniu września nawiązano współpracę z policjantami z Wydziału Prewencji Komendy Miejskiej Policji w Sosnowcu, którzy na co dzień pracują w Zespole ds. Profilaktyki Społecznej, Nieletnich i Patologii. Przy współpracy Policji i PSSE w Sosnowcu podjęto działania w Szkole Podstawowej nr 27 w Sosnowcu. Wspólnie zorganizowano spotkanie skierowane do rodziców uczniów jednej z klas, w której pojawił się incydent związany z udostępnianiem leków neurologicznych przez uczennicę.



Za pośrednictwem strony GIS uzyskano informację o pojawieniu się nowego narkotyku na polskim rynku. Z uwagi na powagę sytuacji – jak podał Główny Inspektorat Sanitarny - na terenie Polski od około sześciu miesięcy obserwuje się gwałtowny wzrost liczby identyfikacji niebezpiecznej substancji o nazwie MDMA-4en-PINACA. W związku z tym nawiązano współpracę z Towarzystwem Zapobiegania Narkomanii - Oddział Katowice. W dniu 21 września w godzinach 9⁰⁰–12⁰⁰ na terenie audytorium Zespołu Szkół Elektronicznych i Informatycznych w Sosnowcu Państwowy Powiatowy Inspektor Sanitarny w Sosnowcu zorganizował szkolenia dla pedagogów sosnowieckich szkół podstawowych i ponadpodstawowych. Pozyskano prelegentów z Towarzystwa Zapobiegania Narkomanii Oddział Katowice oraz Regionalnego Ośrodka Metodyczno-Edukacyjnego Metis w Katowicach. Zakres merytoryczny szkolenia obejmował tematykę programu profilaktyki selektywnej pod nazwą „Fred goes net”, wdrożonej w Polsce przez Krajowe Biuro ds. Przeciwdziałania Narkomanii oraz zagrożenia współczesnymi środkami odurzającymi. Dodatkowym tematem szkolenia była prezentacja projektu pod hasłem Śląska Sieć Przedszkoli i Szkół Promujących Zdrowie przedstawiona przez Pana Tomasza Wojtasika – Metis Katowice.



PSSE Chorzów „Bez przemocy, bez używek”

Państwowy Powiatowy Inspektor Sanitarny w Chorzowie oraz przedstawiciel Oświaty Zdrowotnej wzięli udział w ogólnodostępnej konferencji pt. „Bez przemocy, bez używek” zorganizowanej w ramach obchodów Miejskiego Tygodnia Przeciwko Przemocy w Świętochłowicach. Konferencja odbyła się 29 września, a jej organizatorem był Wydział Rozwoju i Polityki Społecznej Urzędu Miejskiego w Świętochłowicach, we współpracy ze specjalistami Poradni Psychologiczno-Pedagogicznej oraz Specjalistycznego Ośrodka Wsparcia dla Ofiar Przemocy w Rodzinie "Przystań" w Świętochłowicach. Inicjatywa jest doskonałą okazją do mówienia wprost o różnych formach przemocy, a także o problemie uzależnień od alkoholu i narkotyków, które to często potęgują zachowania związane z użyciem przemocy. Podczas konferencji mogliśmy obejrzeć spot dotyczący przeciwdziałaniu przemocy, a także wysłuchać wykładów na temat: "Nowe formy przemocy rówieśniczej - strategie postępowania", „Uzależnienie od alkoholu jako czynnik ryzyka wyzwalania i wzmacniania przemocy”. Siostra Anna Bałchan ze Stowarzyszenia PoMOC dla Kobiet i Dzieci im. Marii Niepokalanej w Katowicach opowiedziała o "Cierpieniu niezawinionym", a na zakończenie przedstawicielka Regionalnego Ośrodka Metodyczno-Edukacyjnego „Metis” w Katowicach przedstawiła wykład pt. "Wzmacnianie zdrowia psychicznego u dzieci i młodzieży jako prewencja zachowań autoagresywnych". Miejski Tydzień Przeciwko Przemocy w Świętochłowicach potrwa do 2 października.

MIEJSKI TYDZIEŃ PRZECIWKO PRZEMOCY
pod honorowym patronatem Prezydenta Miasta Świętochłowice Daniela Begera

27.09 - 02.10 2021 r.

WYZWISKA
POMIŻANIE
alkohol
GNIEW
WYKRYSTYWIWANI
STRACH
NARKOTYKI próby samobójcze
UZALEŻNIENIA
ekstremizm
wznieście
PRZEMOC

CZEKAJĄ NA WAS...

- Artykuły tematyczne
- Informator dla osób poszukujących pomocy, który ukaze się 1.10.2021 r.
- Miejska Konferencja „Bez przemocy, bez używek”
29.09.2021 r. | godz. 10.30 - 14.30 | Centrum Kultury Śląskiej, ul. Krauzego 1
- Piknik Rodzinny
- 2.10.2021 r. | godz. 14.00 - 18.00 | Ośrodek Sportu i Rekreacji „Skalka” (teren dawnego parku linowego)
Wśród atrakcji: gry i zabawy dla całych rodzin, malowanie twarzy, zabawa przy muzyce i inne!

WSTĘP WOLNY NA WSZYSTKIE SPOTKANIA!

ZAPRASZAJĄ ORGANIZATORZY: WSPIERAJĄ PARTNERZY:





PSSE w Rudzie Śląskiej **Impreza muzyczna „Kulturalna Ruda Bez Używek”**

4 września pracownicy Oświaty Zdrowotnej oraz Sekcji Epidemiologii PSSE w Rudzie Śląskiej mieli okazję uczestniczyć w imprezie muzycznej w ramach profilaktyki uzależnień, pn. „Kulturalna Ruda bez używek” zainicjowanej przez Miejskie Centrum Kultury im. H. Bisty w Rudzie Śląskiej. Przybyli mieszkańcy miasta mieli możliwość wysłuchania repertuaru orkiestry dętej KWK Pokój oraz odwiedzenia stanowiska Promocji Zdrowia i Profilaktyki Uzależnień przygotowanego przez PSSE w Rudzie Śląskiej. Zainteresowane osoby mogły pobrać przygotowane na tę okoliczność materiały edukacyjne i przymierzyć symulatory środków psychoaktywnych, tj. alko- i narkogole. W imprezie wzięło udział ok. 100 osób.



