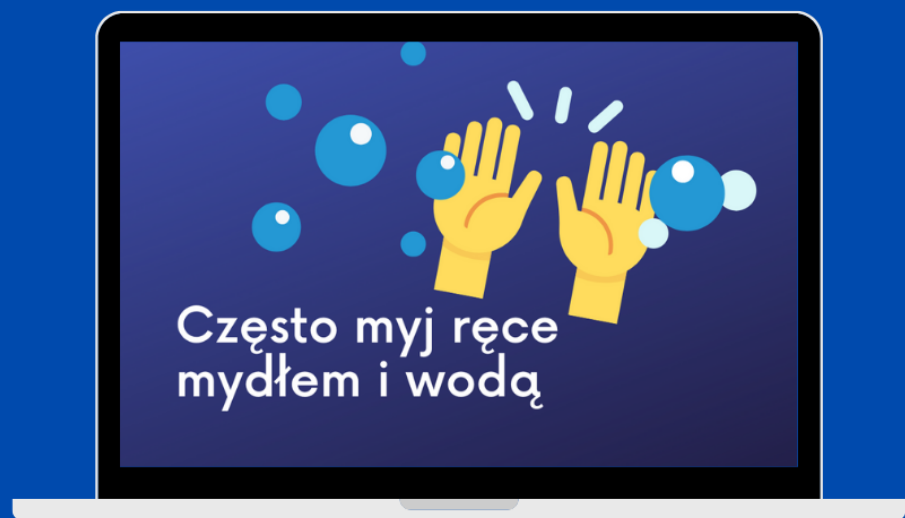




# NEWSLETTER

Państwowej Inspekcji Sanitarnej  
woj. śląskiego

MAJ 2022



## Światowy Dzień Higieny Rąk – 5 maja 2022 r.

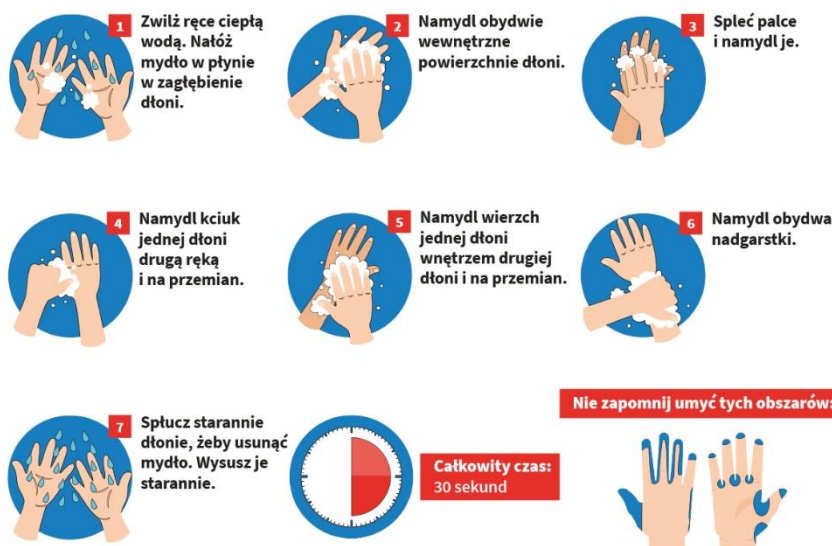
W dniu 5 maja obchodziliśmy Światowy Dzień Higieny Rąk. W tym roku hasłem przewodnim kampanii zainicjowanej przez Światową Organizację Zdrowia (WHO) było „*Unite for safety - clean your hands*” - *Zjednoczcie się dla bezpieczeństwa: umyćcie ręce!*

Tegoroczny temat Światowego Dnia Higieny Rąk koncentruje się na uznaniu, że poprzez mycie rąk możemy wzbogacić kulturę bezpieczeństwa i jakości w placówkach medycznych. Kampania jest prowadzona na całym świecie głównie w placówkach ochrony zdrowia. W tym dniu podejmowane są różne inicjatywy i akcje promocyjne mające na celu rozpowszechnienie wiedzy oraz prawidłowych zachowań i postaw związanych z myciem i dezynfekcją rąk przez personel medyczny, pacjentów, ale także innych ludzi.

### Jak myć ręce? Podstawowe zasady:

- | myj ręce ok. 30 sekund;
- | rozpocznij od zmożenia rąk wodą;
- | nabierz tyle mydła, aby pokryły całą powierzchnię dłoni;
- | dokładnie rozprowadź mydło po powierzchni pocierając o siebie rozprostowane dłonie;
- | pamiętaj o dokładnym umyciu przestrzeni między palcami, grzbietów palców oraz okolic kciuków;
- | na koniec dokładnie opłucz ręce wodą i wytrzyj ręce do sucha.

## Jak skutecznie myć ręce?



## WSSE w Katowicach

W dniu 5 maja z okazji obchodów Światowego Dnia Higieny Rąk w nowo otwartym Punkcie Obsługi Klientów Śląskiego OW NFZ przy ul. Niedurnego 34 w Rudzie Śląskiej w godz. 9<sup>00</sup>-13<sup>00</sup> czynne było stoisko konsultacyjne.

Dlaczego 5 maja? Tego dnia przypadają obchody Światowego Dnia Higieny Rąk. Święto to zostało ustanowione przez Światową Organizację Zdrowia (WHO) jest skierowane przede wszystkim do podmiotów medycznych, gdzie higiena rąk jest szczególnie ważna i może zaważyć na czyimś życiu. Nawet 40% zakażeń może być spowodowanych drobnoustrojami przeniesionymi przez dłonie personelu medycznego. Lekarze i personel to oczywiście niejedynie osoby, które powinny pamiętać o tym zdrowym nawyku. Brudne ręce są przyczyną licznych chorób zakaźnych, dlatego zachęcamy wszystkich do dbania o ich higienę. Wystarczy odruchowo dotknąć nieumytymi rękami okolice oczu, nosa czy ust i jesteśmy narażeni na ogromne ryzyko infekcji.

