



# NEWSLETTER

Państwowej Inspekcji Sanitarnej  
woj. śląskiego

**PAŹDZIERNIK 2022**

W numerze:

- XV Pielgrzymka Państwowej Inspekcji Sanitarnej na Jasną Górę;
- VII Wojewódzka Konferencja pt. „Nowe substancje psychoaktywne. Nowe trendy. Nowe zagrożenia”;
- Kolejna edycja Wojewódzkiej Akcji informacyjno-edukacyjnej pt. „Wirusochrona”.

## XV Pielgrzymka Państwowej Inspekcji Sanitarnej na Jasną Górę

1 października odbyła się XV Pielgrzymka Państwowej Inspekcji Sanitarnej na Jasną Górę. Tradycyjnie już w spotkaniu udział wzięli pracownicy z całej Polski wraz ze swoimi rodzinami. Uczestników przywitał Krzysztof Saczka - Główny Inspektor Sanitarny, dr n. med. Grzegorz Hudzik - Śląski Państwowy Wojewódzki Inspektor Sanitarny w Katowicach, płk Tadeusz Nierebiński - Główny Inspektor Sanitarny Wojska Polskiego oraz dr n. med. Dariusz Nowicki - Państwowy Powiatowy Inspektor Sanitarny w Częstochowie.

Główny Inspektor Sanitarny, podczas swojego wystąpienia, zwrócił szczególną uwagę na istotny wymiar służb sanitarnych, które stoją na straży bezpieczeństwa publicznego. Podczas pielgrzymki podziękowano pracownikom Inspekcji Sanitarnej za ich codzienną pracę oraz zaangażowanie w czasie pandemii. Podkreślono aktywizację służb sanitarnych i rozwój cyfryzacyjny, a także skierowano wyrazy wdzięczności w stronę innych służb, które prężnie współpracowały ze sobą i nawzajem okazywały sobie wsparcie. Jak podkreślali sami pracownicy Inspekcji Sanitarnej, pandemia wyzwoliła w społeczeństwie solidarność, co przełożyło się na wzrost motywacji do działania oraz poziomu wykonywanej pracy.

Tegoroczna Pielgrzymka miała miejsce w zabytkowym Bastionie św. Barbary na Jasnej Górze. Prace przy budowie bastionu trwały 6 lat, od 1720 do 1726 roku. Do niedawna Bastion św. Barbary pozostawał w ruinie, decyzję o odbudowie podjęto dopiero w 2003 roku. Remont zabytku potrwał do 2018 roku, wtedy też podjęto decyzję o udostępnieniu go zwiedzającym.

Po wspólnym spotkaniu uczestnicy Pielgrzymki wzięli udział w mszy świętej, której przewodniczył ks. Arkadiusz Zawistowski, krajowy duszpasterz służby zdrowia. Na zakończenie nabożeństwa Krzysztof Saczka - Główny Inspektor Sanitarny dokonał aktu zawierzenia Inspekcji Sanitarnej Maryi, której polecił sprawę bezpieczeństwa sanitarnego naszego kraju, sprawę edukacji i promocji zdrowia. Akt zawierzenia to uroczysty element pielgrzymek i podniosłych uroczystości kościelnych, podczas których wierni powierzają najistotniejsze dla siebie sprawy boskiej opiece.





## VII Wojewódzka Konferencja pt. „Nowe substancje psychoaktywne. Nowe trendy. Nowe zagrożenia”



Województwo  
Śląskie

# VII WOJEWÓDZKA KONFERENCJA

"NOWE SUBSTANCJE PSYCHOAKTYWNE. NOWE TRENDY. NOWE ZAGROŻENIA"

**PODSUMOWANIE**

W dniu 25 października w Sali Sejmu Śląskiego w Katowicach odbyła się VII Wojewódzka Konferencja pt. „Nowe substancje psychoaktywne. Nowe trendy. Nowe zagrożenia”.

Liczenie zebranych uczestników powitali: Pani Izabela Domogała - Członek Zarządu Województwa Śląskiego oraz Pan Grzegorz Hudzik - Śląski Państwowy Wojewódzki Inspektor Sanitarny.

Grono wykładowców stanowili zaproszeni goście: lek. med. Tomasz Kłopotowski – Kierownik Oddziału Toksykologii z Ośrodkiem Zatruc – Wojewódzki Szpital Specjalistyczny nr 5 im. Św. Barbary w Sosnowcu, Radosław Gruss – Pedagog, Członek Śląskiego Oddziału Polskiego Towarzystwa Higienicznego, Kierownik Oddziału Promocji Zdrowia i Oświaty Zdrowotnej w WSSE w Olsztynie, podkom. Ewelina Stępień-Hajda – Specjalista Wydziału Prewencji Komendy Wojewódzkiej Policji w Katowicach, Małgorzata Kowalcze – Wojewódzki Ekspert ds. Informacji o Narkotykach i Narkomanii.

Program Konferencji uwzględniał następujące tematy:

- | Współpraca instytucjonalna kluczem w skutecznym reagowaniu na zagrożenia substancjami psychoaktywnymi;
- | Zatrucia i uzależnienie od narkotyków, „dopalaczy”, leków, innych substancji psychoaktywnych;
- | Mózg pod wpływem – nowe narkotyki;
- | Współdziałanie z Policją w sytuacji ujawnienia małoletniego mającego kontakt z substancjami psychoaktywnymi, zasady współpracy szkoły z Policją;
- | Nowe i nie-nowe trendy w terapii uzależnień.

Cyklicznie organizowana Wojewódzka Konferencja pt. „Nowe substancje psychoaktywne. Nowe trendy. Nowe zagrożenia” cieszyła się dużym zainteresowaniem.

W tegorocznym przedsięwzięciu uczestniczyło ponad 200 osób m.in. dyrektorzy szkół, nauczyciele, koordynatorzy i członkowie gminnych komisji ds. rozwiązywania problemów uzależnień w województwie śląskim, koordynatorzy programów edukacyjnych „ARS, czyli jak dbać o miłość?” i „Smak życia czyli debata o dopalaczach” oraz pracownicy Państwowej Inspekcji Sanitarnej.









## Kolejna edycja Wojewódzkiej Akcji informacyjno-edukacyjnej pt. „Wirusochrona”



W związku z trwającym sezonem jesienno-zimowym, podczas którego rejestruje się wzrost zachorowań na choroby przenoszone drogą kropelkową – wirusowe i bakteryjne, a także mając na uwadze zdrowie i bezpieczeństwo najmłodszych dzieci oraz ich rodzin, Śląski Państwowy Wojewódzki Inspektor Sanitarny rozpoczął na terenie województwa śląskiego realizację kolejnej edycji Wojewódzkiej Akcji informacyjno-edukacyjnej pt. „Wirusochrona”. 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. W tej edycji działania zostaną wzbogacone modułem „Szkoła



mycia rąk Maxa i Elli”, w którym najważniejszą częścią będzie prawidłowa higiena rąk. Moduł ten zostanie skierowany do uczniów klas III szkół podstawowych. Zajęcia zostaną przeprowadzone przez nauczycieli szkół podstawowych klas I-III oraz nauczycieli przedszkolnych. Przestrzeganie zasad higieny osobistej i wdrożenie odpowiednich działań profilaktycznych, pozwoli zachować bezpieczne i higieniczne warunki pobytu dzieci w placówkach oświatowo-wychowawczych.

**Zapraszamy do udziału w akcji wszystkie przedszkola i szkoły podstawowe z terenu województwa śląskiego!**

## **Światowy Dzień Mycia Rąk – 15 października**

Światowy Dzień Mycia Rąk, który corocznie przypada 15 października został ustanowiony przez Organizację Narodów Zjednoczonych w 2008 roku, aby podkreślić znaczenie higieny rąk jako najprostszej metody zapobiegania wielu chorobom, w tym m.in. grypie, zatruciom pokarmowym, chorobom pasożytniczym i skórny. Prawidłowe mycie rąk ciepłą wodą i mydłem pozwala pozbyć się większości drobnoustrojów z rąk, a tym samym zapobiega ich przenoszeniu. Wiele osób uważa, że jeżeli ręce „wyglądają” na czyste to nie znajduje się na nich żadne szkodliwe drobnoustroje. Ale to niewidzialne wirusy i bakterie są przyczyną groźnych chorób. Tematyka mycia rąk jest ważna i aktualna cały rok.

Mycie rąk mydłem przez co najmniej 30 sekund pozwala nam pozbyć się większości bakterii i wirusów.



Pamiętaj, ręce myjemy m.in.:

- | po wyjściu z toalety,
- | przed jedzeniem,
- | po jeździe komunikacją zbiorową,
- | po spacerze.

Najprostszą i najtańszą metodą ograniczenia liczby zachorowań jest regularne mycie rąk za pomocą wody i mydła.

15 października w województwie śląskim zainaugurowana została kolejna, już czwarta edycja Wojewódzkiej Akcji informacyjno-edukacyjnej pt. „Wirusochrona”.



### PSSE w Katowicach

17 października w PSSE w Katowicach odbyło się szkolenie online na platformie Teams dla dyrektorów i nauczycieli ze szkół podstawowych z Katowic, Mysłowic i Siemianowic Śląskich. Podczas szkolenia przedstawiono cele i metody realizacji Wojewódzkiej Akcji „Wirusochrona” oraz programów realizowanych w roku szkolnym 2022/2023. Zaprezentowano i omówiono materiały edukacyjne.



Natomiast, w dniach 18-21 października, pracownicy Sekcji Oświaty Zdrowotnej PSSE w Katowicach w ramach Wojewódzkiej Akcji pt. "Wirusochrona" wśród uczniów klas trzecich katowickich, myślowickich i siemianowickich szkół podstawowych przeprowadzili warsztaty edukacyjne pt. „Szkoła mycia rąk Elli i Maxa”. Uczestnicy warsztatów zapoznali się z postaciami Elli i Maxa, którzy również są uczniami szkoły podstawowej i uczą innych, jak dbać o właściwą higienę rąk. Każdy trzecioklasista po sprawdzeniu swojej wiedzy z omawianego zakresu otrzymał pamiątkowy dyplom oraz kolorową zakładkę. W warsztatach wzięło udział 161 uczniów.