Rozpoczęcie realizacji programów edukacyjnych w szkołach i przedszkolach

PSSE w Dąbrowie Górniczej

W związku z rozpoczęciem nowego roku szkolnego 2021/2022 we wrześniu podejmowano działania informacyjno-edukacyjne z zakresu profilaktyki zdrowotnej w placówkach szkolnych i przedszkolnych. Informowano Dyrektorów o realizowanych przedsięwzięciach celem podjęcia działań wśród uczniów i ich rodziców/opiekunów.

W ramach inauguracji kolejnej edycji Projektów: „Klub Zdrowego Przedszkolaka” i „Skąd się biorą produkty ekologiczne” oraz programu edukacyjnego „Czyste powietrze wokół nas” zorganizowano spotkania indywidualne w formie narad z koordynatorami programów.

Ponadto w Zespole Szkolno-Przedszkolnym Nr 5 w Dąbrowie Górniczej odbyło się spotkanie z gronem pedagogicznym dotyczące działań w ramach profilaktyki środków psychoaktywnych pt. Dopalacze wypalacze „groźne narkotyki” i „Koronawirus. Przestrzegaj podstawowych zasad bezpieczeństwa i higieny”.

Celem organizowanych inicjatyw było:

- | Przygotowanie merytoryczne koordynatorów do wdrożenia programów edukacyjnych w szkołach podstawowych i przedszkolach;
- | Edukacja w zakresie kształtowania prozdrowotnych nawyków wśród młodzieży i ich rodziców;
- | Przekazanie podstawowych informacji na temat profilaktyki uzależnień i zagrożeń wynikających z ich używania, a tym samym zwiększenia ostrożności na kontakty z tymi produktami;
- | Zwiększenie wiedzy uczniów oraz rodziców na temat zdrowia w kontekście pojawienia się nowych środków psychoaktywnych i ochrony zdrowia przed uzależnieniem.

Spotkania z koordynatorami zachęcały do udziału w przedsięwzięciach, które mobilizująco wpływają na angażowanie innych do wspólnych działań, prac w grupie, konsultacji i organizacji prowadzonych zajęć.

PSSE w Bytomiu

Rok szkolny 2021/2022 pracownicy Sekcji Oświaty Zdrowotnej rozpoczęli od dostarczenia do przedszkoli i szkół przygotowanych podziękowań dla koordynatorów, którzy przesłali sprawozdania z realizacji przeprowadzonych programów i projektów w roku szkolnym 2020/2021. Przygotowane podziękowania mają na celu zachęcić koordynatorów szkolnych do dalszej współpracy, zaangażowania i pomysłowości w realizacji programów w nowej sytuacji w czasie pandemii.

Do przedszkoli przygotowano podziękowania za realizację programów i projektów:

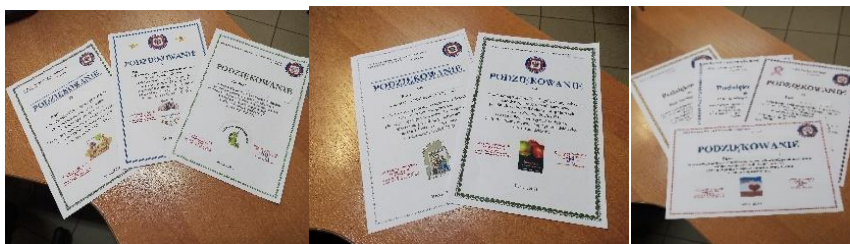
- | „Skąd się biorą produkty ekologiczne”;
- | „Czyste powietrze wokół nas”;
- | „Klub Zdrowego Przedszkolaka”.

Do szkół podstawowych za realizację programów:

- | „Bieg po zdrowie”;
- | „Smak życia, czyli debata o dopalaczach”.

Do szkół ponadpodstawowych za realizację programów:

- | „Wybierz Życie - Pierwszy Krok”;
- | „Podstępne WZW”;
- | „Znamię! Znam je?”;
- | „ARS, czyli jak dbać o miłość?”.



PSSE w Gliwicach

We wrześniu, pracownicy Promocji Zdrowia PSSE w Gliwicach skierowali zaproszenie do placówek szkolnych z terenu PSSE Gliwice do realizacji programów edukacyjnych. Ofertę skierowano zarówno do szkół podstawowych jak i ponadpodstawowych, a także do przedszkoli. Zachęcano do wzięcia udziału w następujących programach edukacyjnych: „Podstępne WZW”, „Znamie! Znam je?”, „ARS, czyli jak dbać o miłość?”, „Bieg po zdrowie”, „Smak życia, czyli debata o dopalaczach” oraz „Czyste powietrze wokół nas”. Ponadto, koordynowano i monitorowano akcję „Wirusochrona” przeznaczoną dla przedszkoli oraz szkół podstawowych. W związku z rozpoczęciem roku szkolnego zachęcano placówki do wzmożonych działań dotyczących akcji „Koronawirus. Przestrzegaj podstawowych zasad bezpieczeństwa i higieny”.