**WSSE i NFZ przypominają, jak ważne jest przestrzeganie prawidłowej higieny rąk.**

5 maja w POK w Rudzie Śląskiej można było otrzymać bezpłatne materiały informacyjne, zasięgnąć fachowej porady i konsultacji.



## PSSE w Chorzowie

5 maja pracownicy Oświaty Zdrowotnej zorganizowali stanowisko profilaktyczne w holu Zespołu Szpitali Miejskich w Chorzowie dla pracowników szpitala, pacjentów oraz osób odwiedzających chorych. Głównym celem prowadzonych działań było promowanie właściwej higieny rąk, która zmniejsza ryzyko zakażeń spowodowanych drobnoustrojami przeniesionymi przez dłonie. Osobom zainteresowanym udzielano instruktażu jak prawidłowo myć ręce oraz rozdawano materiały informacyjno-edukacyjne.



### PSSE w Dąbrowie Górniczej

W ramach obchodów Światowego Dnia Higieny Rąk zaproszono do współpracy placówki szkolne i przedszkolne, które uczestniczyły bardzo aktywnie w realizacji Wojewódzkiej Akcji pt. „Wirusoochrona”. Przekazane zostały materiały informacyjne z prośbą o publikację oraz wykorzystanie w bieżącej pracy. Podjęto również działania informacyjno-edukacyjne, których odbiorcami były dzieci w wieku przedszkolnym. Spotkania w przedszkolach miały na celu uświadomienie dzieciom jak duże znaczenie dla ich zdrowia ma systematyczne poznanie i utrwalenie zasad higieny rąk i jak skutecznie chronić się przed chorobami. Wspólnie prowadzono zabawy pokazowe z wykorzystaniem prezentacji dostosowanej do wieku dzieci w tym quizy na temat higieny. Ponadto z informacji uzyskanej od koordynatorów, którzy przesyłali sprawozdania z realizacji akcji, przedszkolaki uczestniczyły w rozmowach na temat wirusów i bakterii oraz miały możliwość zapoznania się z bajką „Jak dokładnie myć ręce”. Omawiano schemat mycia rąk podczas zabaw min. z piosenką „Żeby zdrowym być trzeba ręce myć”. Wiele działań zostało połączonych z projektem Klub Zdrowego Przedszkolaka i Szkoła Czystych Rąk. Dzieci uczestniczyły w konkursach tworząc plakaty i prace plastyczne promujące higienę rąk.



Przedszkole Nr 2 w Będzinie



Przedszkole Nr 19 w Dąbrowie Górniczej



## Przedszkole Miejskie Nr 1 w Dąbrowie Górniczej

**PSSE w Gliwicach**

Z okazji Światowego Dnia Higieny Rąk, placówki edukacyjne z terenu Powiatowej Stacji Sanitarno-Epidemiologicznej w Gliwicach, przygotowały zajęcia edukacyjne dla dzieci i młodzieży. Relacje ze wszystkich działań zostały zamieszczone na portalu społecznościowym Facebooku prowadzonym przez pracowników PSSE w Gliwicach. Łącznie udział w akcji wzięło 35 placówek.





## PSSE w Jaworznie

Z okazji obchodów Światowego Dnia Higieny Rąk przeprowadzono zajęcia edukacyjne w Przedszkolu Miejskim nr 5 i w Przedszkolu Miejskim nr 17 w Jaworznie, łącznie w zajęciach wzięło udział 145 dzieci. Podczas spotkania rozmawiano o zasadach dotyczących higieny rąk. Dzieci zostały uświadomione dlaczego należy myć ręce oraz kiedy powinniśmy pamiętać o tym nawyku. Aby zobrazować słuchaczom, jak ważne jest używanie mydła podczas mycia rąk przygotowano doświadczenie z pieprzem, wodą i płynem do mycia naczyń. Podczas tego doświadczenia ziarna pieprzu (brud) rozproszyły się w momencie zetknięcia się z płynem do mycia naczyń (mydło). Następnie dzieci wysłuchały wierszyka „Myję, myję rączki” autorstwa Barbary Janiny Łukowiak i zaśpiewały piosenkę „Mydło i woda tak się zaczyna Wirusochrona”. Kolejnym punktem spotkania były zajęcia instruktażowe z mycia rąk. Na koniec zajęć przedszkolaki otrzymały ordery „Wirusoodporni” oraz kolorowanki.





### **PSSE w Bielsku-Białej**

W w dniu 5 maja obchodziliśmy Światowy Dzień Higieny Rąk, z tej okazji zorganizowano stoisko informacyjno-edukacyjne w siedzibie PSSE w Bielsku-Białej dla klientów Stacji oraz wykonano wystawę tematyczną.



### **PSSE w Kłobucku**

W ramach obchodów Światowego Dnia Higieny Rąk prowadzono działania informacyjno-edukacyjne. Przypomniano dyrektorom szkół i przedszkoli o obchodach Światowego Dnia Higieny Rąk, zachęcano do podjęcia działań w zakresie profilaktyki chorób zakaźnych przenoszonych drogą pokarmową tj. "chorób brudnych rąk". Prowadzono działania informacyjno-edukacyjne w środowisku przedszkolnym, podczas których podkreślano znaczenie dbania o higienę rąk jako najważniejszego elementu w profilaktyce zakażeń. W placówkach



nauczania i wychowania odbywały się pogadanki, pokazy, ćwiczenia. Święto promowano w mediach społecznościowych i na stronie internetowej Stacji.



### **PSSE w Myszkowie**

W Powiatowej Stacji Sanitarno-Epidemiologicznej w Myszkowie zorganizowano punkt informacyjny oraz wystawę wizualną poświęconą Światowemu Dniu Higieny Rąk, gdzie przypomniano, iż mycie ale również dezynfekcja rąk należą do najważniejszych czynności w zapobieganiu zakażeniom, usunięciu zanieczyszczeń fizycznych oraz substancji organicznych z ich powierzchni.