### PSSE w Chorzowie

W dniach 11-12 października w siedzibie Powiatowej Stacji Sanitarno-Epidemiologicznej w Chorzowie odbyły się szkolenia dla nauczycieli dotyczące realizacji nowego modułu pt. „Skoła mycia rąk Elli i Maxa” w ramach realizacji Wojewódzkiej Akcji „Wirusochrona”. Podczas szkolenia omówiono cele, założenia IV edycji akcji „Wirusochrona”, zaprezentowano nowy moduł „Skoła mycia rąk Elli i Maxa”, rozdano pakiety materiałów edukacyjnych.



Dnia 15 października obchodzony był Światowy Dzień Mycia Rąk, z tej okazji wiele placówek z terenu Chorzowa i Świętochłowic przystąpiło do realizacji lekcji „Szkoła mycia rąk Elli i Maxa”, która dedykowana była uczniom klas III i stanowiła nowy element IV edycji Wojewódzkiej Akcji „Wirusochrona”. Zajęcia spotkały się z pozytywnym odbiorem zarówno przez nauczycieli jak i samych uczniów na co dowodem są relacje fotograficzne z przebiegu lekcji zamieszczone w szkolnych mediach społecznościowych.



### PSSE w Bytomiu

W dniach 18-20 października pracownicy Sekcji Oświaty Zdrowotnej Powiatowej Stacji Sanitarno-Epidemiologicznej w Bytomiu odwiedzili uczniów klas III Zespołu Szkół Specjalnych w Radzionkowie, Miejskiej Szkoły Podstawowej nr 15 im. Powstańców Śląskich w Piekarach Śląskich, Szkoły Podstawowej nr 42 im. Ziemi Bytomskiej oraz Szkoły Podstawowej nr 54 im. Wacława Kuchara w Bytomiu. Podczas spotkania przeprowadzono pogadankę dla uczniów z wykorzystaniem prezentacji multimedialnej oraz przedstawiono instruktaż prawidłowego mycia rąk. W czasie zajęć uczniowie przypomnieli sobie o przestrzeganiu podstawowych zasad higieny oraz zwrócili uwagę na znaczącą rolę higieny rąk jako podstawowego środka zapobiegania przenoszenia się drobnoustrojów. Dzieci rozwiązywały krzyżówkę, wypełniały karty pracy, tworzyły dekalog zdrowego stylu życia oraz losowały i odpowiadały na pytania. Na zakończenie każdy uczeń otrzymał dyplom za aktywny udział w lekcji higieny.



28 października w ramach trwającej Wojewódzkiej Akcji informacyjno-edukacyjnej "Wirusochrona" pracownik Oświaty Zdrowotnej Powiatowej Stacji Sanitarno-Epidemiologicznej w Bytomiu odwiedził Przedszkole nr 2 „pod Topolą” w Radzionkowie. Podczas zajęć przypomniano zasady prawidłowego mycia rąk jako jednego ze skuteczniejszych sposobów zapobiegania przenoszenia się drobnoustrojów chorobotwórczych. Ponadto zwrócono uwagę dzieci na szczepienia ochronne. Dzieci z zainteresowaniem wysłuchały bajki profilaktycznej pt. „Przygody dzielnego niedźwiadka Szczepana”. Bajka w prosty i ciekawy sposób tłumaczy, jak działają i dlaczego tak ważne są szczepienia ochronne w życiu człowieka.

Dzieci aktywnie włączyły się w zajęcia, chętnie odpowiadały na zadawane pytania oraz demonstrowały prawidłowe mycie rąk. Na zakończenie zajęć, każde dziecko w nagrodę otrzymało breloczek „misia”.



Pracownicy Sekcji Oświaty Zdrowotnej Powiatowej Stacji Sanitarno-Epidemiologicznej w Bytomiu oraz Szkoły Podstawowe z terenu działania PPIS, również włączyli się w obchody Światowego Dnia Higieny Mycia Rąk. Na terenie stacji została wyeksponowana wystawa z tablicami informacyjno-edukacyjnymi.





### PSSE w Jaworznie

Z okazji obchodów Światowego Dnia Mycia Rąk pracownik Oświaty Zdrowotnej PSSE w Jaworznie przeprowadził zajęcia edukacyjne w Przedszkolu Miejskim nr 6 w Jaworznie, w Szkole Podstawowej nr 6 i Szkole Podstawowej nr 18 w Jaworznie. Łącznie w zajęciach uczestniczyło 390 uczniów i przedszkolaków. Podczas zajęć szczegółowo omówiono temat higieny rąk oraz przeprowadzono instruktaż z mycia rąk. Dodatkowo poruszono zagadnienia dotyczące przestrzegania zasad higieny osobistej, ubierania się odpowiednio do pogody i prowadzenia zdrowego trybu życia, w kontekście dbania o odporność. W Szkole Podstawowej nr 18 w Jaworznie przeprowadzono zajęcia w dwóch klasach III, które odbyły się według scenariusza „Szkoła Mycia Rąk Maxa i Elli”. Wszyscy uczniowie aktywnie uczestniczyli w zajęciach, wykazując dużą wiedzę w temacie higieny rąk i profilaktyki chorób zakaźnych.



### PSSE w Dąbrowie Górniczej

4 października w Szkole Podstawowej Nr 4 w Czeladzi w klasach I–III rozpoczęły się działania inauguracyjne Akcją pt. „Wirusoochrona”. Prowadzono rozmowy o higienie osobistej i chorobach zakaźnych. Dzieci rozwiązywały krzyżówki, wypełniały karty pracy, które wspomagały realizację zajęć. Działania edukacyjne zostały rozszerzone o moduł dotyczący higieny mycia rąk pt. „Szkoła Maxa i Elli”. Dzień obchodów Światowego Dnia Mycia Rąk to czas gdzie w pozostałych placówkach szkolnych zapoczątkowano i prowadzono warsztaty i zajęcia edukacyjne dla dzieci. Edukacją została również objęta Kadra Pedagogiczna. 20 października odbyło się szkolenie dla koordynatorów w ramach Akcji „Wirusoochrona”.

21 października, wspólnie z przedstawicielami Fundacji Nasze Dzieci Niepubliczne Przedszkole „Równe Przedszkolaki” w Dąbrowie Górniczej zorganizowano warsztaty dla dzieci na temat zdrowia oraz spotkanie dla realizatorów #lekcjihigieny. Rozmowy jak chronić się przed chorobami wzbogacały zagadki i quizy o zdrowiu i higienie osobistej. Celem prowadzonych działań jest uświadomienie potrzeby dbania o zdrowie własne i najbliższych oraz kształtowanie umiejętności niezbędnych do jego ochrony.