Inne działania

PSSE w Raciborzu

Wystawa plenerowa "Bezpieczne Grzybobranie" w Raciborzu

W dniach 27-28 września w PSSE w Raciborzu odbyła się wystawa plenerowa pt. "Bezpieczne Grzybobranie". Prowadzone w ramach akcji działania informacyjno-edukacyjne miały na celu upowszechnienie wiedzy na temat grzybów, kształtowanie postaw i zachowań prozdrowotnych dotyczących zatruc pokarmowych grzybami oraz zwrócenie uwagi jak prawidłowo i jakie grzyby zbierać. Wystawa była skierowana zarówno do dzieci przedszkolnych, szkolnych, a także całej społeczności lokalnej. Podczas wystawy wyeksponowano grzyby jadalne oraz niejadalne i trujące, które zostały zebrane przez pracowników PSSE w Raciborzu, a także materiały informacyjne w postaci tablic prezentujących poszczególne gatunki grzybów. W wystawie uczestniczyły przedszkolne i szkolne grupy zorganizowane, a także osoby indywidualne. Uczestnicy przedsięwzięcia uzyskali wyczerpujące informacje nt. gatunków grzybów oraz bezpiecznego grzybobrania od grzyboznawcy PSSE w Raciborzu. Przedstawiono podstawowe zasady podczas grzybobrania, jak przygotować się do grzybobrania i co ze sobą zabrać, jakie grzyby zbierać, jak odróżnić grzyby jadalne od trujących i jak postępować w przypadku zatruc grzybami. Przy okazji poruszono także temat kleszczy i profilaktyki chorób odkleszczowych.





PSSE w Chorzowie **Piknik Organizacji Pozarządowych**

W niedzielę 5 września, Powiatowa Stacja Sanitarno-Epidemiologiczna w Chorzowie uczestniczyła w X Świętochłowskim Pikniku Organizacji Pozarządowych, który odbył się na terenie dawnego parku linowego na „Skałce”. Organizacja wydarzenia była okazją do nawiązania nowych znajomości, promocji własnej działalności czy możliwość podjęcia wspólnych aktywności. Na stanowisku Państwowej Inspekcji Sanitarnej pracownicy Oświaty Zdrowotnej i Epidemiologii udzielali informacji na temat szczepień ochronnych, Kampanii „Profilaktyka 40plus”. Rozdawano materiały informacyjno-edukacyjne na temat zasad profilaktyki zakażeń wirusem SARS-CoV-2, właściwego stosowania antybiotyków czy bezpieczeństwa podczas grzybobrania. Akcja była również okazją do promowania zdrowego stylu życia wolnego od używek takich jak papierosy, e-papierosy czy narkotyki i środki zastępcze.



PSSE w Cieszynie
Smacznie i zdrowo w kończyckim zamku



Na dziedzińcu zamkowym w Kończycach Małych w dniu 26 września odbyły się Targi Żywności Ekologicznej i Tradycyjnej zorganizowanej przez Sołtysa Kończyc Małych oraz Radę Sołecką w Kończycach Małych we współpracy ze Stowarzyszeniem Miłośników Kończyc Małych oraz GOK w Zebrzydowicach. Wydarzenie odbywało się otoczeniu pięknego kończyckiego zamku, gdzie zjechali z regionu okoliczni sprzedawcy ekologicznej, a przede wszystkim zdrowej żywności pochodzącej z certyfikowanych gospodarstw. Pracownicy Powiatowej Stacji zostali zaproszeni do udziału w wydarzeniu, które wpisuje się w trwającą Kampanię informacyjną Europejskiego Urzędu ds. Bezpieczeństwa Żywności pn. „Wybieraj Bezpieczną Żywność”. Na miejscu przygotowano stoisko z materiałami edukacyjnymi dotyczącymi w szczególności ww. Kampanii. Przeprowadzono rozmowy indywidualne, udzielano porad na temat zdrowego odżywiania oraz profilaktyki chorób zakaźnych w tym COVID-19. Osobom zainteresowanym wykonano bezpłatne pomiary BMI, tkanki tłuszczowej, saturacji krwi oraz dwutlenku węgla w wydychanym powietrzu u osób palących tytoń. Młodzież podejmowała próby chodzenia w alko- i narkogoglach.

PSSE w Żywcu

III edycja eventu sportowego „Bieg po COOLturę”

W dniu 19 września na obszarze Zabytkowego Parku Habsburgów w Żywcu odbyła się III edycja eventu sportowego pn. „Bieg po COOLturę”. Organizatorzy wydarzenia Klub Fotograficzny PTTK „Góry Bez Cenzury” oraz Oddział Babiogórski PTTK w Żywcu przygotowali dla zawodników i ich rodzin liczne atrakcje. Przedstawiciele Powiatowej Stacji Sanitarno-Epidemiologicznej w Żywcu zostali zaproszeni do wzięcia udziału w wydarzeniu. Dla uczestników spotkania zorganizowano Punkt Promocji Zdrowia i Profilaktyki Uzależnień. Każdy z zawodników oczekujących na rozpoczęcie biegu miał możliwość pomiaru saturacji krwi, czy przymierzenia alko- i narkogogli i wykonania w nich prostych ćwiczeń uświadamiając sobie tym samym zagrożenie płynące z przyjmowania środków psychoaktywnych. Młodszym z kolei proponowano gry edukacyjne dotyczące bezpieczeństwa. Dodatkowo prowadzono w tym dniu dystrybucję materiałów edukacyjnych związanych z promowaniem zdrowego stylu życia. Pracownicy Sekcji OZ opracowali na ten cel zakładki do książek z prozdrowotnymi cytatami motywującymi to uprawiania sportu.





W miesiącu wrześniu zainicjowano akcję „Zdrowy Piątnio z Oświatą Zdrowotną PSSE w Żywcu”. Ofertę wspólnych wyzwań z zakresu zdrowego odżywiania, aktywności fizycznej itp. publikowaną w każdy piątek września skierowano do Internautów. W ramach akcji utworzono szereg autorskich materiałów edukacyjnych.

