



# NEWSLETTER

Państwowej Inspekcji Sanitarnej  
woj. śląskiego

WRZESIEŃ 2022



Bezpieczne grzybobranie

# Bezpieczne grzybobranie

## WSSE w Katowicach, PSSE w Raciborzu

23 września na dziedzińcu raciborskiego zamku odbyła się wystawa plenerowa pt. „Bezpieczne Grzybobranie”. W Akcji udział wzięli: Wojewódzka Stacja Sanitarno-Epidemiologiczna w Katowicach, Powiatowa Stacja Sanitarno-Epidemiologiczna w Raciborzu, Zamek Piastowski w Raciborzu, Powiat Raciborski, Arboretum Bramy Morawskiej w Raciborzu, Nadleśnictwo Rudy Raciborskie, Lasy Państwowe, Wodociągi Raciborskie. Podczas rozpoczęcia przedsięwzięcia obecni byli: Ewa Lewandowska - Etatowy Członek Zarządu Powiatu Raciborskiego, która w imieniu Starosty Raciborskiego - Grzegorza Swobody dokonała uroczystego otwarcia Akcji oraz powitała licznie przybyłych na wydarzenie uczestników i gości, Dariusz Polowy - Prezydent Miasta Racibórz, Beata Kempa - Kierownik Oddziału Oświaty Zdrowotnej i Promocji Zdrowia Wojewódzkiej Stacji Sanitarno-Epidemiologicznej w Katowicach, Karina Talabska - Państwowy Powiatowy Inspektor Sanitarny w Raciborzu, Witold Witosz - Nadleśniczy PGL LP Nadleśnictwa Rudy Raciborskie oraz Krystyna Niklewicz - Dyrektor Zamku Piastowskiego w Raciborzu/Powiat Raciborski. Prowadzone w ramach akcji działania informacyjno-edukacyjne miały na celu szerzenie wiedzy na temat grzybów, kształtowanie postaw i zachowań prozdrowotnych dotyczących zatruc pokarmowych grzybami, zwrócenie uwagi na bezpieczne grzybobranie oraz edukację poświęconą tematyce kleszczy i profilaktyce chorób odkleszczowych.

Wystawa była skierowana zarówno do dzieci przedszkolnych i szkolnych jak i starszych uczestników wystawy oraz całej społeczności lokalnej. Podczas wystawy wyeksponowane były grzyby jadalne oraz niejadalne i trujące, także materiały informacyjne w postaci tablic prezentujących poszczególne gatunki grzybów.

Na dziedzińcu zamkowym, na odwiedzających czekały m. in.:

- | punkty informacyjno-edukacyjne: Wojewódzkiej Stacji Sanitarno-Epidemiologicznej w Katowicach, Powiatowej Stacji Sanitarno-Epidemiologicznej w Raciborzu, Nadleśnictwa Rudy Raciborskie, Lasów Państwowych, Arboretum Bramy Morawskiej w Raciborzu oraz stoisko Wodociągów Raciborskich;
- | wykład i pogadanka znanego grzyboznawcy Justyna Kołka, członka i współzałożyciela Polskiego Towarzystwa Mykologicznego, uczestnika programów telewizyjnych i radiowych, aktywnego propagatora wiedzy nt. grzybów;
- | wystawa edukacyjna dotycząca grzybów (można było uzyskać informacje na temat podstawowych zasad 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, ocenić własne zebrane grzyby);
- | poradnictwo prowadzone przez grzyboznawców - dokonywano bezpłatna ocena grzybów przez grzyboznawcę;
- | warsztaty edukacyjne;
- | prelekcje;
- | konkursy;
- | namiot edukacyjny poświęcony tematyce kleszczy i profilaktyki chorób odkleszczowych;
- | warsztaty artystyczno-przyrodnicze dla dzieci.

Każde stoisko oferowało ważną i ciekawą tematykę jak również gry, zabawy, warsztaty artystyczno-przyrodnicze dla dzieci. W przedsięwzięciu wzięło udział ok. 800 osób.













### PSSE w Cieszynie

#### Bezpieczne grzybobranie. Na grzyby...

Wrzesień i październik to szczyt sezonu grzybowego. Aby grzybobranie było bezpieczne, należy znać zasady zbierania, przetwarzania i spożywania grzybów, o których przypomina Powiatowa Stacja Sanitarno-Epidemiologiczna w Cieszynie w swoich mediach społecznościowych. W związku z dużym wysypem grzybów odwiedza nas wielu amatorów zbierania grzybów w lasach, a także ogródkach przydomowych. Dla osób mających wątpliwości, czy grzyb jest jadalny, czy zagrażający zdrowiu i życiu, utworzono w Stacji punkt konsultacyjny wraz z materiałami informacyjnymi nt. bezpiecznego grzybobrania oraz z możliwością oceny przyniesionych okazów przez dyżurnego klasyfikatora grzybów, który pomógł ocenić, czy zbiór jest bezpieczny.





## **PSSE w Częstochowie**

### **Bezpieczne grzybobranie**

Wrzesień to miesiąc idealny na grzybobranie, w związku z tym Pracownicy Powiatowej Stacji Sanitarno-Epidemiologicznej w Częstochowie kontynuowali akcję „Bezpieczne grzybobranie”.

6 września w Miejskim Przedszkolu nr 44 w Częstochowie podczas spotkania z dziećmi i pracownikami zaprezentowano popularne gatunki grzybów. Na podstawie prezentacji omówiono podobieństwa, różnice między grzybami jadalnymi, niejadalnymi i trującymi. Dzieci zostały zapoznane z podstawowymi zasadami zbierania grzybów oraz zaakcentowano dlaczego nie należy zbierać grzybów do torebek, zrywek czy też innych pojemników z tworzyw sztucznych, a zbierać do koszyków, kobiałek wiklinowych. Dzieci oraz nauczyciele z zainteresowaniem uczestniczyli w spotkaniu, brali udział w dyskusji oraz chwalili się swoją wiedzą na temat sposobu zbierania grzybów, jak należy ubrać się do lasu oraz jak zachowujemy się na takiej wyprawie. Podkreślali, że nie należy niszczyć grzybów, których nie zbieramy.



## **PSSE w Rybniku**

### **„Wielkie Grzybobranie”**

3 września w Rybniku na golejowskiej "Grzybówce" odbyło się już po raz VI "Wielkie Grzybobranie", czyli Mistrzostwa Śląska w tej niecodziennej dyscyplinie sportu. Najlepsi grzybiarze na Śląsku i Ci którzy po prostu lubią spacerować po lesie wzięli w sobotni poranek udział w Mistrzostwach Śląska w grzybobraniu. Na starcie stanęło 120 śmiałków którzy łącznie zebrali ponad 33 kilogramy grzybów. Partnerami imprezy byli: Powiatowa Stacja Sanitarno-Epidemiologiczna w Rybniku oraz Nadleśnictwo Rybnik. Organizatorem była Rada Dzielnicy Golejów. Wszelkie wątpliwości rozstrzygała grzyboznawczyni z rybnickiego sanepidu. Pracownicy PSSE w Rybniku przygotowali również materiały informacyjno-edukacyjne dotyczące grzybowych pomyłek, zapobieganie zatruciom grzybami, kleszczy - gatunki, rodzaje, co je wabi, kogo atakują najczęściej, jak usunąć kleszcza itp. Po udanych zbiorach oraz zdobyciu nowej wiedzy, wszyscy miło spędzili czas przy wspólnym ognisku.



## Bezpieczny powrót do szkoły w woj. śląskim

### WSSE w Katowicach

W związku z rozpoczęciem nowego roku szkolnego 2022/2023, przez cały wrzesień na portalach społecznościowych WSSE w Katowicach – Facebook, Twitter, Instagram, propagowaliśmy kampanię społeczną Bezpieczny #powrótdoszkoly w woj. śląskim pod hasłem „Edukacja o zdrowiu”. Na naszym profilu można było znaleźć mnóstwo złotych rad dotyczących bezpieczeństwa, zdrowia i higieny w szkole.