### **PSSE w Lublińcu**

Z okazji obchodów Światowego Dnia Higieny Rąk w dniu 5 maja przeprowadzono dla dzieci z Przedszkola Nr 4 w Lublińcu zajęcia na temat higieny. W trakcie akcji utrwalono wśród przedszkolaków wiedzę w zakresie prawidłowego mycia rąk. Dzieci chętnie odpowiadały na pytania dlaczego i kiedy należy myć ręce. Ćwiczenia udowodniły, że przedszkolaki wiedzą jak prawidłowo myć ręce. Obchody Światowego Dnia Higieny Rąk promowano również w mediach społecznościowych Stacji.



## PSSE w Rybniku

5 maja Powiatowa Stacja Sanitarno-Epidemiologiczna w Rybniku aktywnie włączyła się w obchody Światowego Dnia Higieny Rąk. Pomimo tego, że święto to zostało skierowane przede wszystkim do podmiotów medycznych, gdzie higiena rąk jest szczególnie ważna i może zaważyć na czymś życiu, informacje o zasadności stosowania się do tych prostych, ale jakże ważnych wskazówek udostępnione zostały w social mediach jak również przesłane do podmiotów współpracujących z PPIS w Rybniku. E-maile z dołączonym pakietem materiałów edukacyjno-informacyjnych zostały przesłane również do wszystkich placówek oświatowych z prośbą o włączenie się do udziału w Akcji informacyjnej i przypominającej o myciu rąk jako najprostszej, najtańszej i jednej z najskuteczniejszych metod walki z mikroorganizmami chorobotwórczymi. Promocja higieny osobistej w tym szczególnie prawidłowej techniki mycia rąk promowana jest w czasie wszystkich działań edukacyjno-informacyjnych prowadzonych przez pracowników PSSE w Rybniku, szczególnie podczas eventów i akcji prozdrowotnych.

**Skuteczność posta**  
79 Lubię odrobić

**0** Publikacja, komentarze i udostępnienia

**3** Klasyfikacja posta

0	0	1
Lubię	Lubię	Ważę
wyświetlić	ukryć	ukryć
odbić	nie lubię	nie lubię

**Podsumowanie dystrybucji**  
1,5k więcej 1,1k więcej  
Wyświetlenia Klasyfikacja  
postów postów

**DYSTRYBUKCA MATERIAŁÓW POWIĄZANYCH Z MARKĄ**

79	79	0
Całkowity zasięg	Zasięg organiczny	Zasięg płatny

**0** Wyświetlenia  
**0** Wyświetlenia z organizonizacją

**Skuteczność posta**  
94 Lubię odrobić

**0** Publikacja, komentarze i udostępnienia

**0** Klasyfikacja posta

0	0	0
Lubię	Lubię	Ważę
wyświetlić	ukryć	ukryć
odbić	nie lubię	nie lubię

**Podsumowanie dystrybucji**  
1,3k mniej  
Wyświetlenia postów

**DYSTRYBUKCA MATERIAŁÓW POWIĄZANYCH Z MARKĄ**

94	94	0
Całkowity zasięg	Zasięg organiczny	Zasięg płatny

**105** Wyświetlenia  
**105** Wyświetlenia z organizonizacją

**Skuteczność posta**  
347 Lubię odrobić

**4** Publikacja, komentarze i udostępnienia

**12** Klasyfikacja posta

0	0	0
Lubię	Lubię	Ważę
wyświetlić	ukryć	ukryć
odbić	nie lubię	nie lubię

**Podsumowanie dystrybucji**  
7,2k więcej 1,1k, 1k więcej 16,2k więcej  
Wyświetlenia Klasyfikacja  
postów postów

**DYSTRYBUKCA MATERIAŁÓW POWIĄZANYCH Z MARKĄ**

347	347	0
Całkowity zasięg	Zasięg organiczny	Zasięg płatny

**354** Wyświetlenia  
**354** Wyświetlenia z organizonizacją

## PSSE w Rudzie Śląskiej

W dniu 5 maja z okazji Światowego Dnia Higieny Rąk pracownicy Sekcji Epidemiologii przeprowadzili pogadankę dla dzieci z Miejskiego Przedszkola nr 19 w Rudzie Śląskiej. Podczas spotkania omówiono z przedszkolakami w jakich okolicznościach i jak prawidłowo dbać o higienę rąk. Dodatkowo przeprowadzono doświadczenie z użyciem oleju jadalnego i majeranku, które pozwoliło uświadomić dzieciom ile drobnoustrojów gromadzi się na dłoniach oraz ile potrzeba czasu i staranności aby się ich pozbyć. W spotkaniu wzięło udział 45 dzieci z grupy 5 i 6 latków.





## PSSE w Tychach

Z okazji „Światowego Dnia Higieny Rąk” przypadającego w dniu 5 maja, Sekcja Oświaty Zdrowotnej przeprowadziła zajęcia edukacyjne w Przedszkolu nr 3 z Oddziałami Integracyjnymi w Bieruniu. Przedszkolakom przypomniano jak ważne jest zachowanie podstawowych zasad higieny. Zaprezentowano im technikę szczotkowania i nitkowania zębów oraz prawidłową metodę mycia rąk. W ramach realizacji akcji poruszane były również tematy dotyczące chorób odkleszczowych, codziennej aktywności fizycznej oraz piramidy zdrowego żywienia. Poprzez zabawę dzieci nauczyły się jakie przedmioty codziennego użytku mogą pomóc w zachowaniu higieny osobistej.