Zdrowy piątnio z Oświatą Zdrowotną PSSE w Żywcu			
A jęaskółka 5 sek.	B brzuski 10x	C świeca 10 sek.	D podskoki na jednej nodze 10x
E pompek 5x	F podskoki obunóż 10x	G rowerek w leżeniu na plecach 10 sek.	H pozycja drzewa 5 sek.
I nożyce pionowe 10 sek.	J krążenie bioder 1 min.	K przysiady 10x	L pajacyki 10x
Ł nożyce poziome 10 sek.	M bieg w miejscu 1 min.	N helikopter – krążenia ramion 15 sek.	O mostek 5 sek.
P skłon w przód w siadzie prostym 5 sek.	R skrętoskłony 10X	S ukłon japoński 5 sek.	T wymachy nóg naprzemiennie 10x
U dowolne ćwiczenie	W koci grzbiet 10x	Y kłaśnięcia naprzemiennie pod kolanami 10x	Z pozycja foki 10 sek.



ZDROWY PIĄTUNIO Z OŚWIATĄ ZDROWOTNĄ PSSE W ŻYWCU

3.09.2021

DZIAŁAJ Z NAMI! SPORZĄDŹ, A NASTĘPNIE WYPIJ
KOKTAJL OWOCOWY LUB WARZYWNY*



SMACZNEGO!

*czynność powtarzaj 3 razy w tygodniu (R)

W dniu 23 września na żywieckim Rynku odbyła się proekologiczna akcja, której inicjatorem było Miejskie Centrum Ekologiczne w Żywcu przy Urzędzie Miasta w Żywcu. Jednym z wystawców i jednocześnie edukatorów był Pan Justyn Kołek, grzyboznawca z powiatu żywieckiego. Pracownicy Sekcji Oświaty Zdrowotnej i Promocji Zdrowia PSSE w Żywcu przekazali w celu dystrybucji materiały dotyczące bezpiecznego grzybobrania. Ulotki rozdysponowano wśród uczestników spotkania. Na potrzeby akcji opracowano również materiał dydaktyczny dot. najsilniej trującego grzyba - muchomora zielonawego/sromotnikowego.





NIE JESTEŚ PEWIEN – NIE JEDZ!



(*Amanita Phalloides*)

**Muchomor zielonawy/ sromotnikowy
jest najsilniej trującym grzybem w Polsce.**

Zjedzenie nawet niewielkiego owocnika oznacza ryzyko śmierci. Występuje nie tylko w lasach, ale również w parkach i zadrzewieniach śródpolnych. Charakteryzuje się obecnością pierścienia i pochwy, wolnymi, białymi blaszkami oraz białym wysypem zarodników.

Kolor kapelusza może być zmienny od prawie białego do oliwkowozielonego.

Na trzonie występuje zygzakowaty wzór.

Najczęściej jest mylony z pieczarkami, zielonymi gotąbkami, a także czubajką kanią.

Powiatowa Stacja Sanitarно – Epidemiologiczna w Żywcu

W dniu 26 września na boisku Szkoły Podstawowej nr 5 w Żywcu odbył się Piknik wielopokoleniowy pn. „Eko-Senior, Eko-Junior”, którego inicjatorem była Fundacja „Partnerstwo Dorzecza Kocierzanki i Koszarawy”. Pracownicy Powiatowej Stacji Sanitarно-Epidemiologicznej w Żywcu zostali zaproszeni do działania w ramach akcji. Dla uczestników spotkania zorganizowano grę terenową. Na miejscu dostępnych było kilka stoisk edukacyjnych. Osoby odwiedzające poszczególne punkty zaangażowane zostały w szereg różnego rodzaju zadań związanych z ekologią, zdrowiem i bezpieczeństwem. Zorganizowany przez PSSE w Żywcu Punkt Promocji Zdrowia i Profilaktyki Uzależnień oferował przybyłym pomiar saturacji krwi, testy w alko- i narkogoglach i szereg atrakcyjnych gier edukacyjnych. Dodatkowo prowadzono w tym dniu dystrybucję materiałów edukacyjnych związanych z promowaniem zdrowego stylu życia.



PSSE w Bytomiu

15 Otwarta Konferencja Ekologiczna Miasto Zielone–Miasto Zdrowe

W dniu 15 września w porozumieniu z prezesem Stowarzyszenia Zielona Ziemia podczas 15. Otwartej Konferencji Ekologicznej Miasto Zielone–Miasto Zdrowe z cyklu „Bezpieczeństwo ekologiczne w mieście” wraz z Ekotargami, pracownicy Sekcji Oświaty Zdrowotnej zorganizowali stanowisko informacyjno-edukacyjne. Wśród zainteresowanych osób udzielali porad oraz przeprowadzali krótkie pogadanki dla zorganizowanych grup szkolnych nt. profilaktyki palenia tytoniu, niebezpieczeństw stosowania narkotyków i środków zastępczych, podstawowych zasad bezpieczeństwa i higieny, znaczenia szczepień ochronnych. Dodatkowo dystrybuowali materiały informacyjno-edukacyjne. U 20 palaczy przeprowadzono pomiary stężenia tlenu węgla w wydychanym powietrzu oraz zachęcano do zerwania z nałogiem. W Ekotargach uczestniczyło łącznie 900 osób. W konferencji uczestniczył Państwowy Powiatowy Inspektor Sanitarny w Bytomiu, który był partnerem ww. przedsięwzięcia.

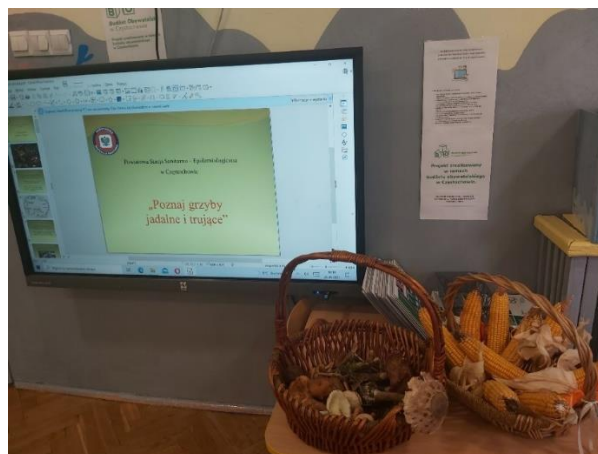




PSSE w Częstochowie Akcja „Lekki Tornister”

W ramach akcji: „Bezpieczne grzybobranie”, „Lekki tornister”, Kampanii społecznej #SzczepimySię” oraz „Zaszczep w sobie chęć szczepienia”, przeprowadzono działania edukacyjne skierowane bezpośrednio do przedszkolaków, uczniów szkoły podstawowej i nauczycieli w dniach:

- | 13 września pracownicy Powiatowej Stacji Sanitarno-Epidemiologicznej w Częstochowie przeprowadzili pogadanki dla uczniów kl. I-III Szkoły Podstawowej nr 12 w Częstochowie;
- | 29 września odbyło się spotkanie z dziećmi i nauczycielami w przedszkolu nr 42 w Częstochowie.