*Szkoła Podstawowa nr 4 Czeladź*





*Niepubliczne Przedszkole „Równe Przedszkolaki” Dąbrowa Górnicza*

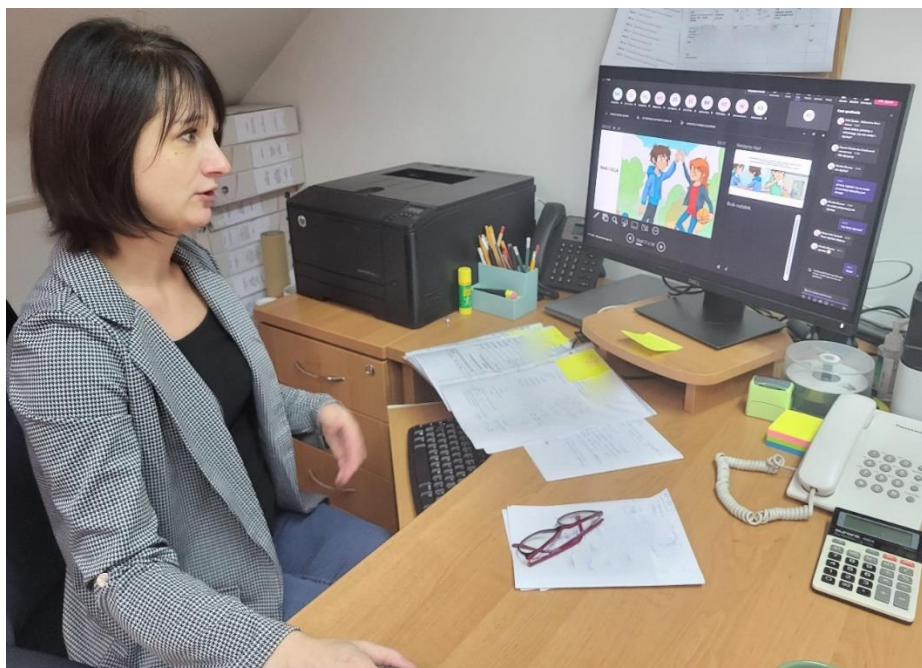
### **PSSE w Żywcu**

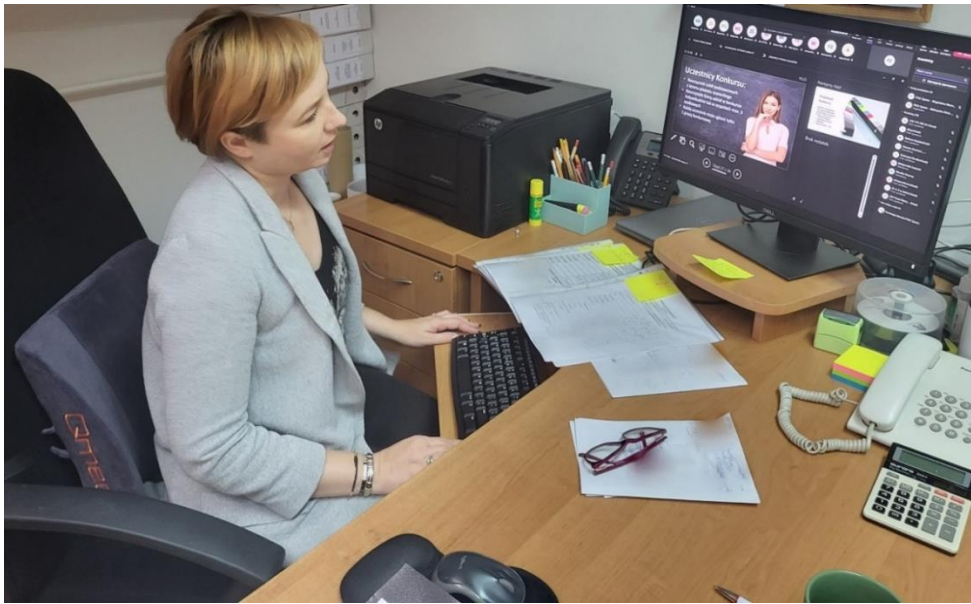
Przedstawiciele Oświaty Zdrowotnej i Promocji Zdrowia PSSE w Żywcu, 3 października odwiedzili uczniów klasy III ze Szkoły Podstawowej nr 9 w Żywcu. Podczas spotkania przeprowadzono pogadankę dla uczniów z wykorzystaniem prezentacji multimedialnej dotyczącej profilaktyki grypy i podstawowych zasad higieny w walce z zachorowaniem. Prelegent wskazał na drogę rozprzestrzeniania się wirusów i omówił sposoby na walkę z chorobą. Ochotnicy uczestniczyli w doświadczeniu, do którego użyto maku, dla zobrazowania sposobu przenoszenia się wirusów, np. przez uścisk dłoni z osobą chorą. Druga część spotkania dotyczyła problemu przeciążonych tornistrów szkolnych i ich wpływu na postawę rosnącego organizmu dziecka w wieku szkolnym. Podczas pogadanki pracownik zwrócił uwagę na sposób pakowania plecaka szkolnego i jego zawartość. Dodatkowo uwrażliwiono dzieci na utrzymanie właściwej postawy ciała podczas chodzenia, siedzenia przy ławce i noszenia plecaka. Wspólna 5-minutowa gimnastyka pod koniec zajęć uzmysłowiła dzieciom jak ważna jest aktywność fizyczna dla naszego kręgosłupa. Na zakończenie każdy uczeń otrzymał dyplom za aktywny udział w lekcji oraz zakładkę do książki z poradami zdrowotnymi.





13 października w siedzibie PSSE w Żywcu na platformie Microsoft Teams zorganizowano spotkanie szkoleniowe poświęcone Wojewódzkiej Akcji informacyjno-edukacyjnej pt. „Wirusochrona”. Szkolenie zostało przeprowadzone dla nauczycieli klas III, realizatorów nowego modułu pt. „Szkola mycia rąk Elli i Maxa”. Pierwszą część poświęcono obchodom Światowego Dnia Mycia Rąk, który przypadł na 15 października. Podczas spotkania przekazano koordynatorom informację na temat planu działań i założeń kolejnej edycji „Wirusochrony”, a także omówiono sposób i metodykę realizacji zajęć w ramach nowego modułu „Szkola mycia rąk Elli i Maxa” przy pomocy dostępnych materiałów dydaktycznych. W dalszej części spotkania pracownik PSSE w Żywcu przedstawił zawartość pakietów edukacyjnych i omówił regulamin konkursu na najlepszy 30-sekundowy spot edukacyjny.





### **PSSE w Kłobucku**

Na terenie powiatu kłobuckiego trwa realizacja IV edycji Wojewódzkiej Akcji informacyjno-edukacyjnej pt. "Wirusoochrona". Do realizacji obecnej edycji zaproszono przedszkola i szkoły podstawowe z terenu powiatu kłobuckiego. Celem akcji podobnie jak w poprzednich edycjach jest promocja podstawowych zasad higieny osobistej wśród dzieci w celu zapobiegania chorobom zakaźnym, ze szczególnym uwzględnieniem profilaktyki zakażeń wirusem SARS-CoV-2 i grypy, wyrabianie wśród dzieci nawyków dbania o higienę rąk, nauczenie prawidłowego mycia rąk, zachęcenie dzieci do aktywności fizycznej i zdrowego odżywiania oraz zwrócenie uwagi na rolę szczepień ochronnych w zapobieganiu chorobom zakaźnym. Aktualna edycja została wzbogacona o moduł "Szkoła mycia rąk Maxa i Elli", skierowany do uczniów klas III szkół podstawowych. Przeprowadzono dla realizatorów akcji szkolenia, narady, konsultacje podczas, których omówiono założenia i metodykę realizacji. Zachęcano szkoły do udziału w konkursie na spot edukacyjny zachęcający do mycia rąk, adresowany do klas III szkół podstawowych. Pracownik Oświaty Zdrowotnej przeprowadził w 6 placówkach działania edukacyjne. Uczestnikami działań byli uczniowie klas I-III, przedszkolaki oraz kadra pedagogiczna, łącznie 357 odbiorców. Akcja "Wirusoochrona" promowana jest na portalu społecznościowym Facebook.





### PSSE w Lublińcu

Od 17 października realizowano kolejną edycję Akcji pt. „Wirusochrona”, do której zaproszono wszystkie przedszkola oraz szkoły podstawowe powiatu lublinieckiego. Korzystając z zaproszenia Dyrektora Zespołu Szkolno-Przedszkolnego w Koszęcinie, przedstawiciel Powiatowej Stacji Sanitarno-Epidemiologicznej w Lublińcu w dniu 20 października przeprowadził #lekcjęHigieny wśród uczniów klas III. Podczas spotkania wykorzystano materiały edukacyjne „Szkoła mycia rąk Maxa i Elli”. Podobne zajęcia profilaktyczne przeprowadzono również dla uczniów Zespołu Szkolno-Przedszkolnego w Strzebinie oraz wszystkich dzieci z Przedszkola Miejskiego Nr 6 w Lublińcu. Zarówno uczniowie jak i przedszkolaki wykazały się bardzo dobrą techniką prawidłowego mycia rąk i znajomością zasad higieny jako podstawowego środka zapobiegania przenoszenia się drobnoustrojów. Wszyscy uczestnicy otrzymali dyplomy za aktywne uczestnictwo.





### **PSSE w Rybniku**

Państwowy Powiatowy Inspektor Sanitarny w Rybniku po raz kolejny włączył się w realizację Wojewódzkiej Akcji informacyjno-edukacyjnej pt. „Wirusoochrona”.

Do akcji zaproszono przedszkola i szkoły z terenu Miasta Rybnika, Miasta Żor oraz powiatu rybnickiego. W tegorocznej edycji działania rozszerzono dodatkowo o moduł „Szkołę mycia rąk Maxa i Elli” skierowanej do uczniów klas III szkoły podstawowej. Wszystkie placówki zostały wyposażone w materiały edukacyjno-informacyjne.

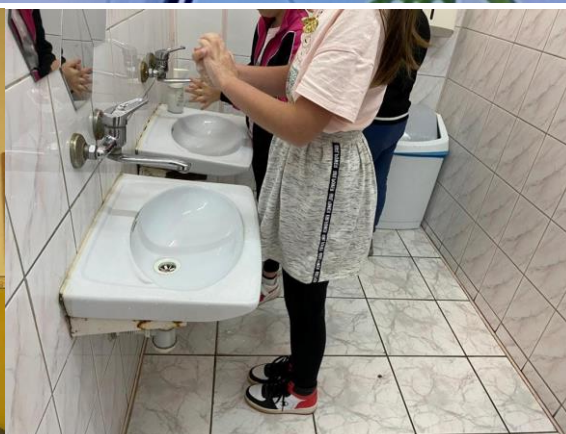


### PSSE w Gliwicach

11 października w Zespole Szkolno-Przedszkolnym nr 3 w Gliwicach odbyło się szkolenie organizowane przez pracowników Promocji Zdrowia Powiatowej Stacji Sanitarno-Epidemiologicznej w Gliwicach, dotyczące realizacji IV edycji Wojewódzkiej Akcji "Wirusochrona". Szkolenie skierowane było do koordynatorów szkół podstawowych, w szczególności klas III, którzy zostali wytypowani do realizacji modułu „Szkoła mycia rąk Maxa i Elli”. Podczas szkolenia omówiono cele oraz założenia programu, przedstawiono materiały edukacyjne oraz prezentację multimedialną.







W Zespole Szkolno-Przedszkolnym nr 5 w Gliwicach w dniach 17-21 października uczniowie klas III wzięli udział w zajęciach edukacyjnych w ramach Akcji „Szkółka mycia rąk Maxa i Elli”. Dzieci zapoznali się z bohaterami akcji, którzy tak jak oni są uczniami szkoły podstawowej i uczą innych, jak dbać o właściwą higienę rąk. Po zadaniach praktycznych uczniowie zapoznali się z prezentacją multimedialną oraz bezbłędnie rozwiązali test, w którym mieli za zadanie zaznaczyć prawidłowe odpowiedzi na tematy: Kiedy należy myć ręce? Czy Max i jego przyjaciele postępują właściwie? Czym jest właściwa higiena rąk? Dlaczego należy wycierać ręce? Zwieńczeniem zajęć było wykonanie kolorowych plakatów przedstawiających bohaterów akcji – Maxa i Ellę oraz propagujących higienę mycia rąk. Wszyscy uczestnicy otrzymali dyplomy ukończenia „Szkółki mycia rąk Maxa i Elli” oraz kolorowe zakładki do książek.



W Zespole Szkolno-Przedszkolnym nr 2 w Gliwicach, prowadzono we współpracy z Powiatową Stacją Sanitarno-Epidemiologiczną w Gliwicach zajęcia w ramach Akcji „Wirusochrona” oraz modułu „Szkółka mycia rąk Maxa i Elli”. Uczniowie w trakcie zajęć odświeżyli wcześniej zdobyte informacje z zakresu higieny oraz przeciwdziałania chorobom zakaźnym. Na koniec wykonali prace plastyczne związane z prawidłowymi zachowaniami w zakresie zachowywania higieny i dbania o zdrowie.



### PSSE w Wodzisławiu Śląskim

Pracownicy Oświaty Zdrowotnej Powiatowej Stacji Sanitarно- Epidemiologicznej w Wodzisławiu Śląskim przeprowadzili szkolenia dla realizatorów Akcji „Wirusochrona”.