**BEZPIECZNY #POWRÓT DO SZKOŁY**  
w woj. śląskim

**EDUKACJA O ZDROWIU**

ŚNIADANIE NAJWAŻNIEJSZYM POSIŁKIEM DNIA

- nie wychodź z domu z pustym żołądkiem
- pamiętaj o zabraniu do szkoły drugiego śniadania
- drugie śniadanie dostarcza organizmowi potrzebnej energii i składników pokarmowych
- prawidłowo przygotowane śniadanie poprawia koncentrację i wpływa na siłę fizyczną

**BEZPIECZNY #POWRÓT DO SZKOŁY**  
w woj. śląskim

**EDUKACJA O ZDROWIU**

**MYJ RĘCE!**

- Często myj ręce - minimum 30 sekund, wodą z mydłem
- Pamiętaj, aby zawsze myć ręce przed spożyciem posiłku i po skorzystaniu z toalety
- Unikaj dotykania nosa, oczu i ust, zwłaszcza jak masz brudne ręce
- Nie używaj wspólnych przyborów toaletowych



## PSSE w Kłobucku

### Bezpieczny powrót do szkoły w woj. śląskim!

Rozpoczęcie nowego roku szkolnego i powrót dzieci, młodzieży do przedszkoli i szkół były okazją do działań edukacyjnych w środowisku szkolnym i przedszkolnym pod hasłem "Bezpieczny powrót do szkoły w woj. śląskim". Wystosowano do Dyrektorów szkół, przedszkoli, żłobków i placówek opiekuńczo-wychowawczych pisma z prośbą o kontynuację działań profilaktycznych w zakresie zapobiegania zachorowaniom wśród dzieci i młodzieży, ze szczególnym uwzględnieniem zasad higieny osobistej i higieny rąk. Przypomniano Dyrektorom o obowiązku zapewnienia stałego dostępu do bieżącej ciepłej wody oraz środków higieny umożliwiających systematyczne i prawidłowe mycie rąk przez dzieci, młodzież oraz personel. We współpracy z pionem Higieny Dzieci i Młodzieży prowadzono działania edukacyjne w placówkach szkolnych i przedszkolnych. Prezentowana tematyka obejmowała zagadnienia z zakresu profilaktyki chorób zakaźnych i pasożytniczych, szczepień ochronnych, profilaktyki wad postawy, prawidłowego odżywiania. Szczególną uwagę zwracano na przestrzeganie podstawowych zasad higieny zwłaszcza prawidłowe mycie rąk. Podczas działań wykorzystano różne formy przekazu - pogadanki, prezentacje, pokazy, ćwiczenia i zabawy ruchowe, zabawy umysłowe - zagadki, quizy. W spotkaniach z przedszkolakami uczestniczył dzielny niedźwiadek Szczepan, który w prosty i ciekawy sposób przekazał dzieciom jak działają szczepienia ochronne i dlaczego są tak ważne w życiu człowieka. W działaniach wzięło udział 528 osób (dzieci przedszkolne, uczniowie szkół podstawowych, kadra pedagogiczna). Przekazano materiały informacyjno-edukacyjne na temat prezentowanej tematyki celem wykorzystania podczas działań, kierowanych również do rodziców i opiekunów. Zagadnienia promowano również na portalach społecznościowych.



## PSSE w Bytomiu

### Akcja w Młodzieżowym Ośrodku Wychowawczym

Wrzesień to czas powrotu do szkół i przedszkoli. Przestrzeganie zasad higieny, systematyczne mycie rąk, właściwie dobrany plecak, odpowiednia aktywność fizyczna, prawidłowe nawyki żywieniowe oraz szczepienia ochronne przeciw grypie to tylko niektóre wskazówki, które powinni zapamiętać rodzice dzieci wracających do ławek szkolnych po wakacjach. Pracownicy Sekcji Oświaty Zdrowotnej Powiatowej Stacji Sanitarno-Epidemiologicznej w Bytomiu również w tym miesiącu podjęli działania skierowane do różnych grup społecznych, we współpracy ze środowiskami lokalnymi i instytucjami, mające na celu propagowanie zdrowego stylu życia wolnego od nałogów, chorób lub innych niekorzystnych zjawisk społecznych.

I tak 2 września, Pracownicy Sekcji Oświaty Zdrowotnej z Powiatowej Stacji Sanitarno-Epidemiologicznej w Bytomiu przeprowadzili akcję profilaktyczną dla chłopców z Młodzieżowego Ośrodka Wychowawczego w Krupskim Młynie połączoną z pomiarami tlenu węgla w wydychanym powietrzu. Głównym celem akcji było uświadomienie młodzieży, że palenie papierosów jest bardzo szkodliwe. Większa część palaczy rozpoczęła palenie będąc jeszcze w szkole podstawowej, dlatego tak ważne jest, aby przekazać i upowszechnić wśród młodzieży wiedzę dotyczącą szkodliwości palenia tytoniu, trenować zachowania asertywne, wzmacniać poczucie własnej wartości, inicjować działania profilaktyczne. W trakcie akcji przedstawiono prezentację multimedialną nt. negatywnych skutków zdrowotnych związanych z nałogiem tytoniowym, sprawdzono wiedzę chłopców za pomocą „koła wiedzy” z przygotowanymi pytaniami. Zajęcia spotkały się z dużym zainteresowaniem, a osoby palące papierosy skorzystały z pomiaru tlenu węgla w wydychanym powietrzu. W zajęciach uczestniczyło 31 osób, w tym 5 wychowawców.



### **PSSE w Chorzowie**

#### **Rozstrzygnięcie konkursu pt. „Zdrowe i bezpieczne wakacje”**

W czasie wakacji Powiatowa Stacja Sanitarno-Epidemiologiczna w Chorzowie przy współpracy z Wydziałem Zdrowia Urzędu Miasta Chorzów zorganizowała konkurs plastyczny na plakat pt. „Zdrowe i bezpieczne wakacje 2022”. Ogłoszenie wyników nastąpiło we wrześniu. Konkurs adresowany był do wszystkich chorzowskich przedszkoli, a jego celem było propagowanie bezpiecznych zachowań zdrowotnych wśród dzieci podczas wakacji. I miejsce zdobyła praca Adama z Przedszkola nr 1 w Chorzowie, II miejsce praca Eleny z Przedszkola nr 11, miejsce III praca Stasia z Przedszkola nr 11. Ponadto przyznano trzy wyróżnienia dla Zosi z Przedszkola nr 25, Zuzi z Przedszkola nr 18 i Michała z Przedszkola nr 21 w Chorzowie.