Na podstawie przygotowanej prezentacji multimedialnej omówiono zasady bezpiecznego grzybobrania (w tym także zwrócono uwagę na profilaktykę chorób odkleszczowych). Przedstawiono różne gatunki grzybów, omawiając podobieństwa grzybów jadalnych do niejadalnych i trujących. Podano sezon grzybobrania jako doskonałą aktywną formę spędzania czasu wolnego na świeżym powietrzu w gronie rodziny. Spotkanie objęło również tematykę chorób zakaźnych ze szczególnym uwzględnieniem szczepień ochronnych. Omówiono podstawowe zasady higieny stosowane w celu zapobiegania zakażeniu koronawirusem SARS-CoV-2 (mycie rąk, zachowanie dystansu, maseczka) z uwagi na nadal trwającą sytuacją pandemiczną.

W ramach kampanii „Lekki tornister” dzieci ze Szkoły Podstawowej nr 12 w Częstochowie dowiedziały się, jak prawidłowo spakować i nosić tornister, a także dlaczego wkładanie do niego znacznych ilości zeszytów, książek i innych przyborów uczniowskich może być szkodliwe dla ich kręgosłupów. Pozostawiono materiały edukacyjne celem wyeksponowania w miejscach widocznych dla całej społeczności szkolnej oraz do kontynuowania działań informacyjno-edukacyjnych przez nauczycieli. Ponadto, w dniu 29 września w Szkole Podstawowej nr 47 i Szkole Podstawowej nr 21 w Częstochowie przeprowadzono kontrolę dotyczącą dostosowania mebli edukacyjnych do zasad ergonomii. Badaniem względem wzrostu oraz wysokości mebli edukacyjnych objęto dzieci klas I-III. Meble prawidłowo zestawione i dostosowane do zasad ergonomii. Wszystkie stoliki oraz krzesła oddziałów klas I-III posiadają regulację wysokości.



PSSE w Zawierciu

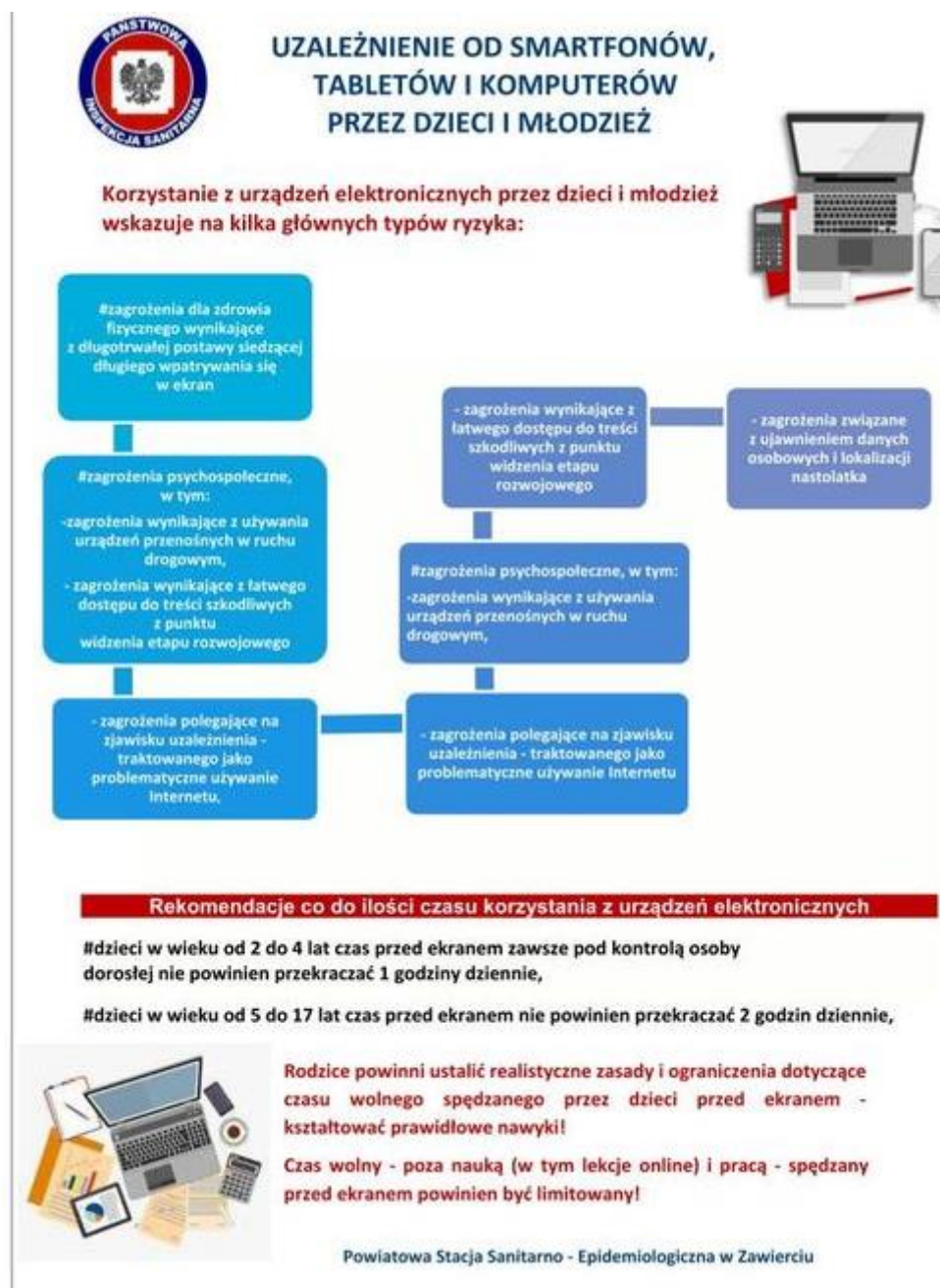
Propagowanie zdrowego stylu życia wśród seniorów