5 października odbyło się szkolenie w siedzibie Grupowej Praktyki Pielęgniarek „GAUDIUM” w Lubomi, natomiast w dniu 6 października w szkoleniu uczestniczyły pielęgniarki środowiska szkolnego z Grupowej Praktyki Pielęgniarek „MED- SZKOL” w Pszowie. W czasie szkolenia przekazano główne cele i założenia akcji „Wirusochrona” oraz przeprowadzono instruktaż metodyczny realizacji #lekcjiHigieny w ramach modułu „Szkoły mycia rąk Elli i Maxa”. Uczestnicy szkolenia otrzymali także materiały edukacyjno-informacyjne do realizacji Akcji w placówkach.



*Grupowa Praktyka Pielęgniarek „GAUDIUM” Lubomia*



*Grupowa Praktyka Pielęgniarek „MED- SZKOL” Pszów*

### PSSE w Zawierciu

W ramach realizacji Akcji pt. „Wirusochrona” pracownik PSSE Zawiercie przeprowadził zajęcia podczas których poruszano tematykę higieny osobistej, rozmawiano o wirusach i bakteriach, jak wyglądają, jak się rozprzestrzeniają i dlaczego są groźne dla człowieka, przeprowadzono warsztaty mycia rąk. Zajęcia przeprowadzono w Katolickiej Szkole Podstawowej w Zawierciu,

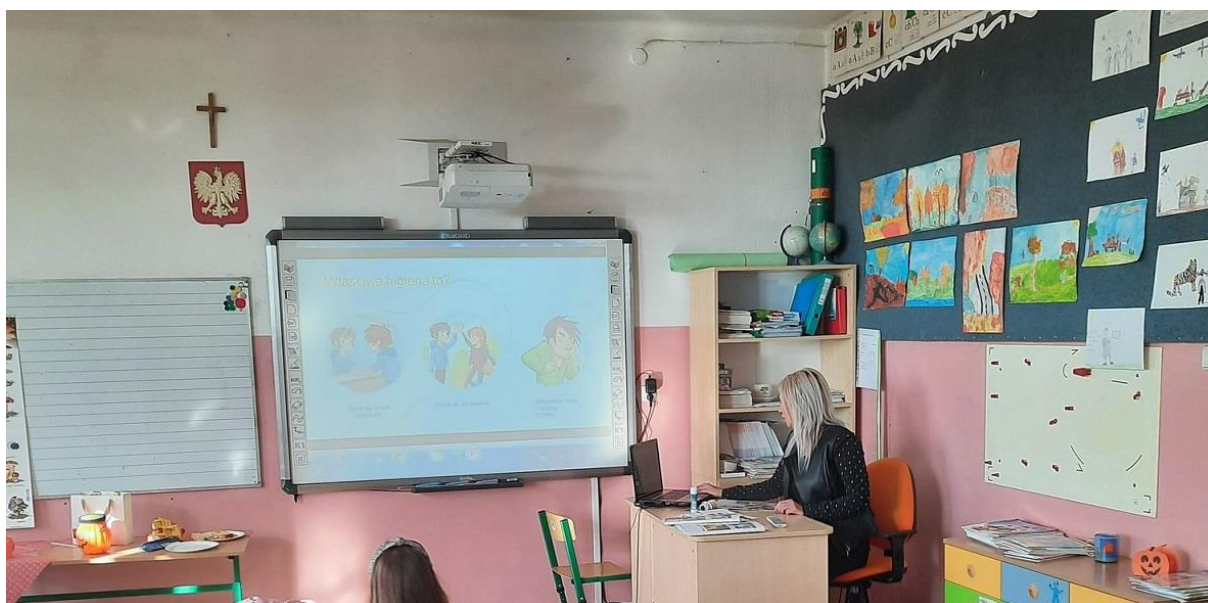
Przedszkolu im. Misia Uszatka w Porębie, Szkole Podstawowej nr 7 w Zawierciu, Szkole Podstawowej w Ryczowie oraz Przedszkolu nr 2 im. Misia Uszatka w Zawierciu.



### PSSE w Myszkowie

Na terenie powiatu myszkowskiego Wojewódzka Akcja pt. „Wirusoochrona” cieszy się dużym zainteresowaniem. Szkoły jak również przedszkola chętnie uczestniczą w Akcji, jednocześnie promując wśród swoich wychowanków szeroko rozumianą higienę. Przeprowadzone zajęcia dla najmłodszych pozwalają na przypomnienie i utrwalenie podstawowych zasad higieny, aby zapobiec rozprzestrzenianiu się wirusów. Tegoroczna edycja została wzbogacona o dodatkowy element pt. „Szkółka mycia rąk Elli i Maxa” wykorzystywany w kasach III szkół podstawowych. Ta lekcja wspólnie z przedstawicielem PPIS w Myszkowie została przeprowadzona w Szkole Podstawowej im. Jana Pawła II w Jaworzniku w wyniku której uczniowie otrzymali dyplomy potwierdzające zdobycie wiedzy w zakresie prawidłowego mycia rąk. Jednocześnie relacja z Akcji została dwukrotnie opublikowana na łamach „Gazety Myszkowskiej”.





### PSSE w Rudzie Śląskiej

17 października pracownicy Sekcji Oświaty Zdrowotnej oraz Sekcji Higieny Dzieci i Młodzieży PSSE w Rudzie Śląskiej uczestniczyli w #lekcjiHigieny – „Szkoła mycia rąk Elli i Maxa” z dziećmi Szkoły Podstawowej nr 2, na temat prawidłowego mycia rąk. Akcję przeprowadzono w ramach obchodów Światowego Dnia Mycia Rąk oraz Wojewódzkiej Akcji „Wirusochrona”. Dodatkowo podczas lekcji przeprowadzono ćwiczenie właściwego mycia rąk. Dzieci miały za zadanie dokładne umycie rąk, korzystając z ciepłej bieżącej wody oraz mydła.



### PSSE w Cieszynie

27 października zorganizowano w Szkole Podstawowej nr 2 im. Adama Mickiewicza w Wiśle Czarnem zajęcia dotyczące przestrzegania podstawowych zasad higieny. Przedstawiciel Oświaty Zdrowotnej i Promocji Zdrowia PSSE w Cieszynie w ramach Wojewódzkiej Akcji informacyjno-edukacyjnej pt. „Wirusoochrona” przeprowadził zajęcia lekcyjne z udziałem głównych bohaterów szkoły mycia rąk - Elli i Maxa. Uczniowie dowiedzieli się co to są mikroorganizmy oraz jakie są drogami rozprzestrzeniania się. Dowiedzieli się czym jest właściwa higiena rąk, kiedy należy je myć i dlaczego należy je wycierać. Dzieci zrobiły plakaty na temat higieny rąk. Były również doświadczenia w formie zabawy z mąką i dezynfekcją rąk. Na koniec uczniowie klas trzecich zostali nagrodzeni dyplomami oraz oglądnięli spot pt. „Zaszczep się! Pozbądź się niechcianych wielbicieli” oraz piosenkę „Zdrowy Organizm”.



## Październik miesiącem walki z rakiem

### PSSE w Bytomiu, WSSE w Katowicach „Jesień ze Zdrowiem”

Czas jesieni jest dużym wyzwaniem dla naszych organizmów. Mniejsza ilość słońca i zmiany temperatur mogą wpływać negatywnie na naszą odporność. Możemy częściej chorować, być zmęczeni i ospali. W związku z tym należy mieć na uwadze, że zróżnicowana dieta w połączeniu z regularną aktywnością fizyczną są czynnikami warunkującymi lepsze działanie układu odpornościowego w okresie jesienno-zimowym. Niezmiernie ważne jest, by w przypadku gorszego samopoczucia, wystąpienia objawów chorobowych zostać w domu, nie przenosić zakażenia na inne osoby np. współpracowników, a swoje objawy chorobowe skonsultować z lekarzem, który dobierze najlepszy sposób leczenia infekcji.

W związku z organizacją „Jesieni ze Zdrowiem” 21 października, Centrum Handlowe Agora Bytom zamieniło się w Miasteczko Zdrowia. Wszystkie osoby zainteresowane mogły skorzystać z bezpłatnych porad i konsultacji stomatologicznych, kosmetycznych, logopedycznych, psychologicznych w tym diagnostyka depresji, pocovidowych zaburzeń pamięci, fizjoterapeutycznych, rehabilitacyjnych, podologicznych, szkoły rodzenia oraz badań: pomiaru stężenia tlenu węgla w wydychanym powietrzu, ciśnienia krwi, saturacji, ABI, spirometrii, podoskopowego badania stóp, pola magnetycznego, laser, ultradźwięków, masażu dłoni. Chętne osoby mogły uczestniczyć w pokazach pierwszej pomocy, wykonać testy w alko- i narkogoglach oraz wyrobić kartę EKUZ. Ważnym tematem była profilaktyka nowotworowa. W ten sposób zwrócono uwagę na rosnący problem zachorowań w Polsce, gdyż październik to miesiąc

poświęcony profilaktyce nowotworowej. Podczas trwającego wydarzenia uczestnicy mieli okazję odwiedzić stanowisko profilaktyczne przygotowane przez pracowników Sekcji Oświaty Zdrowotnej Powiatowej Stacji Sanitarno-Epidemiologicznej w Bytomiu a także Wojewódzkiej Stacji Sanitarno-Epidemiologicznej, w którym promowano i udzielano informacji na temat profilaktyki nowotworowej, znaczenia i roli szczepień ochronnych, zapobiegania uzależnieniom (tytoń, alkohol, substancje psychoaktywne), znaczenia i działania antybiotyków oraz bezpiecznego grzybobrania. Zainteresowane osoby mogły przekonać się, jaki wpływ na sprawność psychomotoryczną wywierają narkotyki i alkohol po wykonaniu określonych zadań: układanie puzzli i wieży z sześciu kubków w okularach typu alko lub narkogogle. Wśród osób palących papierosy przeprowadzono pomiary stężenia tlenu węgla w wydychanym powietrzu, zachęcając ich do rzucenia nałogu. Dużym zainteresowaniem cieszyło się „koło wiedzy” z przygotowanymi pytaniami na temat higieny, promocji i profilaktyki zdrowia. Każda osoba, która prawidłowo odpowiedziała na pytanie, otrzymała nagrodę zgodnie z wylosowanym polem. Fundatorami nagród byli: Tauron, Poseł na Sejm RP Barbar Dziuk oraz Urząd Miasta Bytom. Na zakończenie akcji organizatorzy i partnerzy na znak solidarności z osobami chorymi na nowotwory i ich rodzinami wypuścili balony do nieba. Organizatorami całego przedsięwzięcia był Państwowy Powiatowy Inspektor Sanitarny w Bytomiu razem z Posłem na Sejm RP Panią Barbarą Dziuk oraz CH Agora Bytom. Patronat nad przedsięwzięciem objął Prezydent Miasta Bytomia i TVP 3 Katowice. Partnerami wydarzenia byli: WSSE Katowice, Oddział Rejonowy PCK Bytom, NFZ Śląski Oddział Wojewódzki Delegatura w Piekarach Śląskich, GCR, Szpital Specjalistyczny nr 2, Wojewódzki Szpital Specjalistyczny nr 4, Centrum Kształcenia Zawodowego i Ustawicznego w Bytomiu, Stomatologia Bichalski Koral i GB Park oraz Sponsor Plus i Tauron.