### Akcja „Lekki tornister”

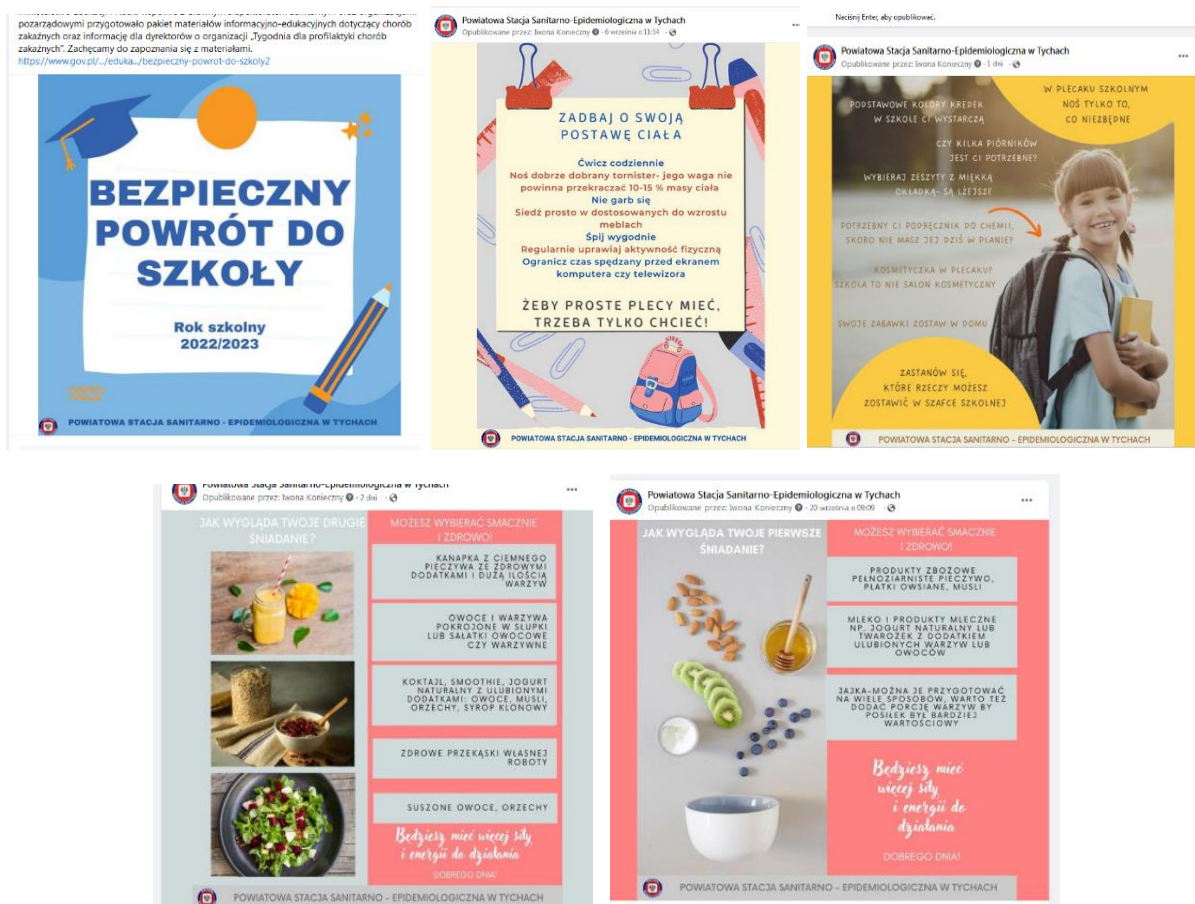
28 września, pracownik Oświaty Zdrowotnej PSSE w Chorzowie przeprowadził zajęcia edukacyjne dotyczące profilaktyki wad postawy pt. „Dobra postawa to ważna sprawa” w Szkole Podstawowej nr 17 w Świętochłowicach. Dzieci z klasy I uczestniczące w zajęciach, dowiedziały się m.in. jak prawidłowo spakować i nosić tornister do szkoły, jak prawidłowo siedzieć podczas nauki przy biurku, wykonywały proste ćwiczenia, które korzystnie wpływają na postawę ich ciała. Każdy uczeń dodatkowo otrzymał wydrukowany plan lekcji z kolorowymi, krótkimi hasłami pozwalającymi utrwalić zasady profilaktyki wad postawy.



### PSSE w Tychach

**Edukacja poprzez media społecznościowe czyli tworzymy posty, edukujemy i wskazujemy drogę do zdrowia**

Sekcja Oświaty Zdrowotnej z PSSE w Tychach zredagowała i stworzyła posty w mediach społecznościowych, poruszające tematykę: bezpiecznego powrotu do szkoły, ciężkich tornistrów czy pierwszego oraz drugiego śniadania.



## Tydzień dla profilaktyki chorób zakaźnych - 12-16 września

Tydzień dla profilaktyki chorób zakaźnych pod hasłem – „Jak zapobiegać chorobom zakaźnym?” to akcja mająca na celu przekazanie wiedzy i umiejętności potrzebnych do dbania o zdrowie własne i najbliższych. Akcja będzie dla szkół okazją, aby w przyjaznej atmosferze i ciekawej formie przeprowadzić kampanię propagującą korzyści dotyczące zdrowia i wczesnej profilaktyki. Celem inicjatywy jest przekazywanie wiedzy i umiejętności potrzebnych do dbania o zdrowie własne i najbliższych. Formuła kampanii edukacyjno-informacyjnej pozwala na uwzględnienie pomysłów i atrakcyjnych inicjatyw uczniów, samorządu uczniowskiego, rady rodziców, które zostaną przygotowane we współpracy z nauczycielami. Do wspólnych działań szkoły mogą zaprosić przedstawicieli lokalnej społeczności, w tym z placówek ochrony zdrowia (lekarz, ratownik medyczny), stacji sanitarno-epidemiologicznej

Ministerstwo Edukacji i Nauki wspólnie z Głównym Inspektoratem Sanitarnym oraz organizacjami pozarządowymi przygotowało przydatne materiały m.in. filmy edukacyjne dotyczące profilaktyki chorób zakaźnych dla uczniów klas IV-VIII oraz dla uczniów szkół ponadpodstawowych.

### PSSE w Katowicach

Państwowy Powiatowy Inspektor Sanitarny w Katowicach w ramach akcji Tydzień dla profilaktyki chorób zakaźnych pod hasłem – „Jak zapobiegać chorobom zakaźnym?” przeprowadził cykl warsztatów informacyjno-edukacyjnych dla przedszkolaków i uczniów szkół

podstawowych, w których wzięło udział łącznie 349 osób. Placówki oświatowe włączyły się w obchody tygodnia dla profilaktyki chorób zakaźnych poprzez przygotowanie gazetek, plakatów, prezentacji itp. w zakresie szerzenia wiedzy na temat chorób zakaźnych, w tym szczepień czy higieny osobistej.



### PSSE w Jaworznie

Podczas „Tygodnia dla profilaktyki chorób zakaźnych”, pracownik Oświaty Zdrowotnej PSSE Jaworzno przeprowadził zajęcia edukacyjne dla wybranych klas w Szkole Podstawowej nr 4, Szkole Podstawowej nr 8 oraz I Liceum Ogólnokształcącym w Jaworznie. Łącznie w zajęciach uczestniczyło 363 uczniów. Podczas zajęć została wygłoszona prelekcja dotycząca podstawowych zasad higieny, wpływu zdrowego trybu życia na odporność oraz szczepień ochronnych, jako najskuteczniejszej formie profilaktyki chorób zakaźnych. Uczniowie poznali zasady działania szczepień na podstawie fragmentu filmów edukacyjnych Ośrodka Rozwoju Edukacji: „Film edukacyjny - uczniowie klas IV-VIII” oraz „Film edukacyjny - uczniowie szkół podstawowych”. Na końcu zajęć uczniom zostały rozdane karty pracy: quiz i krzyżówka, podsumowujące tematykę zajęć.







### PSSE w Chorzowie

Powiatowa Stacja Sanitarno-Epidemiologiczna w Chorzowie przyłączyła się do realizacji ogólnopolskiej akcji pt. „Tydzień dla profilaktyki chorób zakaźnych”. W ramach realizacji akcji, pracownicy Oświaty Zdrowotnej odwiedzili Przedszkole nr 26 w Chorzowie, Przedszkole nr 8 w Świętochłowicach, Szkołę Podstawową nr 33 w Chorzowie i Szkołę Podstawową nr 10 w Świętochłowicach. 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 bakterii i wirusów.



### PSSE w Zawierciu

W ramach „Tygodnia dla profilaktyki chorób zakaźnych” w Szkole Podstawowej im. Władysława Broniewskiego we Włodowicach, Przedszkolu we Włodowicach, Szkole Podstawowej im. Batalionów Chłopskich w Pradłach, Zespole Szkół Ponadpodstawowych im. Hugona Kołłątaja w Zawierciu oraz Regionalnym Centrum Kształcenia Ustawicznego w Zawierciu pracownik PSSE Zawiercie zorganizował akcje podczas których poruszano tematykę higieny osobistej, rozmawiano o wirusach i bakteriach, jak wyglądają, jak się rozprzestrzeniają i dlaczego są groźne dla człowieka. W powiecie zawierciańskim placówki edukacyjne podjęły szereg działań, tj: pedagogizacja rodziców podczas zebrań na temat profilaktyki chorób zakaźnych, wykonanie gazetek tematycznych, zorganizowanie konkursów, zaproszenie do wspólnych działań przedstawicieli lokalnej społeczności, w tym z placówek ochrony zdrowia (lekarz, ratownicy medyczni, pielęgniarka, pracownik PSSE w Zawierciu).