14 września w Pedagogicznej Bibliotece Wojewódzkiej im. J. Lompy w Katowicach filia Zawiercie pracownicy Oświaty Zdrowotnej PSSE w Zawierciu uczestniczyli w spotkaniu pod hasłem „Propagowanie zdrowego stylu życia i postaw prozdrowotnych wśród seniorów”. Podczas spotkania poruszano tematykę zdrowia na każdym etapie życia człowieka, omawiano czynniki które mają wpływ na nasze zdrowie, omówiono Piramidę Zdrowego Żywienia i Aktywności Fizycznej dla osób w wieku starszym, a także zasady zdrowego żywienia. Poruszano tematykę pozytywnego myślenia o zdrowiu, omówiono czynniki wpływające na zdrowie zarówno te pozytywne jak i negatywne. Uczestnicy spotkania otrzymali materiały informacyjno-edukacyjne dotyczące szczepień ochronnych, bezpiecznego grzybobrania, Kampanii „Nie pozwól odlecieć swojemu szczęściu”, profilaktyki 40+, profilaktyki cukrzycy, profilaktyki palenia tytoniu, profilaktyki zakażeń SARS-Cov2 oraz bezpiecznego stosowania antybiotyków.



Bezpieczne korzystanie ze smartfonów, tabletów i komputerów

Pracownicy Sekcji Oświaty Zdrowotnej PSSE w Zawierciu opracowali materiały edukacyjne dotyczące rekomendacji i zasad bezpieczeństwa w korzystaniu ze smartfonów, tabletów i komputerów przez dzieci i młodzież. Celem akcji jest podniesienie wiedzy społeczeństwa w obszarze skutków nadmiernego korzystania z ww. urządzeń w ujęciu zdrowotnym oraz zaproponowanie alternatywnych form spędzania czasu wolnego. Adresatami akcji są dzieci, młodzież i rodzice.



PSSE w Wodzisławiu Śląskim Dni Promocji Zdrowia w Pszowie

W dniu 22 września odbyły się w Pszowie Dni Promocji Zdrowia, których organizatorem był Urząd Miasta w Pszowie. Powiatowa Stacja Sanitarno-Epidemiologiczna w Wodzisławiu Śląskim po raz kolejny włączyła się w tegoroczną akcję skierowaną do społeczności lokalnej. W ramach

powstałego stanowiska profilaktyczno-edukacyjnego udzielano poradnictwa metodycznego w zakresie profilaktyki chorób zakaźnych, szczepień ochronnych oraz środków psychoaktywnych. Uczestnicy mogli przymierzyć alko-, narkogogle i zobaczyć świat oczami osób uzależnionych oraz zrobić sobie badanie na poziom tlenu węgla w wydychanym powietrzu. Informowano także o Kampanii „Wybieraj bezpieczna żywność” i zachęcano do podejmowania świadomych wyborów żywieniowych.



PSSE w Dąbrowie Górniczej **Akcja „Lekki Tornister”**

We wrześniu podjęto również działania na rzecz profilaktyki chorób układu ruchu w ramach realizowanej kampanii informacyjnej pt. „Lekki Tornister”. Nawiązana współpraca z samorządem lokalnym i Wydziałami Oświaty i Edukacji umożliwiła dotarcie do wszystkich szkół podstawowych z informacją o kontynuacji kampanii i zainicjowaniu działań edukacyjnych w placówce, w tym zamieszczenie przekazanych materiałów na stronach internetowych i w mediach społecznościowych.

Lekki tornister

WOJEWÓDZKA STACJA SANITARNO-EPIDEMIOLOGICZNA W KATOWICACH
www.wsls.katowice.pl

Lekki TORNIISTER

1. Sprawdź, czy plecaki (i ich zawartość) nie muszą być ciężki! Ciężki = to by plecaki były już niebezpieczne.
2. Czy wiesz Twój tornister?
 - 1. Cięższy plecak = skrzywienie kręgosłupa.
 - 2. Cięższy plecak = zmniejszenie koncentracji.
 - 3. Cięższy plecak = zmniejszenie odporności.
 - 4. Cięższy plecak = zmniejszenie sprawności.
 - 5. Cięższy plecak = zmniejszenie aktywności.
 - 6. Cięższy plecak = zmniejszenie radości z nauki.
 - 7. Cięższy plecak = zmniejszenie radości z życia.
 - 8. Cięższy plecak = zmniejszenie radości z przyrody.
 - 9. Cięższy plecak = zmniejszenie radości z rodziny.
 - 10. Cięższy plecak = zmniejszenie radości z przyjaciół.
 - 11. Cięższy plecak = zmniejszenie radości z życia.
 - 12. Cięższy plecak = zmniejszenie radości z przyrody.
 - 13. Cięższy plecak = zmniejszenie radości z rodziny.
 - 14. Cięższy plecak = zmniejszenie radości z przyjaciół.
 - 15. Cięższy plecak = zmniejszenie radości z życia.
3. Nie dźwicz Twój kręgosłup!
 - 1. Nie dźwicz plecakami, które są za ciężkie.
 - 2. Nie dźwicz plecakami, które są za duże.
 - 3. Nie dźwicz plecakami, które są za wąskie.
 - 4. Nie dźwicz plecakami, które są za wysokie.
 - 5. Nie dźwicz plecakami, które są za niskie.
 - 6. Nie dźwicz plecakami, które są za krótkie.
 - 7. Nie dźwicz plecakami, które są za długie.
 - 8. Nie dźwicz plecakami, które są za wąskie.
 - 9. Nie dźwicz plecakami, które są za wysokie.
 - 10. Nie dźwicz plecakami, które są za niskie.
 - 11. Nie dźwicz plecakami, które są za krótkie.
 - 12. Nie dźwicz plecakami, które są za długie.
 - 13. Nie dźwicz plecakami, które są za wąskie.
 - 14. Nie dźwicz plecakami, które są za wysokie.
 - 15. Nie dźwicz plecakami, które są za niskie.