## Różowy październik miesiącem świadomości raka piersi

### PSSE w Bytomiu

Nowotwór piersi stanowi jedno z największych zagrożeń onkologicznych współczesnego świata. Wczesne wykrycie zmian nowotworowych to dużo większe szanse na pełne wyleczenie. Na całym świecie prowadzone są kampanie różowego października, poświęcone profilaktyce, diagnostyce i leczeniu raka piersi, dlatego tak ważne jest wykonywanie regularnie badań usg piersi, mammografii i samobadania piersi.

12 października odbyły się 110 urodziny Wojewódzkiego Szpitala Specjalistycznego nr 4 w Bytomiu połączone z plenerowym miasteczkiem zdrowia. Wszystkie osoby odwiedzające szpital mogły bezpłatnie skorzystać z badań (USG tarczycy, piersi, tętniaka aorty brzusznej, wykluczające zakrzepicę kończyn dolnych oraz spirometrię), zmierzyć poziom tlenu węgla w wydychanym powietrzu, wykonać określone zadania w okularach typu alko- i narkogogle, wyrobić kartę EKUZ oraz zaczerpnąć informacji na temat profilaktyki raka piersi. Podczas trwającego wydarzenia uczestnicy mieli okazję odwiedzić stanowisko profilaktyczne przygotowane przez pracowników Sekcji Oświaty Zdrowotnej Powiatowej Stacji Sanitarno-Epidemiologicznej w Bytomiu, w którym promowano i udzielano informacji na temat profilaktyki nowotworowej, znaczenia i roli szczepień ochronnych, zapobiegania uzależnieniom (tytoń, alkohol, substancje psychoaktywne), znaczenia i działania antybiotyków oraz profilaktyki HIV/AIDS. Zainteresowane osoby mogły przekonać się, jaki wpływ na sprawność psychomotoryczną wywierają narkotyki i alkohol po wykonaniu określonych zadań: układanie puzzli i wieży z sześciu kubków w okularach typu alko- lub narkogogle. Wśród osób palących papierosy przeprowadzono pomiary stężenia tlenu węgla w wydychanym powietrzu. Celem badania była ocena wpływu palenia papierosów na wielkość retencji stężenia tlenu węgla w układzie oddechowym palacza.



17 października w związku z obchodami Dnia Różowej Wstążki, przed budynkiem Urzędu Miasta Piekary Śląskie zorganizowane zostało plenerowe miasteczko zdrowia, w ramach którego można było uzyskać wiedzę na temat profilaktyki chorób i promocji zdrowia. Wydarzenie było świetną okazją, aby przypomnieć o zagrożeniu rakiem piersi, a jednocześnie zadbać o swoje zdrowie. Chętne osoby odwiedzające akcję mogły bezpłatnie zmierzyć ciśnienie tętnicze krwi, poziom cukru we krwi, wykonać badanie włosów i skóry głowy oraz dokonać analizy składu masy ciała. Ponadto można było skorzystać z konsultacji lekarskich i fizjoterapeutycznych, wyrobić kartę EKUZ, uzyskać informację na temat profilaktyki nowotworowej, dokonać pomiaru tlenu węgla w wydychanym powietrzu oraz wykonać określone zadania w okularach typu alko- i narkogogle. Pracownicy Sekcji Oświaty Zdrowotnej Powiatowej Stacji Sanitarno-Epidemiologicznej w Bytomiu przygotowali i obsługiwali punkt promocji zdrowia, w którym udzielali informacji na temat profilaktyki nowotworowej, bezpiecznego grzybobrania, znaczenia i roli szczepień ochronnych, zapobiegania uzależnieniom (tytoń, alkohol, substancje psychoaktywne), znaczenia działania i stosowania antybiotyków. Ze względu na rozpoczęty nowy rok szkolny nie zabrakło także porad dotyczących bezpiecznego powrotu do szkoły, w tym lekkiego tornistra, co przeciwdziała wadom postawy u dzieci. W ramach Światowego Dnia Mycia Rąk przypadającego na 15 października przygotowano ekspozycję wizualną na temat zasad prawidłowego mycia rąk. Zainteresowane osoby mogły przekonać się, jaki wpływ na sprawność psychomotoryczną wywierają narkotyki i alkohol po wykonaniu określonych zadań: układanie puzzli i wieży z sześciu kubków w okularach typu alko- lub narkogogle. Wśród osób palących papierosy

przeprowadzono pomiary stężenia tlenku węgla w wydychanym powietrzu, zachęcając ich do zerwania z nałogiem.



### **PSSE w Sosnowcu**

#### **Październikowa Konferencja sosnowieckich Amazonek**

Pracownicy Oświaty Zdrowotnej PSSE w Sosnowcu w dniu 11 października uczestniczyli w XXI Konferencji pt. „Profilaktyka raka piersi pod patronatem Prezydenta Miasta Sosnowca Arkadiusza Chęcińskiego. Konferencja została zorganizowana przez Sosnowieckie Stowarzyszenie Amazonek „Życie” w Sali Sesyjnej Urzędu Miasta Sosnowca. W programie konferencji znalazły się bardzo ciekawe wykłady i prelekcje. Rolę samobadania piersi - „Badajcie biusty - kto, kiedy, jak i dlaczego?” przedstawił prof. dr. hab. n. med. Krzysztof Nowosielski. Bezpieczeństwo stosowania hormonalnej terapii zastępczej – wpływ na występowanie nowotworów piersi oraz zagadnienia profilaktyki raka szyjki macicy przybliżyła w swojej prelekcji - dr n. med. Anna Fuchs.

W czasie konferencji pracownicy OZ prowadzili własne działania edukacyjne w zakresie profilaktyki nowotworów. Osoby zainteresowane zapoznano m.in. z programami edukacyjnymi koordynowanymi przez Inspekcję Sanitarną: "Wybierz życie Pierwszy krok", "Podstępne WZW", "Znamię! Znam je?".





### PSSE w Rybniku

W październiku pracownicy PSSE w Rybniku skupili się głównie na Akcji „Różowy Październik”. Ten jesienny miesiąc uznawany jest na całym świecie za miesiąc świadomości raka piersi. Na tą okazję zostały przygotowane materiały profilaktyczno–edukacyjne, które następnie przesłano drogą elektroniczną partnerom w tym również szkołom.

19 października odbyło się spotkanie profilaktyczno–edukacyjne „Profilaktyka ratuje życie – NIE! dla raka” poświęcone profilaktyce raka piersi oraz raka szyjki macicy zorganizowane z inicjatywy Wójta Gminy Lyski Grzegorza Gryta oraz Radnej Powiatowej Honoraty Węglorz. W trakcie spotkania uczestniczki wysłuchały wyczerpujących wykładów na temat profilaktyki raka piersi oraz raka szyjki macicy wygłoszonych przez lekarzy specjalistów. Szczegółowo omówione zostały tematy: rak piersi – profilaktyka, diagnostyka, metody leczenia; zakres chirurgicznego leczenia raka piersi oraz profilaktyka i wczesna diagnostyka nowotworu szyjki macicy. W trakcie spotkania uczestniczki miały także możliwość wykonania badań palpacyjnych piersi. Po wystąpieniu specjalistów z dziedziny medycyny historię swojej choroby opowiedziały zebrany Syrenka oraz Amazonka, wywołując na twarzach uczestniczek spotkania zarówno uśmiech jak i łzy. Przyjemniejszym aspektem spotkania była wizyta brafitterki. Spotkanie zakończyło wystąpienie Ekodoradcy Gminy Lyski, który opowiedział o wpływie smogu na rozwój nowotworów, a także o możliwościach walki ze smogiem. W trakcie trwania spotkania Panie miały także możliwość skorzystania z usług Punktu informacyjno-edukacyjnego PSSE Rybnik. W spotkaniu uczestniczyło około 40 osób.





20 października w Zespole Szkolno-Przedszkolnym Nr 6 w Rybniku odbyła się prelekcja prowadzone przez położne z NZOZ „Profeminae” dotycząca zapobiegania nowotworom piersi oraz samokontroli piersi. Edukacja na wczesnym etapie życia może zaprocentować wiedzą na przyszłość i być może komuś uratuje życie. W spotkaniu uczestniczyli uczniowie klas 7 i 8.



## **Kampania EFSA - Wybieraj bezpieczną żywność**

**Europejski Urząd ds. Bezpieczeństwa Żywności (EFSA) rozpoczął II edycję kampanii informacyjnej „Wybieraj Bezpieczną Żywność” #EUChooseSafeFood.**

Celem kampanii jest zwiększenie wiedzy społeczeństwa na temat roli nauki w zapewnieniu bezpieczeństwa żywności oraz zachęcenie konsumentów do dokonywania świadomych wyborów żywieniowych. Kampania o zasięgu unijnym umożliwia konsumentom łatwy dostęp do praktycznych informacji przydatnych podczas kupowania i spożywania żywności – od pomocy przy czytaniu etykiet, przez informacje na temat istoty i zasadności stosowania suplementów diety, do wskazówek na temat przygotowania i przechowywania produktów spożywczych.