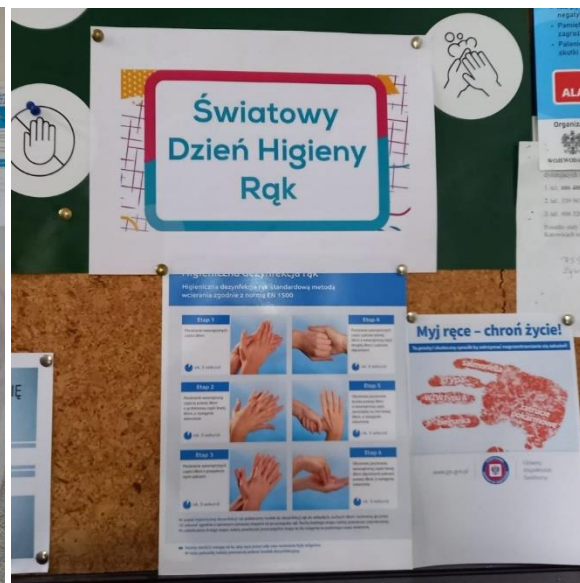
## PSSE w Wodzisławiu Śląskim

W ramach akcji w dniach 4-5 maja w PSSE w Wodzisławiu Śląskim uruchomiono stanowisko profilaktyczno-edukacyjne dla klientów Stacji, gdzie można było otrzymać materiały edukacyjne na temat prawidłowej higieny mycia rąk oraz poradnictwo na ww. temat.



## PSSE w Żywcu

Z okazji Światowego Dnia Higieny Rąk pracownicy Sekcji Oświaty Zdrowotnej i Promocji Zdrowia przygotowali dla klientów odwiedzających Laboratorium przy PSSE w Żywcu Punkt Promocji Zdrowia, przy którym udostępniono liczne materiały edukacyjne dotyczące tematu higieny rąk, w tym zapobiegania chorobom zakaźnym.





## Światowy Dzień bez Tytoniu – 31 maja 2022 r.



### World No Tobacco Day 2022

Każdego roku w dniu 31 maja obchodzony jest Światowy Dzień bez Tytoniu. Akcja zainicjowana przez Światową Organizację Zdrowia (WHO) zwraca uwagę na zagrożenia związane z używaniem tytoniu.

**Tematem przewodnim Światowego Dnia Bez Tytoniu 2022 jest „Zatrucie naszej planety”.** Liczne badania naukowe potwierdzają, że palenie tytoniu jest jednym z najważniejszych czynników ryzyka chorób układu krążenia (m.in. chorób naczyń wieńcowych, naczyń obwodowych, naczyń mózgowych i tętniaka aorty). Dym tytoniowy zawiera w swoim składzie wiele substancji o szkodliwym działaniu na układ krążenia (np. nikotyna, tlenek węgla, dwusiarczan węgla, tlenki azotu, cyjanowodór). Nikotyna powoduje przyśpieszenie czynności serca, wzrost ciśnienia tętniczego i skurcz naczyń obwodowych, a tlenek węgla i inne toksyny zawarte w dymie tytoniowym przyśpieszają postęp miażdżycy i na wiele sposobów wpływają na stan układu krążenia (np. mogą wywoływać niedotlenienie narządów i tkanek). Palenie tytoniu znacznie zwiększa ryzyko rozwoju choroby niedokrwiennej serca i nagłej śmierci sercowej. Szacuje się, że ryzyko zawału serca u palacza jest co najmniej dwukrotnie większe niż u osoby niepalącej tej samej płci i wieku. Po roku od zaprzestania palenia ryzyko to zmniejsza się niemal o połowę. Palacze są także obarczeni znacznie większym ryzykiem wystąpienia tętniaka aorty brzusznej i miażdżycy tętnic obwodowych. Palenie jest również przyczyną niedokrwienych i krwotocznych udarów mózgu oraz powoduje wzrost ryzyka wystąpienia demencji (otępienia naczyniopochodnego). Obliczono, że ryzyko udaru mózgu u palaczy zrównuje się z ryzykiem u osób niepalących po upływie 5–15 lat od zaprzestania palenia.

Dlatego rzucenie palenia jest najważniejszym zaleceniem zdrowotnym! W trosce o swoje serce pamiętaj, że nie ma „bezpiecznej” ilości wypalanych papierosów. Już wypalanie kilku sztuk dziennie powoduje wzrost ryzyka zachorowania na choroby układu krążenia! A odstawienie papierosów zawsze jest korzystne dla Twojego zdrowia.

### PSSE w Bytomiu

31 maja rokrocznie obchodzony jest jako Światowy Dzień bez Tytoniu. Święto to ma na celu zwrócenie uwagi na kwestie zdrowotnych, społecznych i ekonomicznych skutków palenia tytoniu. Pracownicy Sekcji Oświaty Zdrowotnej PSSE w Bytomiu aktywnie włączyli się w obchody zachęcając osoby palące do zerwania z nałogiem, poprzez ukazanie negatywnych skutków

zdrowotnych wynikających z palenia papierosów. Przygotowano planszę informacyjną, która w dniach 26 maja–3 czerwca została wyeksponowana wraz z plakatami o tematyce antytytoniowej w Górnośląskim Centrum Rehabilitacji w Reptach Śląskich.



Informacji o Światowym Dniu bez Tytoniu nie mogło zabraknąć także w siedzibie PSSE w Bytomiu. Przygotowano i wyeksponowano tablice informacyjną przypominającą pracownikom i klientom Stacji o tym wydarzeniu oraz zamieszczono informacje na portalach społecznościowych tj. Facebook i Twitter prowadzonych przez PSSE w Bytomiu.



W dniu 30 maja pracownicy Sekcji Oświaty Zdrowotnej współorganizowali akcję profilaktyczną w Wojewódzkim Szpitalu Specjalistycznym nr 4 w Bytomiu. Przygotowali i obsługiwali punkt informacyjno-edukacyjny z możliwością wykonania pomiarów tlenu węgla w wydychanym powietrzu oraz udzielali indywidualnych porad i rozdawali materiały informacyjno-edukacyjne. Ponadto zachęcali osoby palące papierosy do zerwania z nałogiem.