Kampania informacyjna na temat profilaktyki wad postawy, która ma na celu zwrócenie uwagi na niezmiernie się problem przeciążonych plecaków uczniów oraz zmniejszenie jego skali w przyszłości, a – co za tym idzie – działanie na rzecz prostych i zadowolonych dziecięcych kręgosłupów.

**SZKOLNE TORNISTRY
NIE ZAWSZE MUSZĄ BYĆ CIĘŻKIE!**

- plecak powinien posiadać ergonomiczną, odpowiednio usztywnioną szanijkę przylegającą do pleców
- powinien mieć równe, szerokie szelki, których długość umożliwi swobodne wkładanie i zdejmowanie, jednocześnie zapewniając jak najlepsze przyleganie plecaka do pleców
- cięższe rzeczy należy umieścić na dnie, a lżejsze – wyżej
- należy go nosić na obu ramionach
- waga tornistra nie powinna przekraczać 10-15% masy ciała dziecka

NIE PAKUJ ZBĘDNYCH RZECZY

58% uczniów w klasach I-III nosi plecak, którego waga przekracza 10% masy ciała; u 17% uczniów jego waga przekracza 15% masy ciała.

www.gis.gov.pl | Główny Inspektorat Sanitarny

LEKKI TORNIISTER

WOJEWÓDZKA STACJA SANITARNO-EPIDEMIOLOGICZNA W KATOWICACH
www.wsls.katowice.pl

Lekki TORNIISTER

1. Sprawdź, czy plecaki (i ich zawartość) nie muszą być ciężki! Ciężki = to by plecaki były już niebezpieczne.
2. Czy wiesz Twój tornister?
 - 1. Cięższy plecak = skrzywienie kręgosłupa.
 - 2. Cięższy plecak = zmniejszenie koncentracji.
 - 3. Cięższy plecak = zmniejszenie odporności.
 - 4. Cięższy plecak = zmniejszenie sprawności.
 - 5. Cięższy plecak = zmniejszenie aktywności.
 - 6. Cięższy plecak = zmniejszenie radości z nauki.
 - 7. Cięższy plecak = zmniejszenie radości z życia.
 - 8. Cięższy plecak = zmniejszenie radości z przyrody.
 - 9. Cięższy plecak = zmniejszenie radości z rodziny.
 - 10. Cięższy plecak = zmniejszenie radości z przyjaciół.
 - 11. Cięższy plecak = zmniejszenie radości z życia.
 - 12. Cięższy plecak = zmniejszenie radości z przyrody.
 - 13. Cięższy plecak = zmniejszenie radości z rodziny.
 - 14. Cięższy plecak = zmniejszenie radości z przyjaciół.
 - 15. Cięższy plecak = zmniejszenie radości z życia.
3. Nie dźwicz Twój kręgosłup!
 - 1. Nie dźwicz plecakami, które są za ciężkie.
 - 2. Nie dźwicz plecakami, które są za duże.
 - 3. Nie dźwicz plecakami, które są za wąskie.
 - 4. Nie dźwicz plecakami, które są za wysokie.
 - 5. Nie dźwicz plecakami, które są za niskie.
 - 6. Nie dźwicz plecakami, które są za krótkie.
 - 7. Nie dźwicz plecakami, które są za długie.
 - 8. Nie dźwicz plecakami, które są za wąskie.
 - 9. Nie dźwicz plecakami, które są za wysokie.
 - 10. Nie dźwicz plecakami, które są za niskie.
 - 11. Nie dźwicz plecakami, które są za krótkie.
 - 12. Nie dźwicz plecakami, które są za długie.
 - 13. Nie dźwicz plecakami, które są za wąskie.
 - 14. Nie dźwicz plecakami, które są za wysokie.
 - 15. Nie dźwicz plecakami, które są za niskie.

PSSE w Rybniku „Bezpieczny powrót do szkoły”