Konsumenci w Unii Europejskiej należą do najlepiej chronionych i poinformowanych o zagrożeniach w łańcuchu żywnościowym obywateli na świecie. Unijny system bezpieczeństwa żywności wytycza odpowiednie zasady i wymagania dla przedsiębiorców, organów kontrolnych,

jak również daje konsumentom prawo do dostępu do wiedzy dotyczącej bezpieczeństwa produkcji, przetwarzania, pakowania, etykietowania i sprzedaży żywności.

W ramach tego systemu niezależni eksperci EFSA przeprowadzają ocenę ryzyka na podstawie przeglądu danych naukowych i badań. EFSA współpracuje z krajowymi organami bezpieczeństwa żywności oraz instytucjami naukowymi w całej Europie, z krajowymi partnerami, a także międzynarodowymi organizacjami, aby wymagania dot. bezpieczeństwa żywności opierały się na rzetelnych dowodach naukowych. Kluczowym przesłaniem kampanii jest zachęcenie obywateli do dokonywania świadomych i pewnych wyborów żywieniowych.

Widząc potrzebę podnoszenia wiedzy społeczeństwa w zakresie bezpieczeństwa żywności, Główny Inspektorat Sanitarny po raz drugi włącza się w realizację kampanii. Oprócz szeroko komunikowanych w przestrzeni internetowej materiałów kampanijnych, pracownicy terenowych jednostek Państwowej Inspekcji Sanitarnej, przeprowadzą działania edukacyjne skierowane do lokalnej społeczności. Wyjaśnią co to są suplementy diety, udzielą praktycznych wskazówek, na co zwracać uwagę kupując produkty żywnościowe, jakich zasad przestrzegać by zakupiona przez nich żywność była nadal bezpieczna.

Przy realizacji działań kampanijnych Główny Inspektorat Sanitarny współpracuje z innymi organami urzędowej kontroli oraz jednostkami naukowymi w tym przede wszystkim Narodowym Instytutem Zdrowia Publicznego - Państwowym Instytutem Badawczym.

Kampania jest adresowana głównie do osób między 25 a 45 rokiem życia i stara się objaśnić rolę EFSA w kształtowaniu europejskiego prawodawstwa, które chroni konsumentów i cały łańcuch żywności.



### PSSE w Żywcu

26 października dla uczniów klas V Zespołu Szkolno-Przedszkolnego im. J. Korczaka w Żywcu przedstawiciele PSSE w Żywcu zorganizowali lekcję dotyczącą zdrowego odżywiania. Akcja została zainicjowana w związku z trwającą kampanią informacyjno-edukacyjną „EFSA – wybieraj bezpieczną żywność”. Do udziału w zadaniu zaproszono lek. med. Janusza Wyrwalskiego. W pierwszej części spotkania wyemitowano film „Profilaktyka” ukazujący zakres zadań Państwowej Inspekcji Sanitarnej. Następnie Pracownik PSSE w Żywcu omówił cele kampanii „EFSA – wybieraj bezpieczną żywność” ukazując tym samym obszar działania i zakres zadań

Urzędu ds. Bezpieczeństwa Żywności. Podczas prezentacji przedstawiono materiał graficzny w formie elektronicznej, plakaty i ulotki. Zaproszony na spotkanie prelegent, lek. med. Janusz Wyrwalski przy pomocy opracowanej na ten cel prezentacji multimedialnej przedstawił zgromadzonym uczniom właściwy model postępowania w temacie zdrowego odżywiania, ukazał zasady komponowania zbilansowanych, urozmaiconych posiłków, wskazał na często popełniane błędy w diecie człowieka, a także zachęcał do dbania o swoje zdrowie poprzez regularną aktywność fizyczną. Zapropionowane spotkanie cieszyło się dużym zainteresowaniem ze strony odbiorców.



### PSSE w Tychach

W związku z trwającą kampanią pt. „Wybieraj bezpieczną żywność” #EUChooseSafeFood stworzoną przez Europejski Urząd ds. Bezpieczeństwa Żywności EFSA w mediach społecznościowych publikowano posty promujące akcję. Celem kampanii było zwiększenie



wiedzy społeczeństwa na temat roli nauki w zapewnieniu bezpieczeństwa żywności w UE oraz zachęcenia obywateli do dokonywania świadomych wyborów żywieniowych. Konsumentom dowiedzieli się m.in. jaka jest różnica między terminem przydatności do spożycia a datą minimalnej trwałości, poznali zasady higieny żywności w domu, a także poszerzyli wiedzę dotyczącą czytania etykiet produktów.

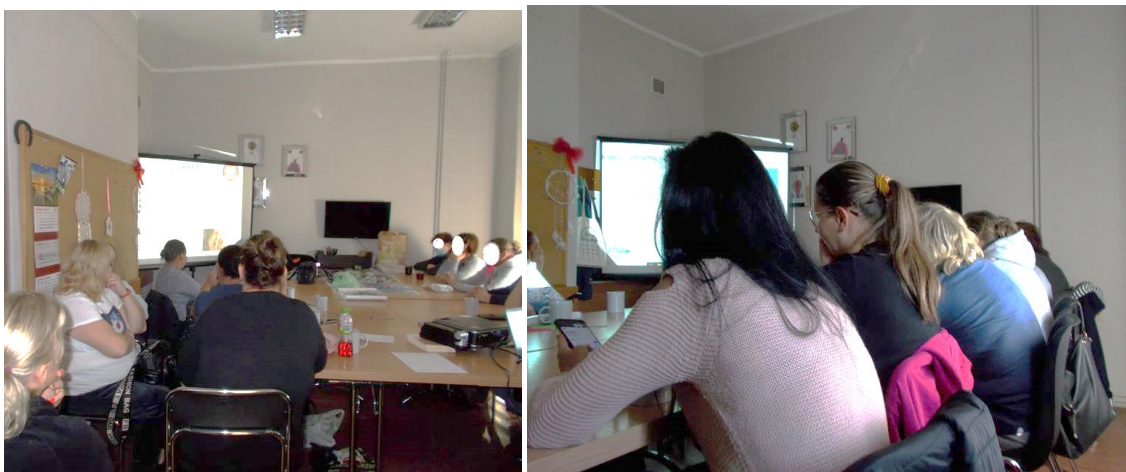
### **PSSE w Chorzowie**

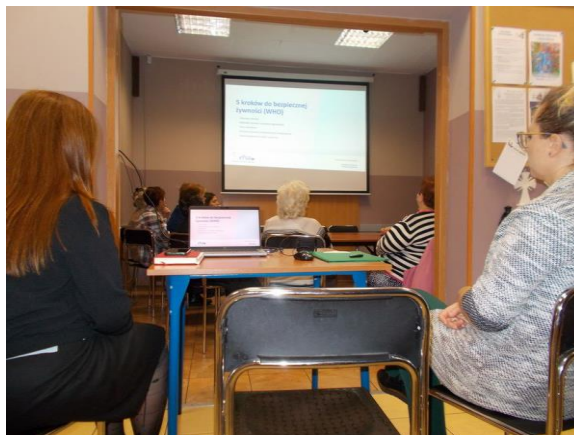
28 października wśród uczniów Zespołu Szkół Gastronomiczno-Usługowych w Chorzowie Pracownicy Oświaty Zdrowotnej promowali Kampanię Społeczną EFSA „Wybieraj Bezpieczną Żywność”. Uczniom przedstawiono cel i założenia tegorocznej II edycji Kampanii oraz metody jej realizacji. W dalszej części spotkania zapoznano uczniów z tematami higiena żywności, substancje dodatkowe w żywności, suplementy. Uczniowie swoją przyszłość zawodową wiążą z branżą gastronomiczną dlatego tematy związane z zapewnieniem bezpieczeństwa żywności oraz zachęcaniem konsumentów do dokonywania świadomych wyborów żywieniowych okazały się być dla nich bardzo interesujące.



### **PSSE w Rudzie Śląskiej**

W dniach 10, 24 i 27 października na zaproszenie Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej w Rudzie Śląskiej pracownicy Oświaty Zdrowotnej, Sekcji Epidemiologii oraz Sekcji Higieny Żywności przeprowadzili wykłady edukacyjne z prezentacją dla uczestników Programów Aktywności Lokalnej. Tematem spotkania w Placówkach Wsparcia Dziennego były bezpieczeństwo żywności w ramach kampanii EFSA, a także antybiotykooporność, profilaktyka grypy. Ogółem w zajęciach uczestniczyło 37 kobiet.





## Bezpieczne grzybobranie

### PSSE w Raciborzu

### Rozstrzygnięcie powiatowego konkursu plastycznego „Bezpieczne Grzybobranie” w Raciborzu

13 października w Powiatowej Stacji Sanitarno-Epidemiologicznej w Raciborzu został rozstrzygnięty powiatowy konkurs plastyczny dla uczniów klas IV-VIII, na stworzenie modelu przestrzennego wybranego grzyba, ogłoszonego w ramach realizacji Akcji pt. „Bezpieczne Grzybobranie”. W naradzie komisji konkursowej uczestniczyli przedstawiciele Powiatowej Stacji Sanitarno-Epidemiologicznej w Raciborzu, Urzędu Miasta w Raciborzu oraz Zamku Piastowskiego w Raciborzu.





Uroczyste rozdanie nagród odbyło się 18 października w sali konferencyjnej na Zamku Piastowskim w Raciborzu. Patronat honorowy nad wydarzeniem objęli: Starosta Raciborski oraz Prezydent Miasta Racibórz. Atrakcyjne nagrody dla laureatów konkursu, w postaci bonów podarunkowych do sklepu ze sprzętem elektronicznym oraz upominki, zostały ufundowane przez Miasto Racibórz. Każdy uczestnik konkursu otrzymał także upominek. W uroczystym rozdaniu nagród uczestniczyli oprócz organizatorów także m.in. przedstawiciele: Starostwa Powiatowego w Raciborzu - Etatowy Członek Zarządu Powiatu Raciborskiego Ewa Lewandowska, Urzędu Miasta Racibórz - Naczelnik Wydziału Edukacji, Kultury i Sportu Krzysztof Żychski oraz dyrektor Zamku Piastowskiego Krystyna Niklewicz. Przedstawiciele Ci podkreślili w swoich wypowiedziach wagę problemu znajomości gatunków grzybów jadalnych i trujących i bezpieczeństwa zdrowotnego związanego z grzybobraniem.