### PSSE w Dąbrowie Górniczej

We wrześniu w szkołach i przedszkolach podejmowano działania edukacyjne w ramach obchodów „Tygodnia dla profilaktyki chorób zakaźnych”. Celem prowadzonych działań było przekazywanie wiedzy i umiejętności potrzebnych do dbania o zdrowie własne i najbliższych. Podczas zajęć dzieci sprawdzały swoją wiedzę uczestnicząc w quizach czy też rozwiązując krzyżówki. Prowadzono rozmowy o tym jak dbać o higienę, prawidłowo się odżywiać i wdrożyć aktywność fizyczną w codzienne życie, aby poprawić swoją odporność i ochronić swój organizm przed chorobami zakaźnymi w sezonie jesienno-zimowym. W szkołach odbywały się również konkursy wiedzy, happeningi, wystawy prac plastycznych przygotowanych przez uczniów oraz własne inscenizacje, prezentacje czy też wywiady z innymi uczniami pt. „Co wiemy o zdrowiu”.



### PSSE w Częstochowie

W ramach Akcji „Tydzień dla profilaktyki chorób zakaźnych” pracownicy Powiatowej Stacji Sanitarno-Epidemiologicznej w Częstochowie przeprowadzili spotkania edukacyjne z uczniami klas II–VIII szkół podstawowych. Na podstawie materiałów edukacyjnych i opracowanej prezentacji multimedialnej dostosowanej do grupy odbiorców, przedstawiono i omówiono choroby zakaźne występujące nie tylko w sezonie jesienno-zimowym, tj. SARS-CoV-2, grypa, WZW typu A czy odra. Działania te miały na celu umocnienie uczniów w przekonaniu, że profilaktyka stanowi ważne ogniwo w zapobieganiu chorobom i utrzymaniu zdrowia oraz jak ważnym elementem są prawidłowe nawyki i przyzwyczajenia higieniczno-sanitarne. Podkreślono również rolę szczepień ochronnych w profilaktyce chorób zakaźnych. Uczniowie oraz nauczyciele pozytywnie odnieśli się do prowadzonych działań, podkreślali ważność przekazanych informacji.



### PSSE w Rybniku

W miesiącu wrześniu pracownicy PSSE w Rybniku skupili się głównie na realizacji Akcji pt. „Tydzień dla profilaktyki chorób zakaźnych”. Na potrzeby tej interwencji przygotowane zostały warsztaty edukacyjne dla dzieci młodszych klas szkoły podstawowej, które następnie przeprowadzono w chętnych szkołach na terenie działalności PPIS w Rybniku. Dodatkowo w czasie całego miesiąca dystrybuowano materiały edukacyjno-informacyjne dotyczące zarówno profilaktyki chorób zakaźnych jak i promocji szczepień. Podczas zajęć dzieci przypomnieli sobie czym jest zdrowie i jak o nie dbać, czym są choroby zakaźne i jak najlepiej się przed nimi chronić. Następnie w części praktycznej dzieci testowały czy prawidłowo myją ręczki. Dzięki takiemu doświadczeniu najmłodszy, uświadamiali sobie, że ich codzienne mycie rąk nie zawsze jest skuteczne i poznali obszary dłoni które dotąd były pomijane. Poprzez zabawę i doświadczenia uczniowie przypomnieli sobie jak ogromne znaczenie ma zachowywanie higieny osobistej oraz prawidłowe mycie rąk w zapobieganiu rozprzestrzeniania się wielu chorób zakaźnych.





## PSSE w Bytomiu

W ramach kampanii edukacyjno-informacyjnej „Bezpieczny powrót do szkoły” zainicjowanej przez Główny Inspektorat Sanitarny i Ministerstwo Edukacji i Nauki w dniach od 12 do 14 września, Pracownicy Sekcji Oświaty Zdrowotnej Powiatowej Stacji Sanitarно-Epidemiologicznej w Bytomiu mieli przyjemność włączyć się w akcję „Tydzień dla profilaktyki chorób zakaźnych” w wybranych szkołach. Akcja miała na celu przekazanie wiedzy i umiejętności potrzebnych w zakresie dbania o zdrowie własne i najbliższych. Pracownicy Sekcji Oświaty Zdrowotnej zorganizowali stoisko podczas zebrań dla rodziców w Zespole Szkół Administracyjno-Ekonomicznych i Ogólnokształcących, w Szkole Podstawowej nr 4 im. Mikołaja Kopernika oraz w Szkole Podstawowej nr 3 im. Władysława Broniewskiego w Bytomiu. Dystrybuowali materiały informacyjno-edukacyjne wśród zainteresowanych osób i udzielali porad dotyczących m.in. grypy, znaczenia i roli szczepień ochronnych, profilaktyki chorób zakaźnych w języku polskim i ukraińskim. Akcja cieszyła się dużym zainteresowaniem wśród rodziców i nauczycieli. Ponadto w powyższych szkołach nauczyciele przeprowadzili lekcje w trakcie których zapoznali uczniów z filmami edukacyjnymi dotyczącymi profilaktyki chorób zakaźnych.

41-940 Piekary Śląskie  
ul. Gimnazjalna 24  
tel: 32 287 29 60, 695 950 139  
e-mail: sekretariat@azs.piekary.pl

Jesteś tutaj: [Start](#) > [Aktualności](#) > [Tydzień dla profilaktyki](#)

### TYDZIEŃ DLA PROFILAKTYKI

Nasza szkoła przystępuje do akcji "Tygodnia dla profilaktyki chorób zakaźnych", którego celem jest przekazywanie wiedzy i umiejętności potrzebnych do dbania o zdrowie własne i najbliższych. Uczniowie zostaną zapoznani z ciekawymi materiałami edukacyjnymi oraz będą uczestniczyć w zajęciach propagujących korzyści dotyczące zdrowia i wczesnej profilaktyki.

**Tydzień dla profilaktyki chorób zakaźnych**  
12-16.09.2022

gov.pl

ZSAEIO

BIP

### "Tydzień dla profilaktyki chorób zakaźnych" - bezpieczny powrót do szkoły.

12 do 16 września 2022 r. w naszej szkole trwa "Tydzień dla profilaktyki chorób zakaźnych" - bezpieczny powrót do szkoły.

W ramach akcji odbywają się interesujące spotkania, również godziny wychowawcze, na których uczniowie będą uświadamiać sobie potrzeby dbania o własne zdrowie oraz

## PSSE w Sosnowcu

Wrzesień w sosnowieckich szkołach rozpoczął się realizacją ogólnopolskiej Akcji „Tydzień dla profilaktyki chorób zakaźnych”. W większości szkół, działania edukacyjne skierowane były do uczniów, rodziców i opiekunów oraz całej społeczności szkolnej. Nauczyciele biologii i pielęgniarki środowiska szkolnego na lekcjach biologii lub godzinach wychowawczych w formie pogadarek i prelekcji oraz warsztatów, przekazywali informacje dotyczące zasad profilaktyki chorób zakaźnych z naciskiem na szczepienia przeciwko grypie sezonowej oraz COVID-19. W miejscach dostępnych dla uczniów organizowano ekspozycje materiałów edukacyjnych oraz wystawy prac plastycznych w ww. temacie. Ważne informacje zamieszczano również na stronach internetowych i Facebooku placówek oraz w dziennikach elektronicznych. Rodzicom i opiekunom uczniów, przekazano materiały w wersji elektronicznej do samodzielnego zapoznania się. Ogółem akcją objęto 9 829 osób.



## PSSE w Żywcu

W szkołach powiatu żywieckiego odbyła się Akcja „Tydzień dla profilaktyki chorób zakaźnych”. W ramach działań z zakresu profilaktyki w szkołach odbyły się:

- | spotkania z pielęgniarką szkolną - uświadamiające cel szczepień przeciwko chorobom zakaźnym;
- | zajęcia plastyczno-techniczne – promujące zasady właściwego postępowania w walce z rozprzestrzenianiem się chorób zakaźnych;
- | przygotowanie ulotek, prezentacji, plakatów i gazetek ściennych na szkolnym korytarzu - obrazujących jak dbać o zdrowie i zapobiegać chorobom.



## Edukujemy seniorów

### PSSE w Żywcu

13 września w żywieckim kinie „Janosik” podczas akcji w Klubie Seniora zainicjowano akcję profilaktyczną skierowaną do osób starszych z powiatu żywieckiego. Na ten cel opracowano materiały edukacyjne dedykowane tej grupie wiekowej. Skład pakietu to m.in.: kalendarz badań profilaktycznych, materiały dotyczące profilaktyki grypy, czerniaka, chorób zakaźnych itp., łamigłówki i krzyżówki o tematyce zdrowotnej oraz przepisy na przetwory zwiększające odporność.



