



## Telefony zaufania

Krajowe Biuro Do Spraw Przeciwdziałania  
Narkomanii

**Telefony Zaufania  
Narkomania  
800 199 990  
czynny codziennie  
w godz. 16-21**

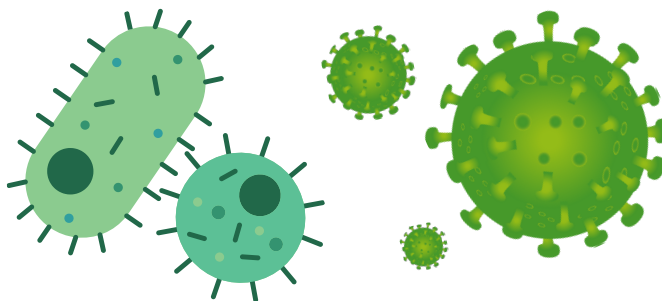
**Uzależnienia behawioralne  
801 889 880  
czynny codziennie  
w godz. 17-22**

**Telefon Zaufania dla Osób z Ukrainy  
bezpłatny: 800 11 08 11**

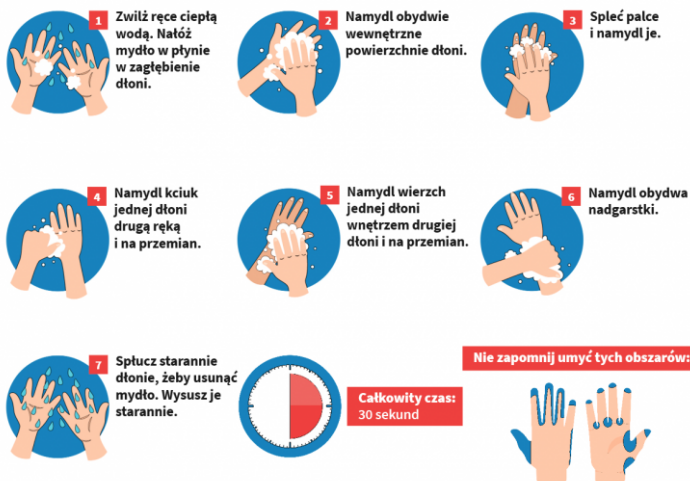
oraz

**płatny według taryfy operatora  
22 290 7000**

**Czynny codziennie w godzinach 16.00-  
21.00.**



## Jak skutecznie myć ręce?



Główny Inspektorat Sanitarny



/GIS\_gov



/GISgovpl



/GIS\_gov\_pl



/gis.gov.pl

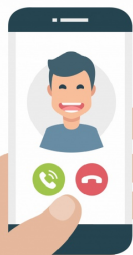
**Wojewódzka Stacja Sanitarno-  
Epidemiologiczna  
w Szczecinie**



<https://www.gov.pl/web/wsse-szczecin>



@SzczecinWsse



# WSSE SZCZECIN

# BEZPIECZNE WAKACJE

Z Inspekcją Sanitarną się znam  
i bezpiecznie wypoczywam



# Czy aby wszystko wiesz o substancjach psychoaktywnych i zachowaniach ryzykownych?

## „NARKOTYKI I NOWE NARKOTYKI”

Narkotyki to substancje psychoaktywne oddziałujące na ośrodkowy układ nerwowy człowieka. Używanie substancji odurzających wywołuje zaburzenia percepcji oraz prowadzi do uzależnienia. Dodatkowe zagrożenie utraty zdrowia lub życia niosą za sobą tzw. „Dopalacze”, czyli nowe narkotyki.

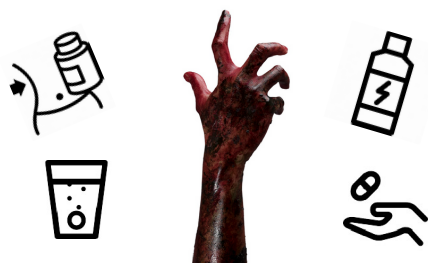
## „NARKOTYKI I NOWE NARKOTYKI”

### PAMIĘTAJ!

1. Dopalacze to nic innego jak nowe narkotyki, których użycie stanowi bezpośrednie zagrożenie życia.
2. Nawet jednokrotne użycie może doprowadzić do nieodwracalnych skutków zdrowotnych, a nawet śmierci.
3. Ten sam produkt może mieć różny skład, więc nigdy nie masz pewności co kupujesz.
4. Używanie narkotyków w połączeniu z alkoholem i innymi substancjami odurzającymi stwarza dodatkowe zagrożenie dla zdrowia.
5. Nawet mikroskopijne dawki charakteryzują się wysoką toksycznością i mogą powodować uszkodzenia ośrodkowego układu nerwowego i narządów wewnętrznych.