Wszystkim laureatom oraz ich opiekunom serdecznie gratulujemy oraz zapraszamy do liczego udziału w nowej edycji w przyszłym 2023 roku.

W ramach tegorocznej akcji „Bezpieczne Grzybobranie” dodatkowo włączyła się Szkoła Podstawowa w Krzyżanowicach, która ogłosiła także konkurs o tej tematyce wśród młodszych uczniów klas I-III.





### PSSE w Częstochowie

W dniach 11–12 października w Powiatowej Stacji Sanitarno-Epidemiologicznej w Częstochowie odbyła się wystawa grzybów ph. „Bezpieczne grzybobranie”. Celem wystawy było upowszechnienie wiedzy nt. grzybów jadalnych, niejadalnych, trujących oraz zapoznanie zwiedzających z zasadami bezpiecznego grzybobrania. Prowadzono działania edukacyjno-informacyjne dla dzieci i młodzieży oraz osób dorosłych. Zwiedzający oglądali naturalne, zebrane w okolicznych lasach okazy grzybów jadalnych oraz tych, których zbierania należy się wystrzeżać. Prezentowane grzyby zostały rozmieszczone ze względu na ich zewnętrzne podobieństwo, aby wszyscy zwiedzający mogli zobaczyć różnice i podobieństwa grzybów jadalnych od trujących, czy niejadalnych. Odwiedzający wystawę wysłuchali porad grzyboznawcy, dotyczących rozpoznawania grzybów oraz zasad bezpiecznego grzybobrania, jak również otrzymali odpowiedzi na pytania i wątpliwości. Wystawę uatrakcyjniła prezentacja multimedialna dotycząca poszczególnych gatunków grzybów i ich właściwości. Uczestnikami wystawy były dzieci z przedszkoli i szkół podstawowych oraz osoby indywidualne. Ogółem wystawę odwiedziło 650 osób w 25 grupach zorganizowanych oraz indywidualnie. Wystawie towarzyszyły media regionu częstochowskiego.





## Profilaktyka wad postawy – Akcja Lekki Tornister

### PSSE w Jaworznie

W październiku pracownik Oświaty Zdrowotnej PSSE Jaworzno przeprowadził zajęcia z profilaktyki wad postawy w klasach I-III w Szkole Podstawowej nr 14, w Szkole Podstawowej nr 15, Szkole Podstawowej nr 11 oraz w Szkole Podstawowej nr 8 w Jaworznie. Podczas zajęć uczniom został przybliżony temat „wad postawy”, co to jest, jakie czynniki wpływają na ich występowanie oraz jak im zapobiegać. Szczegółowo omówiono prawidłowe pakowanie tornistra. Dzieci aktywnie uczestniczyły w pogadance wymieniając się spostrzeżeniami. Dodatkowo chętni uczestnicy zajęć sprawdzali prawidłową długość szelek w swoich plecakach. Na zakończenie lekcji uczniowie otrzymali kolorowanki, w których mieli pokolorować tylko te rzeczy, które spakują do swoich tornistrów.



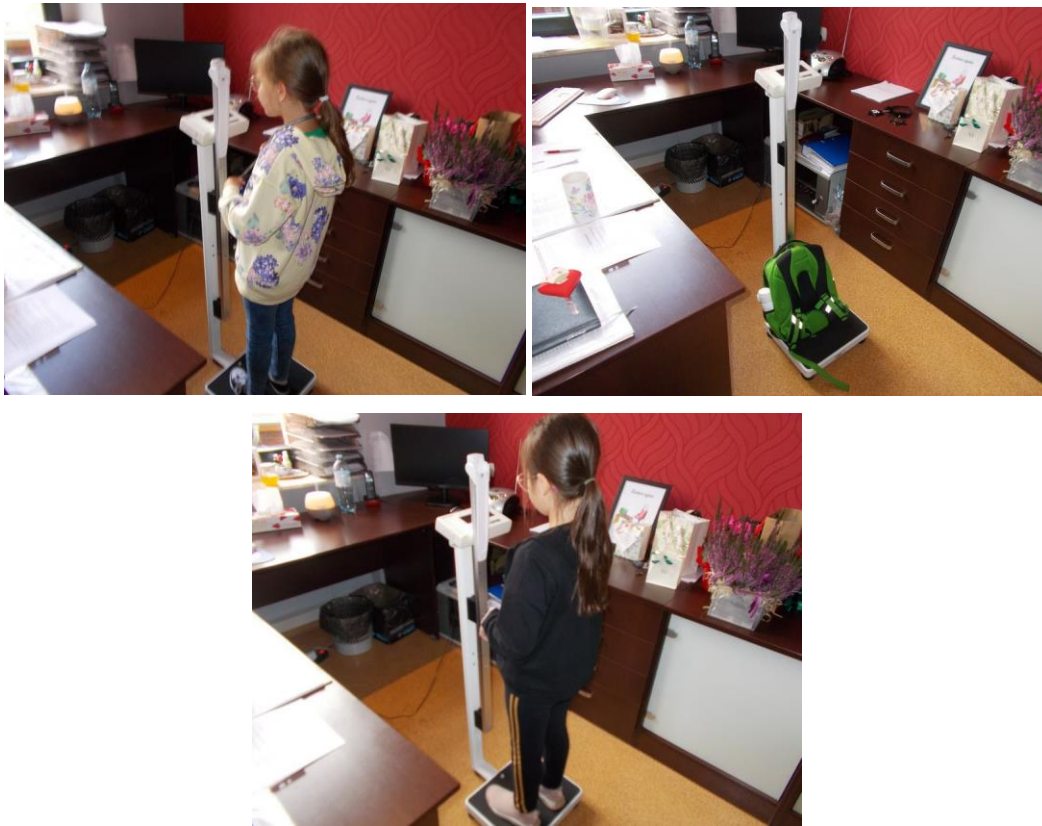
### PSSE w Chorzowie

W ramach akcji „Lekki tornister” pracownik Oświaty Zdrowotnej Powiatowej Stacji Sanitarno-Epidemiologicznej w Chorzowie przeprowadził zajęcia edukacyjne dla uczniów Szkoły Podstawowej nr 22 w Chorzowie. Podczas lekcji uczniowie dowiedzieli się jak prawidłowo zapakować tornister oraz jak go nosić. Szczególną uwagę zwrócono na wpływ aktywności fizycznej w zapobieganiu powstawania wad postawy. Dla utrwalenia wiadomości uczniowie otrzymali ulotki z wskazówkami jak dbać o swój kręgosłup oraz planem lekcji.



### PSSE w Rudzie Śląskiej

4 października, pracownicy Sekcji Higieny Dzieci i Młodzieży oraz Oświaty Zdrowotnej przeprowadzili pomiar obciążenia uczniów ciężarem tornistrów. Akcja została przeprowadzona w Zespole Szkolno-Przedszkolnym nr 3, wśród uczniów klas I, II i III. Ogólnie wyniki pomiarów były zgodne z przyjętymi normami. Pomiarom objęto 59 uczniów.



### PSSE w Cieszynie

27 października zorganizowano w Szkole Podstawowej nr 2 im. Adama Mickiewicza w Wiśle Czarnem zajęcia edukacyjne na temat profilaktyki wad postawy. W ramach Akcji pt. „Lekki tornister” z uczniami klas II i III przeprowadzono pogadankę na temat właściwego pakowania szkolnego tornistra. Omówiono prawidłową postawę podczas noszenia plecaka oraz siedzenia przy szkolnej ławce bądź biurku. Zwrócono uwagę jak ważny jest ruch, który jest jednym z głównych czynników zapobiegającym wadom postawy. Dzieci wysłuchały słuchowisko pt. „Lekki Tornister i Zielona Kropeczka” oraz piosenkę o lekkim tornistrze. Na koniec zajęć odbyło się ważenie uczniowskich tornistrów, które w większości mieściły się w 10-15% masy ciała ucznia.

### Inne działania

#### PSSE w Częstochowie

##### Akcja pt. „Zdrowy zawrót głowy”

23 października przedstawiciele Powiatowej Stacji Sanitarno-Epidemiologicznej w Częstochowie wzięli udział w miejskiej akcji na rzecz zdrowia mieszkańców Częstochowy pt. „Zdrowy zawrót głowy”. Podczas spotkania poza atrakcjami i zabawą dla dzieci lokalna społeczność mogła porozmawiać o zdrowiu, dowiedzieć się jak zapobiegać chorobom zakaźnym i jak ważny wpływ na nasze zdrowia mają szczepienia ochronne. Poruszano również temat depresji i metod radzenia



sobie ze stresem. Ponadto częstochowianie mogli uzyskać informację nt. antybiotykoodporności i chorób odkleszczowych. Młodzież jak i starsi uczestnicy brali udział w ćwiczeniach z alkoholem i narkotykami, podczas których porównywali swoje zachowania i reakcje występujące po zażyciu narkotyków lub wypiciu alkoholu. W trakcie imprezy zorganizowano warsztaty żywieniowe oraz różnego rodzaju turnieje sportowe. W punkcie informacyjnym PSSE w Częstochowie prowadzono rozmowy na temat profilaktyki zdrowotnej z wykorzystaniem materiałów edukacyjnych (ulotek, plakatów oraz kolorowanek dla dzieci).