## PSSE w Zawierciu II Jesienna Seniorada

29 września, Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Zawierciu zorganizował II Jesienną Senioradę pod hasłem „Zdrowy i bezpieczny senior”. Podczas imprezy odbywała się degustacja miodów i oleju oraz ziołowych herbat. Swoje stanowisko miała Komenda Powiatowa Policji w Zawierciu, Regionalne Centrum Kształcenia Ustawicznego w Zawierciu oraz Powiatowa Stacja Sanitarno-Epidemiologiczna w Zawierciu. Na stoisku informacyjno-edukacyjnym PSSE Zawiercie udzielano porad dotyczących zdrowego stylu życia opartego na racjonalnej diecie, aktywności fizycznej, wolnego od używek i uzależnień. Zwracano uwagę na zasady bezpiecznego korzystania z promieni słonecznych, profilaktykę chorób przenoszonych przez kleszcze, znaczenie szczepień ochronnych w zwalczaniu chorób zakaźnych. Seniorzy mogli skorzystać z masażu zorganizowanego przez RCKU w Zawierciu oraz poczęstunku w formie street foodu.

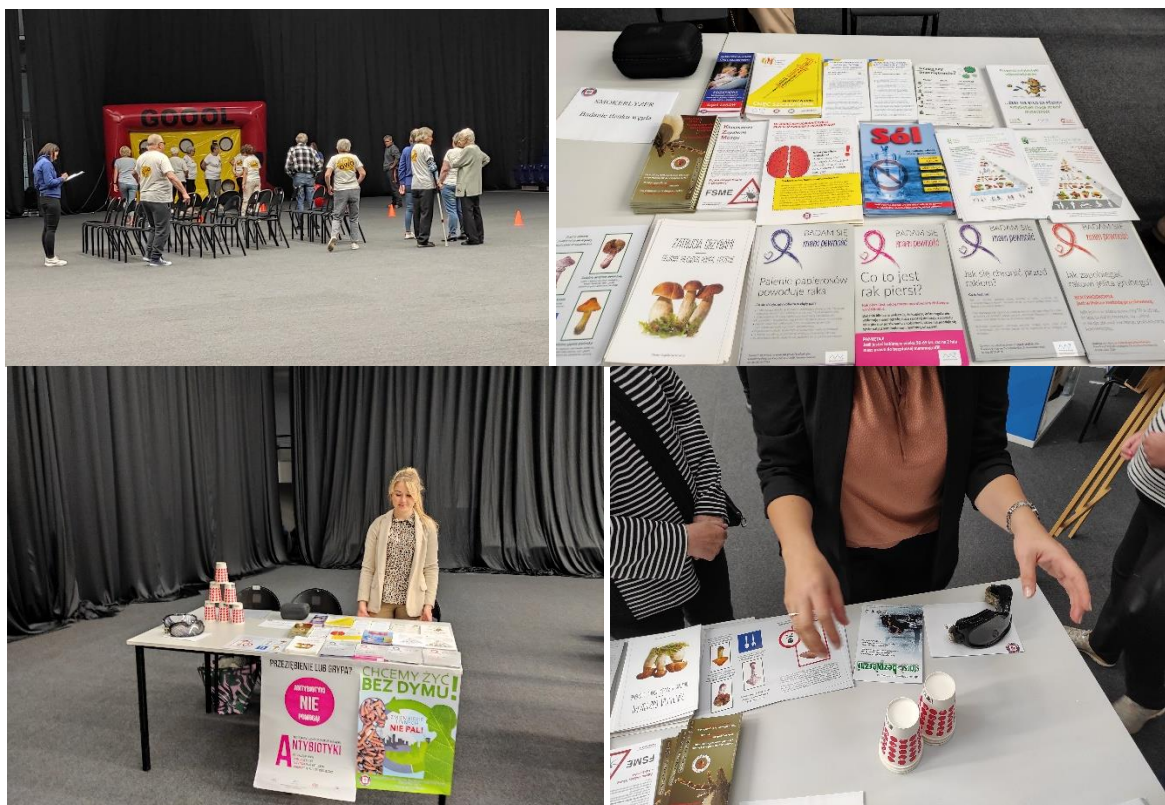


## PSSE w Jaworznie „Tydzień Seniora”

W dniach 20-26 września w Jaworznie odbyły się obchody Tygodnia Seniora. W drugim dniu tego święta tj. 21 września, który odbył się pod hasłem „Aktywny Senior”, Miejskie Centrum Kultury



i Sportu w Jaworznie zorganizowało zawody sportowe dla seniorów, podczas których pracownik Oświaty Zdrowotnej PSSE Jaworzno prowadził punkt informacyjno-edukacyjny. Seniorzy, którzy uczestniczyli w wydarzeniu mogli wziąć udział w zawodach sportowych, treningach fitness, relaksacji oraz skorzystać z konsultacji zdrowotnych. W punkcie informacyjno-edukacyjnym PSSE Jaworzno uczestnicy mogli zasięgnąć informacji oraz uzyskać materiały edukacyjne dotyczące zasad bezpiecznego grzybobrania, szczepień ochronnych, informacji o miejscach udzielania pomocy osobom chcącym zerwać z nałogiem palenia papierosów, zdrowym odżywianiem itp. Dodatkowo osoby palące mogły skorzystać z badania tlenku węgla w wydychanym powietrzu. Dla wszystkich chętnych były przygotowane doświadczenia z użyciem narko- i alkoholgli. Stoisko cieszyło się sporym zainteresowaniem. Na zakończenie wydarzenia zwycięzcy rywalizacji sportowych otrzymali pamiątkowe medale oraz nagrody od organizatorów.



## Inne działania

### PSSE w Tychach

#### Akcja profilaktyczna z okazji „Dnia Czystego Powietrza” w Śląskim Ogrodzie Botanicznym w Mikołowie

11 września w Śląskim Ogrodzie Botanicznym w Mikołowie odbyły się obchody „Dnia Czystego Powietrza”. Podczas wydarzenia można było wysłuchać ciekawego wykładu nt. wpływu roślin na jakość powietrza w miastach, wziąć udział w grze terenowej, zajęciach edukacyjnych, zielarskich czy przyrodniczych. Na stoisku edukacji zdrowotnej pracownicy PSSE w Tychach promowali przedszkolny program „Czyste powietrze wokół nas” oraz życie wolne od nałogów. Zainteresowane osoby mogły również zabrać ze sobą materiały informacyjne dotyczące innych tematów m.in. szczepień ochronnych, profilaktyki chorób zakaźnych, HIV/AIDS, wszawicy czy bezpiecznego stosowania antybiotyków. Ochotnicy mogli spróbować ułożyć wieżę z papierowych

kubków w alko- i narkogoglach, które symulują wiele skutków używania alkoholu czy narkotyków. Najmłodsi rozwiązywali rebusy i zagadki dotyczące zdrowego stylu życia, za co zostali nagrodzeni naklejkami i komiksami edukacyjnymi.



### „Szkolna Ulica”

Z okazji Europejskiego Tygodnia Mobilności przy Szkole Podstawowej nr 5 z Oddziałami Integracyjnymi w Tychach zrealizowano projekt „Szkolna Ulica” promujący ideę ograniczania ruchu przy placówkach oświatowych. Organizatorzy przygotowali wiele atrakcji m.in. Strefę Gier Podwórkowych, Strefę Ciszy, Strefę Eko, Strefę Bezpieczeństwa, Strefę Edukacji i Kawiarenkę. Można było wziąć udział w popularnych grach m.in. berek, gra w klasy, skakanie na skakance i w „gumę”, hula hop, przeciąganie liny czy zabawy z chustą „Klanzy”. Na najmłodszych uczestników czekały także materiały plastyczne przeznaczone do rysowania na asfalcie. W Strefie Bezpieczeństwa swoje stoiska miały Straż Miejska, Komenda Miejska Państwowej Straży Pożarnej, Komenda Miejska Policji w Tychach oraz PSSE Tychy. Tu na stoisku dostępne były materiały dotyczące realizowanych przez nas akcji prozdrowotnych. Uczestnikom naświetlono problem spożywania alkoholu i używania środków psychoaktywnych w kontekście uczestnika ruchu drogowego. Uczniom wskazano, jak wiele zła wyrządzić może picie alkoholu czy używanie substancji psychoaktywnych. Mogli oni również spróbować przejść tor przeszkód w alko- i narkogoglach lub ułożyć wieżę z papierowych kubków. Stoisko cieszyło się dużym zainteresowaniem. Najmłodszym wręczano naklejki edukacyjne oraz ulotki profilaktyczne.