**ŚWIATOWY DZIEŃ BEZ TYTONIU**  
**30 MAJA 2022 GODZ. 10-12.30**  
**HOL GŁÓWNY SZPITALA**



**PROGRAM AKCJI:**

- POMIAR TLENKU WĘGLA W WYDYCHANYM POWIETRZU
- MIERZENIE CIŚNIENIA TĘTNICZEGO
- PROFILAKTYKA CHOROŃ ODTYTONIOWYCH
- STANOWISKO INFORMACYJNO - EDUKACYJNE
- UPOMINKI DLA UCZESTNIKÓW

**Organizatorzy:**

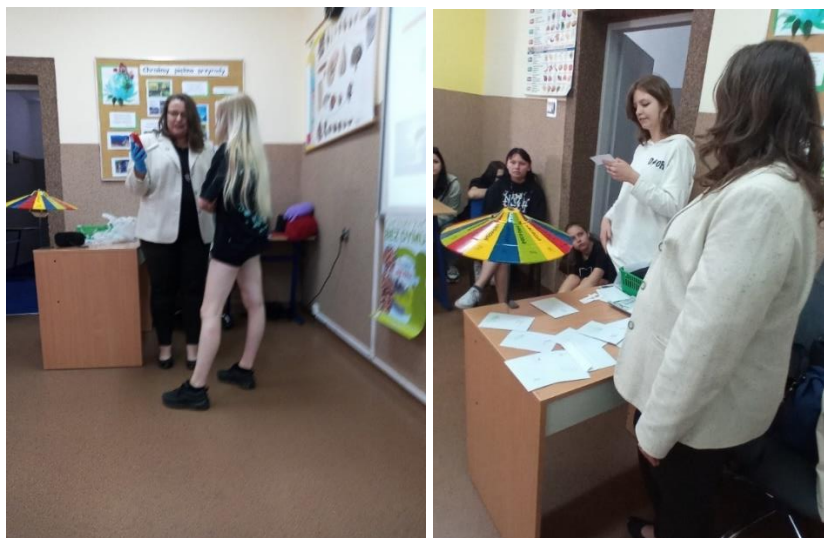




**TYTOŃ: ZAGROŻENIE DLA NASZEGO ŚRODOWISKA.**

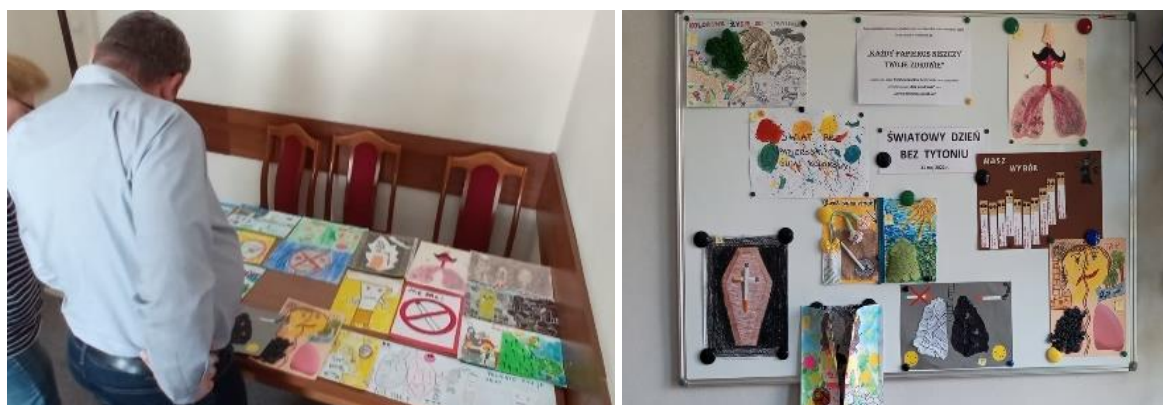
W dniu 31 maja Pracownicy Sekcji Oświaty Zdrowotnej PSSE w Bytomiu przeprowadzili zajęcia profilaktyczne dla dziewczyn z Młodzieżowego Ośrodka Wychowawczego w Radzionkowie połączone z pomiarami tlenku węgla w wydychanym powietrzu. Przedstawili prezentację multimedialną nt. Światowego Dnia bez Tytoniu oraz ukazali negatywne skutki zdrowotne związane z nałogiem tytoniowym, sprawdzili wiedzę dziewczyn za pomocą „koła wiedzy” z przygotowanymi pytaniami. W zajęciach uczestniczyło 41 osób, które były bardzo zainteresowane programem spotkania.





### PSSE w Cieszynie

Z okazji obchodów Światowego Dnia bez Tytoniu zorganizowano dla uczniów szkół podstawowych oraz dzieci przedszkolnych powiatu cieszyńskiego konkurs plastyczny pt. „Każdy papieros niszczy Twoje zdrowie”. Celem konkursu było propagowanie wśród dzieci zdrowego stylu życia i mody na niepalenie. W konkursie wzięło udział 41 dzieci z 10 przedszkoli oraz 30 uczniów z 6 szkół podstawowych. W Jury konkursowym uczestniczył Państwowy Powiatowy Inspektor Sanitarny w Cieszynie i pracownicy Sekcji Oświaty Zdrowotnej. Komisja konkursowa oceniła prace dzieci i przyznała 3 kolejne miejsca oraz wyróżnienia w każdej kategorii. Nagrody i dyplomy zostaną przekazane laureatom. Prace konkursowe wyeksponowano w holu Stacji i mediach społecznościowych.