Okres wakacyjno-urlopowy już za nami... i choć dla większości z nas był to czas odpoczynku i wytchnienia jednak Powiatowa Stacja Sanitarно-Epidemiologiczna w Rybniku pracowała pełną parą. Wakacyjne miesiące w PSSE w Rybniku upłynęły głównie pod znakiem interwencji nieprogramowej "Bezpieczne Wakacje 2021" podczas, której pracownicy Sekcji Oświaty Zdrowotnej przy współpracy sekcji Higieny Dzieci i Młodzieży oraz Higieny Komunalnej i Środowiska przeprowadzali liczne zajęcia profilaktyczne. Działania prowadzone były w obiektach wypoczynku letniego, na obiektach rekreacyjno-sportowych oraz podczas miejskich i gminnych happeningów/eventów. W tym roku wszystkie przedsięwzięcia były wzmacniane poprzez udział służb mundurowych jak policja, straż miejsca czy ochotnicza straż porażana, dzięki czemu działania były kompleksowe oraz wielopłaszczyznowe. Podczas zajęć profilaktycznych został uruchomiony punkt informacyjno-edukacyjny w myśl hasła „Kręci mnie bezpieczeństwo” oraz „Bezpieczny powrót do szkoły”. W punkcie można było uzyskać informację dot. prawidłowego doboru tornistra oraz bezpiecznego spędzania czasu wolnego bez środków psychoaktywnych. Ponadto informacji na temat profilaktyki wielu chorób szczególnie uwydatniających się w okresie letnim jak np. czerniak czy innych związanych z promieniowaniem UV, niebezpiecznych roślin (Barszcz Sosnowskiego), pajęczaków (kleszcze – KMZ, borelioza), bezpieczeństwa ruchu drogowego, zabaw nad wodą oraz korzystania z pomocy odpowiednich służb w razie wypadku. Chętni mogli skorzystać z alko- i narkogogli uświadamiających zagrożenia płynące z używania alkoholu, narkotyków czy środków zastępczych. Dodatkowo w punkcie można było skorzystać z usług pielęgniarek i zmierzyć sobie poziom ciśnienia tętniczego, poziom glukozy oraz poziom natlenienia krwi. W czasie interwencji przeprowadzono pogadanki i prelekcje oraz konkursy wiedzy czy umiejętności gaśniczych, które cieszyły się dużą popularnością zarówno wśród dzieci jak i dorosłych. Każdy z odwiedzających i uczestników konkursów otrzymywał nagrody lub odblaski. Kilukrotnie podczas imprez, swoją ofertę przedstawiali pracownicy Narodowego Funduszu Zdrowia, służąc pomocą w zakresie informacji, profilaktyki 40+ jak również np. wystawiania Europejskiej Karty Ubezpieczenia Zdrowotnego

tw. EKUZ. Działania prowadzono na Kąpielisku Ruda w Rybniku, w Zabytkowej Kopalni IGNACY w Rybniku, na PGE Fundacji Elektrowni Rybniku, na basenie w Czerwionce-Leszczynach, w hipermarkecie AUCHAN w Rybniku, na rybnickim Kampusie w ramach Rybnickiej MAJÓWKI oraz XXVII Rybnickiego Dnia Promocji Zdrowia, na rybnickim Kampusie podczas Pikniku Dzielnicy SMOLNA, w Golejowie podczas 5 edycji Mistrzostw Śląska w Grzybobraniu oraz w czasie lokalnych dożynek. Łącznie działaniem objęto: ok. 6 500 osób.

Kąpielisko Czerwionka-Leszczyny



AUCHAN – „Bezpieczny powrót do szkoły”



XXVII Rybnicki Dzień Promocji Zdrowia akcja #SZCZEPIMY SIĘ

29.08.2021
Kampus, ul. Rybnika

#SZCZEPIMYSIĘ

WWW.GOV.PL/SZCZEPIMYSIE

XXVII Rybnicki Dzień Promocji Zdrowia

Rybnik

godzina 10:00 – 10:30	<ul style="list-style-type: none"> Powiatowy Punkt Szczepień COVID-19 – rozpoczęcie m.3. Jodanobutylowym preparatem feny. JohnsonsJohnson
godzina 12:00 – 13:00	<ul style="list-style-type: none"> Konsultacja hipertensyjna Ocena funkcjonalna układu oddechowego - aptomatle waga z zabiegami gęstościowym i funkcji elektromyograficznej Konsultacja dietetyczna
godzina 11:00 – 11:30	<ul style="list-style-type: none"> Badanie przekrwienia w kierunku zębny oku – zępnity 42 307-02 22
godzina 12:00 – 13:00	<ul style="list-style-type: none"> Pomiar ciśnienia tętniczego Pomiar glikozylacji Konsultacje psychologiczne
godzina 13:00 – 13:30	<ul style="list-style-type: none"> Punkt konsultacyjno-zadaniowy: PSSE w Rybniku, NFZ, POLICJA Akcja „Bezpieczny powrót do szkoły” – badanie funkcjonalne wód potawny

Ponadto na potrzeby rozpoczęcia nowego roku szkolnego oraz kontroli sanitarnych w zakresie przygotowania szkół do nowego roku szkolnego, stworzona została ulotka informacyjna dla dyrektorów szkół oraz rodziców dotycząca podstawowych zasad higieny, wypoczynku oraz organizacji czasu wolnego dla uczniów i młodzieży szkolnej. Ulotka była dystrybuowana podczas kontroli oraz akcji „Bezpieczny powrót do szkoły”.

Jak zawsze w miesiącach wakacyjnych jak również we wrześniu na bieżąco prowadzono media społecznościowe zamieszczając istotne dla zdrowia informacje, które dotarły do ok. 7500 odbiorców.

- | Kampanii #SZCZEPIMY SIĘ, #Ostatnia prosta, #BEZCHEMIINADRODZE, Kampanii „Nie pozwól odlecieć swojemu szczęściu” oraz KIK;
- | Akcji: „Bezpieczne grzybobranie”, Dopalacze Wypalacze „groźne narkotyki”, „Koronawirus. Przestrzegaj podstawowych zasad higieny”, „Lekki tornister”, Kampania „BEZPIECZNA ŻYWNOSĆ”, „PROFIALKTYKA 40+”, „Planuję Długie Życie” itd.;
- | Wytycznych dla dyrektorów szkół odnośnie wytycznych MEN, MZ i GIS w sprawie organizacji nowego roku szkolnego;
- | Dni związanych z profilaktyką zdrowotną i zdrowiem publicznym.

Skuteczność posta		
662 Liczba odbiorców		
16 Polubienia, komentarze i udostępnienia		
8 Polubienia	0 Dotyczące posta	8 Dotyczące udostępnień
5 Komentarze	0 Dotyczące posta	5 Dotyczące udostępnień
3 Udostępnienia	3 Dotyczące posta	0 Dotyczące udostępnień
6 Kliknięcia posta		
0 Liczba wyświetleń zdjęcia	0 Liczba kliknięć link	6 Inne kliknięcia
NEGATYWNE OPINIE		
0 Ukryj post	0 Ukryj wszystkie posty	
0 Zgłoś jako spam	0 Nie lubię tej strony	

Statystyki mogą być opóźnione w porównaniu ze statystykami podanymi przy postach

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