### „Pogadajmy o zdrowiu”- czyli akcja edukacyjna wśród dzieci świetlicy środowiskowej

15 września odbyły się zajęcia edukacyjne w Świetlicy Wsparcia Dziennego „NADZIEJA” w Bieruniu. Dzieciom przypomniano, jak ważne jest zachowanie podstawowych zasad higieny, dbanie o urozmaiconą dietę i regularne odżywianie. W ramach realizacji akcji poruszane były również tematy dotyczące codziennej aktywności fizycznej, dbania o prawidłową postawę ciała i umiejętność pakowania i noszenia plecaka szkolnego. Na zakończenie prezentowano film nt. zagrożenia dla naszego zdrowia, jakie niesie ukąszenie przez kleszcza.





## PSSE w Żywcu „Bieg po COOLturę”

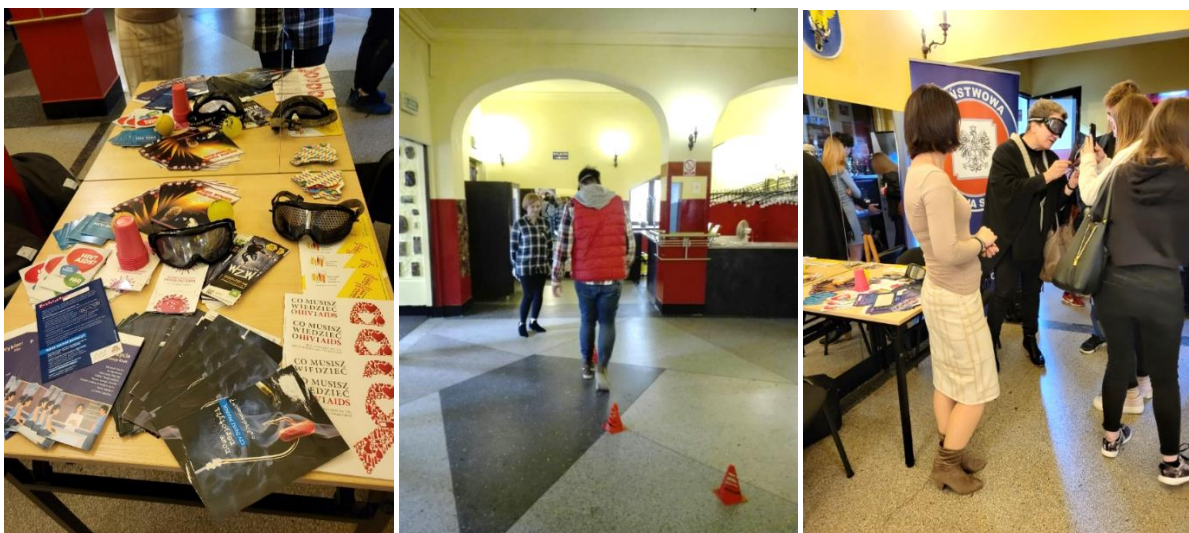
18 września na obszarze Zabytkowego Parku Habsburgów w Żywcu odbyła się IV edycja eventu sportowego pt. „Bieg po COOLturę”. Organizatorzy wydarzenia Klub Fotograficzny PTTK „Góry Bez Cenzury” oraz Oddział Babiogórski PTTK w Żywcu przygotowali dla zawodników i ich rodzin liczne atrakcje. Przedstawiciele 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 ciśnienia, saturacji krwi, czy przymierzenia alko- i narkogogli i wykonania w nich prostych ćwiczeń uświadamiając sobie tym samym zagrożenie płynące z przyjmowania środków psychoaktywnych. Młodszym uczestnikom z kolei proponowano gry edukacyjne i testy dotyczące zasad prowadzenia zdrowego stylu życia. Za udzielenie poprawnej odpowiedzi dzieci otrzymały plany lekcji i naszyjniki z koralikami. Dodatkowo prowadzono w tym dniu dystrybucję materiałów edukacyjnych związanych z promowaniem zdrowego stylu życia.





### Festiwal „Żywiec miasto zmysŁÓW”

„Żywiec miasto zmysŁÓW” to prężnie rozwijający się festiwal, który po raz kolejny zaprosił w swoje progi wielu wybitnych artystów i naukowców. Podczas tegorocznej edycji organizatorzy zadbali również o szerzenie wiedzy z zakresu profilaktyki uzależnień. Na tę okoliczność w dniu 20 września zaproszono Stowarzyszenie Promocji Zdrowia i Trzeźwego Stylu Życia „SZANSA”, które przygotowało program profilaktyczny dla młodzieży. Do współpracy w tym dniu zostali zaproszeni pracownicy Sekcji OZ PSSE w Żywcu, którzy swoimi działaniami w obszarze profilaktyki wpasowali się w tematykę wydarzenia. Uczestnicy wydarzenia mieli możliwość założenia alko- i narkogogli celem uświadomienia sobie zagrożeń wynikających z zażywania substancji psychoaktywnych i spożywania alkoholu. Dodatkowo w Punkcie Promocji Zdrowia prowadzono dystrybucję materiałów tematycznie związanych z następującymi tematami: problem nowych narkotyków, profilaktyka HIV/AIDS, HPV czy palenia tytoniu.



### Profilaktyka środków psychoaktywnych wśród młodzieży

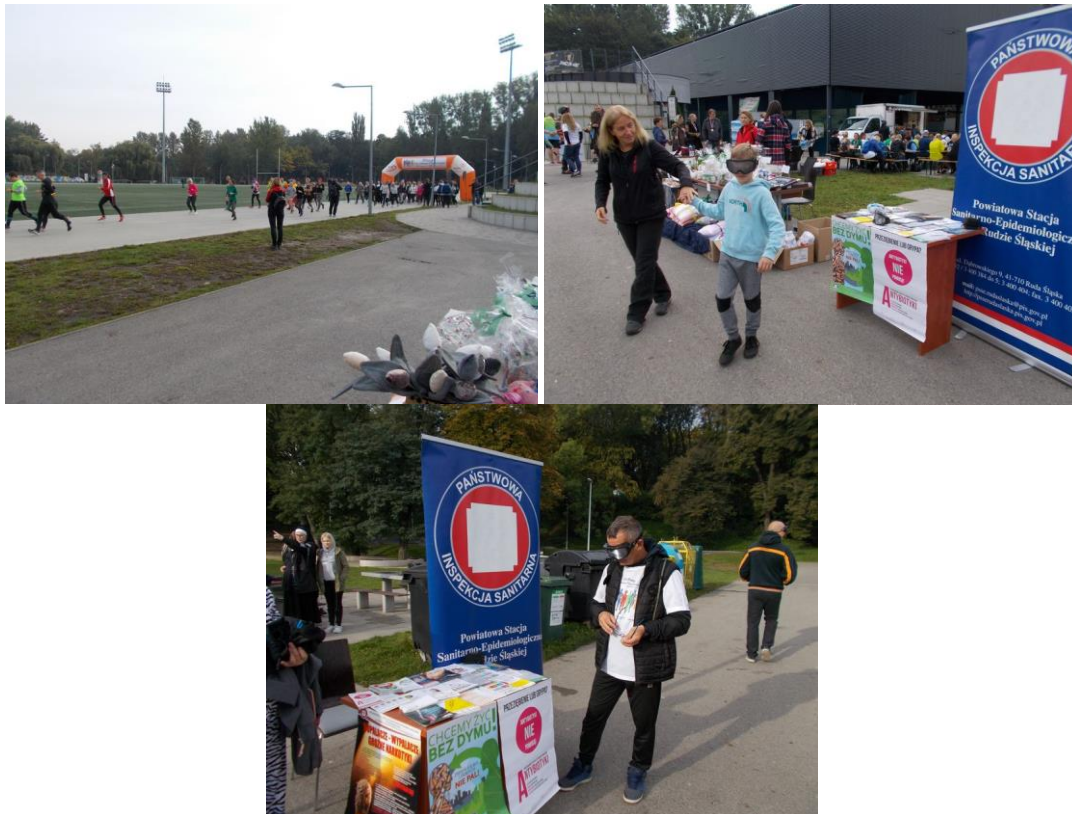
21 września pracownicy Sekcji Oświaty Zdrowotnej i Promocji Zdrowia PSSE w Żywcu we współpracy z przedstawicielem Komendy Powiatowej Policji w Żywcu zorganizowali dla młodzieży z Zespołu Szkół Ogólnokształcących i Technicznych w Milówce akcję profilaktyczną skupioną wokół tematu uzależnień. W pierwszej części akcji pracownik PSSE w Żywcu przeprowadził wśród uczniów pogadankę dotyczącą uzależnienia od środków psychoaktywnych (alkoholu i nowe narkotyki), ponadto ukazano mechanizm powstawania uzależnienia,