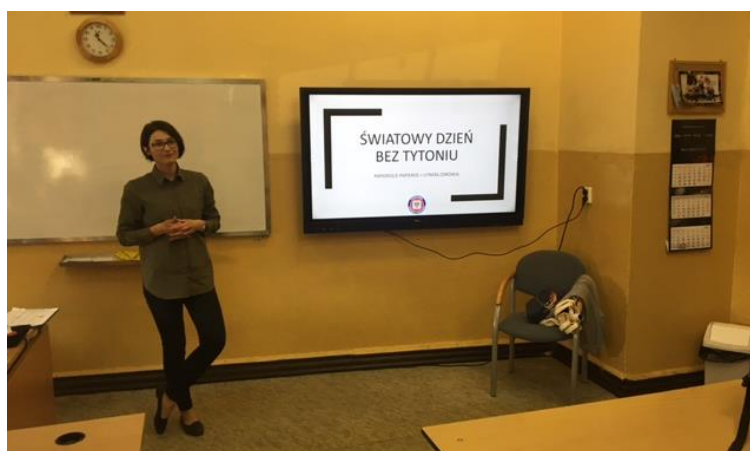


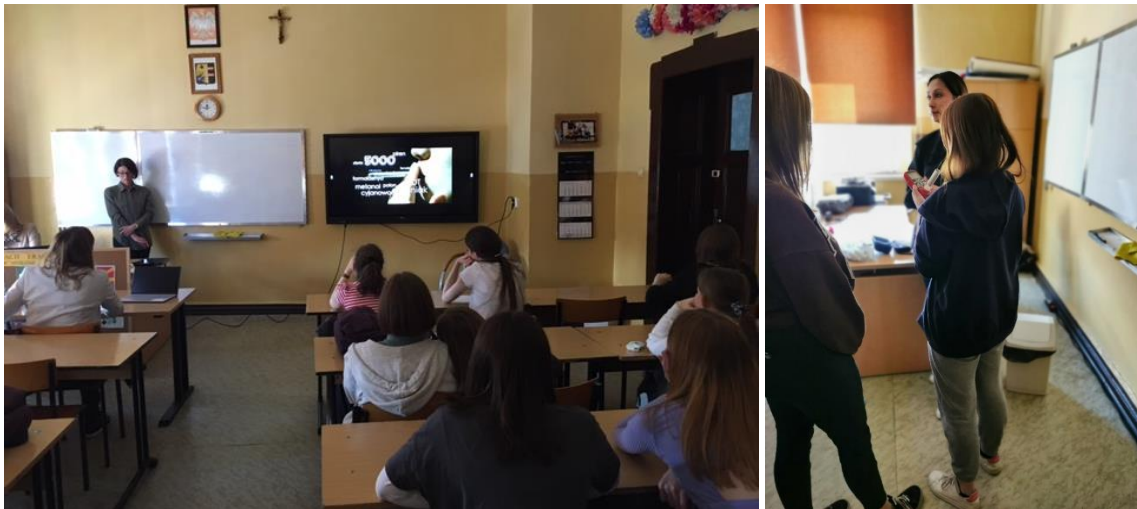




### PSSE w Chorzowie

Z okazji Światowego Dnia Bez Tytoniu pracownicy Powiatowej Stacji Sanitarno-Epidemiologicznej w Chorzowie przeprowadzili pogadankę dla uczniów IV Liceum Ogólnokształcącego w Chorzowie na temat negatywnego wpływu palenia papierosów oraz e-papierosów. Spotkanie z młodzieżą miało na celu zwrócenie uwagi na niebezpieczeństwo związane z używaniem tytoniu, ale także podniesienie świadomości odnośnie praktyk biznesowych stosowanych przez firmy tytoniowe. Chętne osoby miały możliwość skorzystania z badania smokerlyzerem określającym zawartość tlenku węgla w wydychanym powietrzu.





### PSSE w Rudzie Śląskiej

W dniu 31 maja na terenie Liceum Ogólnokształcącego nr III w Rudzie Śląskiej, pracownik Sekcji Higieny Dzieci i Młodzieży oraz Oświaty Zdrowotnej wzięli udział w imprezie w ramach Światowego Dnia bez Tytoniu. Przedstawiciele PPIS w Rudzie Śląskiej zorganizowali stanowisko promocji zdrowia i profilaktyki uzależnień, przy którym udzielano porad w zakresie zdrowego stylu życia, w szczególności profilaktyki antytytoniowej, a zainteresowane osoby mogły skorzystać z wyeksponowanych materiałów informacyjno-edukacyjnych. Dodatkowo, młodzież szkolna, nauczyciele oraz osoby odwiedzające placówkę mogły przekonać się jak funkcjonuje człowiek po użyciu alkoholu i substancji psychoaktywnych, zakładając alko- i narkogogle.



### PSSE w Tychach

W maju zorganizowano zajęcia edukacyjne dla uczniów klas 8 szkół podstawowych z terenu mikołowskiego w związku z obchodami „Światowego Dnia bez Tytoniu” oraz realizacją akcji Dopalacze Wypalacze „groźne narkotyki”. Zajęcia odbyły się w Szkole Podstawowej Nr 3 im. Mikołaja Kopernika w Łaziskach Górnych, Szkole Podstawowej nr 9 im. Władysława Broniewskiego w Orzeszu, Szkole Podstawowej nr 8 im. Wojciecha Korfańskiego w Mikołowie oraz w Szkole Podstawowej nr 8 im. Bolesława Chrobrego w Orzeszu.



Na zajęciach poruszono tematykę uzależnień: palenia tradycyjnych papierosów, e-papierosów, alkoholu oraz używania środków psychoaktywnych potocznie zwanych „dopalaczami”. Młodzieży przedstawiano szkodliwy wpływ substancji na ich zdrowie, szkody społeczne moralne oraz ekonomiczne. Zajęcia były wzbogacone ćwiczeniami z użyciem alko- i narkogogli.



## PSSE w Żywcu

Z okazji Światowego Dnia bez Tytoniu, który przypada na dzień 31 maja, pracownicy Sekcji OZ PSSE w Żywcu zorganizowali akcję profilaktyczną dla uczniów z Zespołu Szkół Budowlano-Drzewnych w Żywcu. Do współpracy w tym dniu zaproszono lek. med. Janusza Wyrwalskiego, który przeprowadził dla uczestników wydarzenia bezpłatne badania spirometryczne. Dużym zainteresowaniem w tym dniu cieszył się również Punkt Promocji Zdrowia i Profilaktyki Uzależnień przygotowany przez pracowników OZ, przy którym prowadzono testy z użyciem alko- i narkogogli. Podczas spotkania prowadzono także dystrybucję materiałów edukacyjnych.