Gdzie szukać pomocy?

**Antynarkotykowy Telefon Zaufania -**  
**801 199 990**



## „ALKOHOL”

Picie alkoholu może zaburzyć prawidłowy rozwój fizyczny i psychiczny nastolatków. Alkohol to substancja wpływająca na ośrodkowy układ nerwowy, który u człowieka dojrzewa do 21 roku życia. Rozwijający się mózg jest strukturą niezwykle podatną i wrażliwą na uszkodzenie.

Dodatkowo częste spożywanie alkoholu może prowadzić do:

- Zaburzeń funkcji wchłaniania substancji odżywczych – niedoborów,
- Zapalenia trzustki, wątroby (marskość),
- Uzależnienia.

Pamiętaj, że używanie substancji psychoaktywnych tj. narkotyków i alkoholu powoduje utratę samokontroli i prowadzi często do podejmowania zachowań ryzykownych! Ważną zasadą jest też aby pilnować i nie zostawiać swoich napojów podczas imprez, szczególnie tych masowych. Zmniejszy to ryzyko dodania do nich środków odurzających przez osoby trzecie.



## „WYROBY TYTONIOWE”

Papierosy to nie tylko nikotyna. Dym papierosowy zawiera aż 4 000 tys. substancji toksycznych, w tym 55 rakotwórczych. Podczas spalania tytoniu wydzielają się m.in. substancje smoliste, tlenek węgla, aceton, kadm, amoniak, cyjanowodór, fenol oraz wiele innych. Palenie tytoniu prowadzi do nikotynizmu, z którym związane są trzy podstawowe jednostki chorobowe, do których należą choroby nowotworowe, choroba wieńcowa oraz niewydolność płuc.

## „NOWATORSKIE WYROBY TYTONIOWE”

Palenie tytoniu i nowatorskich wyrobów tytoniowych zaburza funkcjonowanie płuc, utrudniając organizmowi walkę z patogenami. Dlatego tym bardziej zachęcamy do zerwania z tym nałogiem. Amerykańska Agencja ds. Żywności i Leków podkreśla, że decyzja dopuszczająca do sprzedaży nowatorskie wyroby tytoniowe (e-papieros, JUUL) nie jest w żaden sposób związana z potwierdzeniem, że tego rodzaju wyroby są w jakimkolwiek stopniu zdrowsze.



## „ZACHOWANIA RYZYKOWNE”

Wakacje to także okres sprzyjający zawieraniu nowych, nie zawsze przemyślanych znajomości. Jest bardzo prawdopodobne, że wśród osób, które spotkasz, będą osoby zakażone HIV. Często tego nieświadome. HIV to ludzki wirus nabytego niedoboru (upośledzenia) odporności, który „atakuję” system odpornościowy człowieka. Z wirusem można żyć wiele lat nie wiedząc o tym, ale trzeba pamiętać, że nie przyjmując leków ograniczających namnażanie się wirusa prowadzi do całkowitego zniszczenia odporności organizmu, co w konsekwencji powoduje AIDS.

Drogi zakażenia:

- Podczas kontaktów seksualnych bez prezerwatywy z osobą zakażoną.
  - Poprzez kontakt z krwią osoby zakażonej np. podczas zakłucia zanieczyszczoną igłą.
  - Podczas ciąży albo porodu lub karmienia piersią wirus może przenieść się z zakażonej matki na dziecko.
- Jak uniknąć zakażenia?
- Podczas każdego kontaktu seksualnego używaj zawsze prezerwatywy.
  - Zachowaj ostrożność, gdy ktoś się skaleczy - załóż rękawiczki lub poszukaj personelu medycznego.
  - Wykonuj zabiegi kosmetyczne i tatuaż tylko u wykwalifikowanych osób, w sprawdzonych miejscach. Pytaj, czy używane narzędzia są sterylne. Jeśli coś wzbudzi Twoje wątpliwości zrezygnuj z zabiegu.
  - Nie pożyczaj maszyny do golenia, szczoteczki do zębów i innych przyborów kosmetycznych (nawet osobom, które dobrze znasz!)