## PSSE w Zawierciu

### Szkolenie w Miejskim Ośrodku Kultury w Zawierciu

17 października w Miejskim Ośrodku Kultury „Centrum” im. A. Mickiewicza w Zawierciu Powiatowa Stacja Sanitarno-Epidemiologiczna zorganizowała szkolenie dotyczące realizacji programów edukacyjnych w powiecie zawierciańskim i założeń na rok szkolny 2022/2023. W spotkaniu uczestniczyli dyrektorzy szkół, przedszkoli, nauczyciele, koordynatorzy programów, pedagodzy szkolni. Koordynatorzy programów edukacyjnych otrzymali informacje na temat realizacji programów edukacyjnych. W czasie szkolenia przekazano główne cele i założenia w/w programów oraz omówiono metodykę zajęć. Na szkoleniu obecni byli przedstawiciele Starostwa Powiatowego w Zawierciu oraz Urzędu Miasta w Zawierciu.

### Zajęcia edukacyjne dotyczące substancji psychoaktywnych

4 października w Szkole Podstawowej nr 13 w Zawierciu przeprowadzono zajęcia edukacyjne dotyczące substancji psychoaktywnych. Pracownik PSSE w Zawierciu przedstawił prezentację, wygłosił prelekcję promującą zdrowy styl życia wolny od używek. Uczniom zaprezentowano alko- i narkogogle. Działaniami objęci zostali uczniowie klas VII i klas VIII oraz nauczyciele. Zorganizowano punkt informacyjno-edukacyjny, gdzie przekazano materiały edukacyjne.



## PSSE w Tychach

### Dopalacze Wypalacze „groźne narkotyki”

W związku z realizacją akcji Dopalacze Wypalacze „groźne narkotyki”, 28 listopada zorganizowano wraz z Komendą Powiatową Policji w Mikołowie warsztaty dla uczniów klas II Zespołu Szkół Technicznych w Mikołowie. Sekcja Oświaty Zdrowotnej w oparciu o prezentację multimedialną przedstawiła młodzieży mechanizm działania uzależnień oraz konsekwencje zdrowotne wynikające z przyjmowania środków psychoaktywnych. Uczniom przedstawiano również szkody społeczne, moralne oraz ekonomiczne. Po części teoretycznej zaproponowano młodzieży ćwiczenia z wykorzystaniem alko- i narkogogli np. przejście przez tor przeszkód, ułożenie wieży z papierowych kubków.



## PSSE w Sosnowcu

### Konferencja „Masz Wybór – Wybierz Rozsądek”

24 października w siedzibie Sosnowieckiego Parku Naukowo-Technologicznego odbyła się zorganizowana przez Komendanta Miejskiego Policji w Sosnowcu insp. Tomasza Kłosowicza konferencja pt. „Masz Wybór-Wybierz Rozsądek”, poświęcona zagrożeniom i aktualnym regulacjom prawnym, jakie dotyczą nieletnich. Uczestnicy starali się, poprzez treści przekazane przez prelegentów, skomasować i podkreślić wszystkie najważniejsze informacje i aktualne zmiany regulacji prawnych dotyczące tego zagadnienia. Konferencja zainaugurowała nowy program profilaktyczny o charakterze informacyjno-edukacyjnym pod nazwą „Masz Wybór-Wybierz Rozsądek”. Ma on na celu zwiększanie świadomości młodych ludzi na temat odpowiedzialności karnej nieletnich w myśl nowych przepisów Ustawy z dnia 9 czerwca 2022 roku o wspieraniu i resocjalizacji nieletnich. Konferencję otworzył Komendant Miejski Policji w Sosnowcu insp. Tomasz Kłosowicz dziękując wszystkim za przybycie i nakreślając cel i planowany zakres tematyczny zagadnień, które zostaną poruszone. Do udziału w Konferencji zaproszono przedstawicieli instytucji z terenu miasta Sosnowca, którzy w codziennej swojej działalności mają styczność i wykorzystują zapisy tej ustawy. Nie zabrakło sędziów, kuratorów, przedstawicieli instytucji pomocy społecznej, dyrektorów i pedagogów szkół i placówek oświatowych oraz oczywiście policjantów. Gościem honorowym z ramienia Komendy Wojewódzkiej Policji w Katowicach była Zastępca Naczelnika Wydziału Prewencji KWP w Katowicach podinsp. Katarzyna Wesołowska. Jako pierwsi wystąpili funkcjonariusze Wydziału Prewencji Komendy Miejskiej Policji w Sosnowcu, którzy przedstawili główne założenia programu profilaktycznego „Masz Wybór- Wybierz Rozsądek”. Później asp. Patrycja Ziembicka z Wydziału Ruchu Drogowego KMP w Sosnowcu omówiła działania profilaktyczne podejmowane na rzecz i adresowane do dzieci i młodzieży z terenu miasta Sosnowca. Jako kolejna głos zabrała Pani Sylwia Łabaj reprezentująca Państwowego Powiatowego Inspektora Sanitarnego. Zaprezentowała ona najnowsze kierunki działań profilaktycznych prowadzonych przez Inspektora, a adresowanych do nieletnich. Dodatkowo dla szkół ponadpodstawowych z terenu Sosnowca został ogłoszony konkurs wiedzy na temat HIV i AIDS, pod hasłem: „HIV i AIDS – zatrzymać AIDS”. W bieżącym roku szkolnym PPIS w Sosnowcu wspólnie z Gminą Sosnowiec, 1 grudnia proponuje uczniom II klas szkół ponadpodstawowych miejski konkurs wiedzy pn.: „HIV i AIDS – zatrzymać AIDS”, w którym na zwycięzców konkursu czekają atrakcyjne nagrody rzeczowe w postaci sprzętu elektronicznego. Zaproponowano, aby konkurs miejski poprzedzały wewnątrzszkolne eliminacje, na etapie których należy wyłonić 2 kandydatów reprezentujących szkołę. Na zgłoszenia kandydatów do finału konkursu PPIS w Sosnowcu oczekuje do dnia 15

listopada. Do dyrektorów szkół skierowano także informację, że w skrytkach kontaktowych Wydziału Edukacji Urzędu Miasta w Sosnowcu dostępne są materiały informacyjno-edukacyjne pomocne w przygotowaniach dla uczestników konkursu. Materiały zostały pozyskane przez pracowników oświaty zdrowotnej i promocji zdrowia PSSE w Sosnowcu z Krajowego Centrum ds. AIDS.



### **PSSE w Chorzowie**

#### **„Przygody Dzielnego niedźwiadka Szczepana”**

31 października pracownicy Oświaty Zdrowotnej PSSE w Chorzowie w towarzystwie pluszowego niedźwiadka Szczepana odwiedzili dzieci w Przedszkolu nr 24 w Chorzowie. Dzieci miały okazję wysłuchać bajki pt. „Przygody dzielnego niedźwiadka Szczepana”, która w prosty i ciekawy sposób tłumaczy dzieciom jak działają szczepienia oraz odpowiada na pytanie dlaczego szczepienia są tak ważne w życiu człowieka. Podczas spotkania przypomniano także zasady prawidłowego mycia rąk jako jednego ze skuteczniejszych sposobów zapobiegania przenoszenia się zarazków chorobotwórczych. Każde dziecko otrzymało odblask w kształcie niedźwiadka.





## II Konferencja Przeciwko Przemocy pt. „Stop Hejtowi”

4 października pracownicy Oświaty Zdrowotnej PSSE w Chorzowie mieli okazję uczestniczyć w II Konferencji Przeciwko Przemocy pt. „Stop Hejtowi”. Konferencja odbyła się w ramach obchodów Miejskiego Tygodnia Przeciwko Przemocy w Świętochłowicach, który trwa od 2 do 8 października. Obchody są 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. Wydarzenie zorganizowane zostało pod honorowym patronatem Prezydenta Miasta Świętochłowice.



## PSSE w Żywcu

### Klub Zdrowego Przedszkolaka

3 października w Przedszkolu im. Małego Księcia w Wieprzu odbyły się zajęcia edukacyjne w ramach Projektu „Klub Zdrowego Przedszkolaka”. Pracownicy Sekcji Oświaty Zdrowotnej i Promocji Zdrowia z Powiatowej Stacji Sanitarno-Epidemiologicznej w Żywcu zaprosili dzieci do udziału w grze edukacyjnej pt. „Ścieżka zdrowia”, poświęconej w głównej mierze bezpieczeństwu i zdrowiu. Zadania przydzielane poszczególnym grupom polegały m.in. na udzieleniu odpowiedzi na pytania testowe, rozwiązaniu zagadek czy trafnym dokończeniu zdania. Nie zabrakło również aktywności manualnych z użyciem pomocy dydaktycznych polegających na zadecydowaniu, które produkty spożywcze są zdrowe, a które nie, odpowiednim ułożeniu szczebli piramidy zdrowego

żywienia, czy prawidłowym spakowaniu plecaka. Dzieci, oprócz wiedzy, miały również możliwość wykazania się sprawnością fizyczną wykonując szereg ćwiczeń takich jak: utrzymanie ciała w danej pozycji przez kilka sekund, wykonanie przysiadów czy zabawy z piłką. Na koniec wszystkie dzieci otrzymały dyplomy za aktywny udział. Różnorodność metod i form zastosowanych podczas zajęć, integracja w utworzonych zespołach, możliwość zdrowej rywalizacji i nieszablonowy sposób weryfikacji wiedzy i umiejętności wywołały uśmiech i zadowolenie wśród uczestników spotkania.



### **PSSE w Gliwicach**

1 października prowadziliśmy stoisko edukacyjno-profilaktyczne podczas Skarbnikowych Godów – Święta Miasta Zabrze 2022. 100 Urodziny Miasta pod honorowym patronatem Prezydenta Miasta Zabrze Pani Małgorzaty Mańki-Szulik. Podczas wydarzenia prezentowaliśmy wystawę na temat zdrowego kręgosłupa, wad postawy i prawidłowego doboru tornistra. Rozmawialiśmy

o piramidzie zdrowia i aktywności fizycznej, promowane były szczepienia ochronne, przypominaliśmy o szkodliwości palenia tytoniu oraz skutków jakie niesie za sobą zażywanie nowych narkotyków. Uczestnicy chętnie zapoznawali się również z materiałami edukacyjnymi na temat higieny, profilaktyki chorób zakaźnych, profilaktyki HIV/AIDS oraz zapobiegania zatruciom pokarmowym i bezpieczeństwa żywności. W wydarzeniu uczestniczyło ok. 3 000 osób.



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