## Inne działania

### PSSE w Bytomiu

#### Czytanie bajki „Przygody Dzielnego Niedźwiadka Szczepana” w przedszkolach

W dniach 6 i 17 maja w dwóch wybranych przedszkolach tj. Przedszkolu Miejskim nr 59 w Bytomiu i w Przedszkolu w Zespole Szkolno-Przedszkolnym nr 3 w Piekarach Śląskich pracownicy Sekcji Oświaty Zdrowotnej PSSE w Bytomiu mieli przyjemność zaprezentować dzieciom z wybranej grupy przedszkolnej bajkę profilaktyczną pt. „Przygody Dzielnego Niedźwiadka Szczepana”. Po przeczytaniu której przeprowadzili pogadankę na temat przestrzegania zasad higieny rąk oraz wspierania odporności. Dzieci aktywnie włączyły się w zajęcia, chętnie odpowiadały na zadawane pytania. Na zakończenie każde dziecko otrzymało breloczek „misia” oraz zakładkę dotyczącą profilaktyki szczepień.





## **PSSE w Chorzowie** **IX Mega Festyn**

W piątek 20 maja Oświata Zdrowotna PSSE w Chorzowie miała okazję uczestniczyć w IX edycji Mega Festynu organizowanego w Zespole Szkół Ogólnokształcących w Świętochłowicach. Tegoroczny festyn połączony był z dniem otwartym II LO i zgromadził wielu uczestników. Na stanowisku profilaktycznym PSSE w Chorzowie prezentowano materiały edukacyjne, udzielano porad dotyczące zdrowia. Uczestnicy festynu bardzo chętnie brali udział w doświadczeniu z użyciem symulatorów zażywania środków psychoaktywnych – alko- i narkogogli próbując przejść z założonymi goglami przygotowany tor. Wśród osób palących i biernych palaczy przeprowadzono badanie poziomu tlenu węgla w wydychanym powietrzu.





### Promocja szczepień ochronnych

W ramach realizacji wojewódzkiego projektu „Klub Zdrowego Przedszkolaka” 30 maja niedźwiadek Szczepan odwiedził Przedszkole nr 3 w Chorzowie. Pracownice Oświaty Zdrowotnej Powiatowej Stacji Sanitarno-Epidemiologicznej w Chorzowie w towarzystwie pluszowego niedźwiadka Szczepana odwiedziły dzieci w chorzowskim przedszkolu. Dzieci miały okazję posłuchać bajki „Przygody dzielnego niedźwiadka Szczepana”, która pomogła najmłodszym zrozumieć jak działają szczepienia, dlaczego są tak ważne dla każdego człowieka oraz oswoić lęk przed szczepieniem. Wszystkie dzieci otrzymały odbłask z wizerunkiem dzielnego niedźwiadka.





## PSSE Częstochowa

### Ogólnopolski Konkurs Fotograficzny „Odżywiam się zdrowo – kolorowo!”

W dniu 12 maja w Miejskim Przedszkolu nr 12 w Częstochowie odbyło się uroczyste wręczenie nagród uczestnikom Ogólnopolskiego Konkursu Fotograficznego pod patronatem Powiatowej Stacji Sanitarno-Epidemiologicznej w Częstochowie pt. „Odżywiam się zdrowo – kolorowo!”. Celem konkursu było propagowanie zdrowego stylu życia, popularyzowanie wśród dzieci wiedzy na temat racjonalnego odżywiania oraz rozwijanie umiejętności fotograficznych. Przedszkolaki miały za zadanie wykonać zdjęcia, które będą przedstawiały dziecko lub rodzinę ze zdrowym, kolorowym posiłkiem. Uczestnikom konkursu zostały wręczone dyplomy oraz nagrody rzeczowe.



Ponadto, 20 maja w Szkole Podstawowej nr 21 w Częstochowie rozstrzygnięto konkurs plastyczny, który był adresowany do uczniów szkół podstawowych w ramach profilaktyki uzależnień. Celem konkursu było przedstawienie za pomocą prac plastycznych zdrowego trybu życia, wolnego od substancji psychoaktywnych oraz ukazanie problematyki uzależnień od np. alkoholu, nikotyny czy narkotyków. Prace uczniów zostały umieszczone w holu placówki dla całej społeczności szkolnej w celu pokazania rówieśnikom czym jest „zdrowe życie” i na co warto zwrócić uwagę, aby zdrowym być i zdrowo żyć.



## Spotkanie z seniorami z Częstochowskiego Ośrodka Aktywności Seniora

W miesiącu maju pracownicy sekcji OZ PSSE w Częstochowie spotkali się z seniorami z Częstochowskiego Ośrodka Aktywności Seniora w Częstochowie w celu profilaktyki chorób odkleszczowych oraz zatruc pokarmowych m.in. grzybami. Podczas spotkania omówiono metody ochrony przed chorobami odkleszczowymi, działania w przypadku ukąszenia przez kleszcza oraz sposobach prawidłowego usunięcia go ze skóry. Celem spotkania była poprawa poziomu wiedzy i świadomości z zakresu epidemiologii i profilaktyki boreliozy oraz zapobieganie zatruciom pokarmowym wywołanym przez nieświeże produkty spożywcze, zanieczyszczoną wodę oraz grzyby. W spotkaniu udział wzięło 20 seniorów.



W miesiącu maju kontynuowano również Wojewódzką Akcję pt. „Wirusochrona” w placówkach oświatowych na terenie miasta Częstochowy. Spotkano się m.in. z przedszkolakami z Miejskiego Przedszkola nr 41 w Częstochowie, którym przypomniano podstawowe zasady higieny osobistej i otoczenia. W trakcie spotkania dzieci obejrzały bajkę o „wiruskach” a w ramach podsumowania wykonały kolorowe prace plastyczne pt. „Czyste ręce”, które umieszczono na tablicy zdrowego przedszkolaka.