przedstawiono fakty i obalono mity w tym temacie, wskazano na konsekwencje zdrowotne i prawne związane z przyjmowaniem i posiadaniem tego typu środków. W kolejnym etapie spotkania pracownik PSSE w Żywcu omówił przy pomocy prezentacji multimedialnej problem uzależnienia od e-papierosów, ukazał skład dymu tytoniowego i jego szkodliwy wpływ na organizm człowieka, przedstawił różne produkty zawierające w składzie nikotynę. Przedstawiciel KPP w Żywcu natomiast zwrócił uwagę na odpowiedzialność karną w omawianym obszarze, poruszył kwestię hejtu w Internecie, a także przeprowadził wśród zgromadzonych testy przy użyciu alko- i narkogogli przedstawiając tym samym przykre konsekwencje wynikające z sięgania po tego typu środki.



### **PSSE w Rudzie Śląskiej** **„Bieg dla zdrowia psychicznego”**

24 września, pracownicy Sekcji Oświaty Zdrowotnej oraz Sekcji Epidemiologii PSSE w Rudzie Śląskiej uczestniczyli w sportowej imprezie plenerowej, pt. „Bieg dla zdrowia psychicznego” organizowanej przez Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji oraz Szpital Miejski w Rudzie Śląskiej. Zarówno biegacze jak i mieszkańcy miasta mieli możliwość odwiedzenia stanowiska Promocji Zdrowia i Profilaktyki Uzależnień PSSE w Rudzie Śląskiej. Zainteresowane osoby mogły pobrać wystawione materiały informacyjno-edukacyjne oraz skorzystać z symulatorów środków psychoaktywnych, tj. alko- i narkogogli. Stanowisko cieszyło się zainteresowaniem przybyłych na imprezę biegaczy i osób dopingujących.



## Pogadanka dla dzieci przedszkolnych

W dniach 16 i 28 września, pracownicy Sekcji Oświaty Zdrowotnej oraz Sekcji Higieny Dzieci i Młodzieży PSSE w Rudzie Śląskiej uczestniczyli w pogadankach z dziećmi przedszkolnymi na temat prawidłowego mycia rąk. Dodatkowo przeprowadzono doświadczenie z użyciem oleju jadalnego i majeranku, obrazujące nagromadzenie bakterii i wirusów, w szczególności na dłoniach. Dzieci miały za zadanie dokładne umycie rąk, korzystając z ciepłej bieżącej wody oraz mydła, tak aby skóra rąk nie była tłusta i nie było widocznych śladów majeranku. W/w akcje miały miejsce w Przedszkolach Miejskich nr 28 i nr 32 w Rudzie Śląskiej i cieszyły się dużym zainteresowaniem, nie tylko dzieci, ale również pedagogów.





### PSSE w Myszkowie

#### Prelekcja dotycząca zdrowego stylu życia

14 września w Szkole Podstawowej w Żarkach Letnisku dla klas VII i VIII zorganizowano prelekcję dotyczącą zdrowego stylu życia. W ramach współpracy Oświaty Zdrowotnej oraz Sekcji Żywności, Żywienia i Przedmiotów Użytku głos zabrali upoważnieni przedstawiciele Państwowego Powiatowego Inspektora Sanitarnego w Myszkowie - dr inż. Ewa Surma oraz mgr Aleksandra Zok omawiając najważniejsze kwestie dotyczące zdrowego stylu życia. Szczególnie istotnym tematem, który został poruszony podczas spotkania, była kwestia dotycząca prawidłowo zbilansowanej diety jako podstawy zdrowego i długiego życia.



### PSSE w Zawierciu

#### Zawierciański Festiwal Dobroczyńności

4 września w Parku Miejskim w Zawierciu odbył się Festiwal Dobroczyńności zorganizowany przez Urząd Miejski w Zawierciu przy współpracy z Miejskim Ośrodkiem Kultury w Zawierciu, Ośrodkiem Sportu i Rekreacji w Zawierciu, Galerią Stara Łaźnia w Zawierciu, Młodzieżową Radą Miasta Zawiercie, Zawierciańskim Forum Młodzieży, Stowarzyszeniem Zawiercie Odnowa, Stowarzyszeniem Pomocy Potrzebującym ADSUM, Powiatową Stacją Sanitarno-Epidemiologiczną w Zawierciu oraz Regionalnym Centrum Kształcenia Ustawicznego w Zawierciu. Na najmłodszych czekały liczne atrakcje: dmuchańce, pluszaki, malowanie buzi, gry i warsztaty. Nie zabrakło także aktywności sportowych, w tym turnieju boule, capsel cup czy możliwości skorzystania z hulajnóg rowerowych. Także na seniorów czekały atrakcje, m.in. kalambury, międzypokoleniowe warsztaty tworzenia eko-toreb, stoiska na temat zdrowego odżywiania

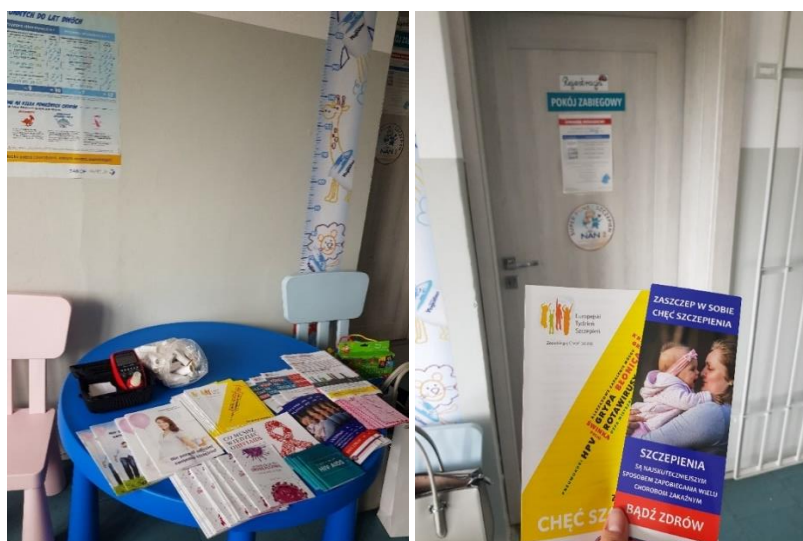


i stylu życia, które prowadził pracownik PSSE w Zawierciu. Udzielano porad dotyczących stylu życia opartego na racjonalnej diecie, aktywności fizycznej, wolnego od używek i uzależnień. Zwracano uwagę na zasady bezpiecznego korzystania z promieni słonecznych, profilaktykę chorób przenoszonych przez kleszcze, znaczenie szczepień ochronnych w zwalczaniu chorób zakaźnych.



### Akcja profilaktyczna w przychodni

13 września w Zakładzie Opieki Zdrowotnej Zdzisław Graca pracownik Powiatowej Stacji Sanitarно-Epidemiologicznej w Zawierciu zorganizował punkt informacyjno-educacyjny, w którym wyeksponowano materiały edukacyjne dotyczące m.in. promocji szczepień ochronnych, profilaktyki 40+, profilaktyki środków psychoaktywnych w tym palenia tytoniu, profilaktyki zakażeń SARS-Cov2 oraz bezpiecznego stosowania antybiotyków. Podczas akcji podnoszono wiedzę i świadomość pacjentów, rodziców małych pacjentów oraz pracowników medycznych poradni na temat znaczenia szczepień ochronnych dla zdrowia, ze szczególnym uwzględnieniem najbardziej wrażliwych i podatnych grup ludzi. Promowano styl życia wolny od używek. Prowadzono pogadanki i konsultacje, wyeksponowano materiały informacyjno-educacyjne. Edukacją objęto około 60 osób.



## PSSE w Częstochowie Projekt „Zdrowe Życie”

17 i 18 września Częstochowę odwiedziła Mobilna Strefa Zdrowia w ramach projektu „Zdrowe Życie”. Małe miasteczko ulokowane zostało na placu za Domem Pielgrzyma na Jasnej Górze. Mieszkańcy miasta oraz pielgrzymi korzystali z bezpłatnych badań i konsultacji lekarskich. Projekt „Zdrowe Życie” poświęcony jest profilaktyce zdrowotnej i przygotowany został przez Ministerstwa Zdrowia, Ministerstwa Aktywów Państwowych, NFZ oraz PZU S.A. Do akcji, która odbywa się pod patronatem Prezydenta RP Andrzeja Dudy oraz Małżonki Prezydenta Agaty Kornhauser-Duda włączyła się również Powiatowa Stacja Sanitarно-Epidemiologiczna w Częstochowie, której pracownicy udzielali porad z zakresu bezpieczeństwa żywności – znakowania środków spożywczych oraz właściwego przechowywania żywności. Ponadto udzielano informacji dotyczących profilaktyki chorób zakaźnych oraz szczepień ochronnych. Dużym zainteresowaniem cieszyły się również porady związane z profilaktyką zatruc grzybami. Obecny na miejscu grzyboznawca oraz klasyfikator grzybów udzielał informacji związanych z bezpiecznym grzybobraniem, w szczególności zwracano uwagę na cechy podobieństw grzybów jadalnych i trujących. Podczas akcji informowano również o działaniach Inspekcji Sanitarnej mającej na celu promowanie zdrowego stylu życia wśród dzieci, młodzieży i dorosłych, a także zachęcano do szczepień ochronnych, jako najskuteczniejszej profilaktyki chorób zakaźnych.



## PSSE w Rybniku „Rodzina jest ważna”

4 września na rybnickim kampusie odbył się kolejny piknik pod hasłem "Rodzina jest ważna". Na odwiedzających czekało mnóstwo atrakcji dla starszych i dla młodszych! Konkursy, zawody, animacje, zjeżdżalnie i dobra muzyka, konsultacje medyczne z badaniem ekg, stoisko informacyjno-edukacyjne Policji oraz Sanepidu.



## PSSE w Chorzowie

### XI Piknik Organizacji Pozarządowych w Świętochłowicach

24 września Powiatowa Stacja Sanitarno-Epidemiologiczna w Chorzowie uczestniczyła w XI edycji Pikniku Organizacji Pozarządowych w Świętochłowicach. Podczas trwającego wydarzenia uczestnicy mieli okazję odwiedzić stanowisko profilaktyczne przygotowane przez pracowników PSSE w Chorzowie na którym promowano bezpieczne grzybobranie, udzielano informacji na temat szczepień ochronnych, zachęcano do badań profilaktycznych i ochrony przed kleszczami. Rodzice, opiekunowie obecni na pikniku chętnie rozmawiali z pracownikami Stacji na tematy związane z uzależnieniami od środków psychoaktywnych wśród młodzieży. Ponadto osoby zainteresowane mogły przekonać się jaki wpływ ma alkohol i narkotyki na sprawność psychomotoryczną zakładając alko i narkogogle- symulatory zażywania środków psychoaktywnych.



## PSSE w Bytomiu

### Akcja profilaktyczna połączona z czytaniem bajki profilaktycznej „Przygodny dzielny niedźwiadek Szczepana”

21 września dzieci z wybranej grupy Miejskiego Przedszkola nr 13 w Piekarach Śląskich miały okazję wysłuchać bajki profilaktycznej pt. „Przygody dzielnego niedźwiadek Szczepana”, która w prosty i ciekawy sposób tłumaczy dzieciom, jak działają szczepienia ochronne oraz odpowiada

na pytanie, dlaczego szczepienia są tak ważne w życiu człowieka. Podczas spotkania pracownik Oświaty Zdrowotnej Powiatowej Stacji Sanitarno-Epidemiologicznej w Bytomiu, przeprowadził pogadankę na temat przestrzegania zasad higieny rąk oraz wspierania odporności. Spotkanie z niedźwiadkiem Szczepanem jak zawsze wzbudziło duże zainteresowanie. Jednym z celów akcji jest przekazywanie wiarygodnych, przystępnych informacji na temat szczepień. Tylko w ten sposób można walczyć ze szkodliwymi mitami na ich temat. Dzięki bajce o niedźwiadku Szczepanie już najmłodszy mogą zrozumieć, jak działają szczepienia ochronne oraz dlaczego są tak ważne dla każdego z nas. 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”.



### Akcja profilaktyczna „Bytomska Wampiriada ”

28 września na zaproszenie Zarządu Oddziału Rejonowego PCK w Bytomiu pracownicy Sekcji Oświaty Zdrowotnej Powiatowej Stacji Sanitarno-Epidemiologicznej w Bytomiu uczestniczyli w XV Akcji krwiodawstwa pod nazwą „Bytomska Wampiriada ”. Mieszkańcy Bytomia mogli bezpłatnie zmierzyć ciśnienie tętnicze krwi, poziom cukru we krwi, poziom tlenu węgla w wydychanym powietrzu, wykonać określone zadania w okularach typu alko- i narkogogle, wyrobić kartę EKUZ oraz uczestniczyć w pokazach pierwszej pomocy przedmedycznej. Uczestnicy spotkania w przygotowanym punkcie promocji zdrowia mogli uzyskać informację z zakresu zdrowia publicznego tj. znaczenie i roli szczepień ochronnych, zapobiegania uzależnieniom (tytoń, alkohol, substancje psychoaktywne) i działania antybiotyków. Układanie puzzli, tor przeszkód, układanie wieży z 6 kubków z wykorzystaniem alko- i narkogogli to forma zajęć, w czasie których można było sprawdzić, jak zachowują się zmysły narażone na działanie

środków psychoaktywnych. Wśród osób palących papierosy przeprowadzono pomiary stężenia tlenu węgla w wydychanym powietrzu. Celem badania była ocena wpływu palenia papierosów na poziom stężenia tlenu węgla w układzie oddechowym palacza. Łącznie udział wzięło 300 osób. Podczas akcji zarejestrowano 33 osoby, 22 krwiodawców oddało krew w tym 6 osób po raz pierwszy. Pozyskano 9 900 ml krwi.



### **PSSE w Gliwicach** **„Zabrzański bieg dla serca”**

25 września Powiatowa Stacja Sanitarno-Epidemiologiczna w Gliwicach, wzięła udział w akcji zorganizowanej przez Szkołę Podstawową nr 30 w Zabrzu pt. "Zabrzański bieg dla serca", którego Honorowym Patronatem był Prezydent Miasta Zabrze. W akcji wzięły udział osoby po przeszczepie serca, ale również społeczność lokalna, która aktywnie brała udział w zorganizowanych przedsięwzięciach. Na miejscu znajdowały się stoiska edukacyjne Śląskiego Centrum Chorób Serca, na których można było przeprowadzić badania poziomu cukru, cholesterolu, zmierzyć ciśnienie oraz wskaźnik BMI wraz z poradą dietetyka. Powiatowa Stacja Sanitarno-Epidemiologiczna w Gliwicach promowała szczepienia ochronne jako jeden ze sposobów profilaktyki chorób zakaźnych, nie zabrakło tematyki związanej z profilaktyką HIV/AIDS, paleniem tytoniu, antybiotyków, nowych narkotyków, bezpiecznego grzybobrania, nowotworów

oraz pogadańk z najmłodszymi na temat dbania o higienę czy zdrowego odżywiania. Dużym zainteresowaniem cieszyło się badanie poziomu tlenu węgla w wydychanym powietrzu oraz alkoholgle. Nie zabrakło pysznych i zdrowych przekąsek. Liczba uczestników ok. 1000 osób.



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