## PSSE w Katowicach

### Międzyszkolny Turniej Pierwszej Pomocy „Młody Ratownik”

Państwowy Powiatowy Inspektor Sanitarny w Katowicach już po raz czternasty został zaproszony przez dyrekcję Szkoły Podstawowej nr 16 z Oddziałami Dwujęzycznymi im. J. Chromika w Mysłowicach do współorganizacji Międzyszkolnego Turnieju Pierwszej Pomocy „Młody Ratownik”. W turnieju, który odbył się 27 maja wzięło udział 7 drużyn z myśłowickich szkół podstawowych. Celem turnieju było podniesienie świadomości uczestników, jak i widzów, że w sytuacji zagrożenia zdrowia i życia natychmiastowa reakcja i pomoc drugiemu człowiekowi jest niezwykle ważna. Dzięki zdobytej wiedzy i umiejętnościom młodzież będzie wiedzieć jak prawidłowo udzielić takiej pomocy w sytuacji ewentualnego zagrożenia. W spotkaniu wzięli udział przedstawiciele: Urzędu Miasta Mysłowice, Mysłowickiego Automobilu i Centrum Rozwoju Dziecka Zygzak w Mysłowicach oraz fachowcy z Komendy Miejskiej Państwowej Straży Pożarnej w Mysłowicach, którzy zdrowie i życie ludzkie ratują każdego dnia. Najlepszą drużyną okazał się zespół ze Szkoły Podstawowej nr 16, II miejsce zdobyła Szkoła Podstawowa nr 17, a III miejsce wywalczyła Szkoła Podstawowa nr 13.



## PSSE w Dąbrowie Górniczej

### Podstępne WZW

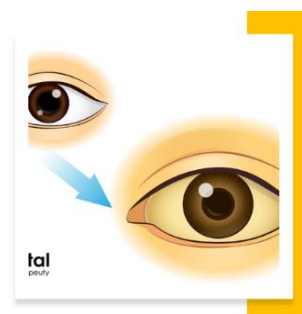
W Zespole Szkół Sportowych w Dąbrowie Górniczej miesiąc maj był Miesiącem Promocji Zdrowia. Realizacja wielu projektów właśnie w tym czasie miała na celu poruszenie tematyki zdrowia przed zbliżającym się okresem wakacji. Młodzież zaangażowana była w przygotowanie projektów

w taki sposób, aby dotrzeć przede wszystkim do rówieśników. Program okazał się dla nich bardzo interesujący o czym świadczą przeprowadzone ankiety ewaluacyjne w których młodzież dała wyraz, że problematyka WZW ich interesuje i może dotyczyć każdego. Młodzi ludzie mają świadomość w jaki sposób może dojść do zakażenia, a problem ten nie jest im obojętny. Uczniowie samodzielnie przygotowali profesjonalne prezentacje, oparte na rzetelnych źródłach, które zostały wykorzystane podczas zajęć na lekcji biologii.



### Żółtaczka a bilirubina

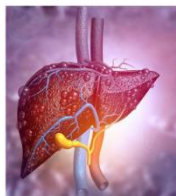
- Jest to żółty barwnik, który może dostać się do krwi np. w wyniku rozpadu krwinek czerwonych; upośledzenia transportu bądź sprzężenia bilirubiny w wątrobie lub upośledzonego odpływu w drogach żółciowych.
- Bilirubina po uwolnieniu z krwinek czerwonych przenika do krwi, po czym przemierza się wraz z osoczem do wątroby, gdzie poddawana jest przemianom chemicznym. W konsekwencji zostaje wydana do dróg żółciowych i zagęszczona w woreczku żółciowym.



### Żółtaczka - rodzaje

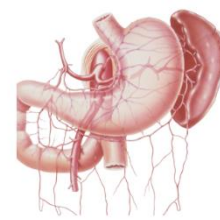
#### żółtaczka wątrobowa

- nazywana inaczej żółtaczką mięsistową. Jej głównym objawem jest ból mięśni. Jej przyczyną jest wirusowe zapalenie wątroby typu A, B i C. Żółtaczka wątrobowa wynika z zaburzeń w samej wątrobie, której praca zostaje upośledzona. Innym źródłem rozwoju żółtaczki może być choroba nowotworowa lub zaburzenia układu krwionośnego, co prowadzi do niedotlenienia wątroby.



#### Żółtaczka mechaniczna

- nazywa się ją inaczej żółtaczką pozawątrobową, zaporową lub zastoinową. Pojawia się ona w konsekwencji zapalenia dróg żółciowych, guza trzustki lub kamicy przewodów żółciowych. Ilość bilirubiny jest odpowiednia, a wątroba sprawna, jednak pojawiają się problemy ze odprowadzaniem żółci drogami żółciowymi do przewodu pokarmowego. Najczęstsze objawy to brak apetytu, wymioty, drszcze i gorączka.



#### Zdrowa dieta dla wątroby

- to przede wszystkim taka, w której znajduje się duża ilość owoców i warzyw, natomiast mniejsza ilość tłustego mięsa, czerwonego mięsa oraz tłuszczy pochodzenia zwierzęcego. Organizm powinien być zasycany w dużej ilości witamin, najlepiej pochodzących ze źródeł naturalnych, jeśli z jakichś przyczyn nie jest w stanie dostarczyć sobie odpowiedniej ilości witamin z diety, wówczas, po konsultacji z lekarzem, stosujemy ją w suplementach. Poniżej kilka naukowych propozycji wraz z linkami do najbardziej ofert:
- suplement diety z kompleksem witamin z grupy B - [sawadit oferta](#)
- suplement diety z kompleksem witamin z grupy B w aerozolu - [sawadit oferta](#)
- suplement diety witaminą C w formie mikrokapsulowanego kompleksu kwasu askorbinowego - [sawadit oferta](#)

## PSSE w Gliwicach

### Program „Trzymaj Formę!” w Szkole Podstawowej nr 25 im. Jana Pawła II w Zabrze

Programem zostali objęci uczniowie klasy szóstej. Głównym celem zajęć było kształtowanie prozdrowotnych nawyków wśród uczniów. Przeprowadzono prelekcję na temat prawidłowego odżywiania i aktywności fizycznej, a następnie uczniowie wykonali plakaty, które zostały wystawione na tablicy przy sali gimnastycznej. W akcję zaangażowano 173 uczniów.





### **„Wybierz Życie, Pierwszy Krok” – realizacja programu w szkole ponadpodstawowej**

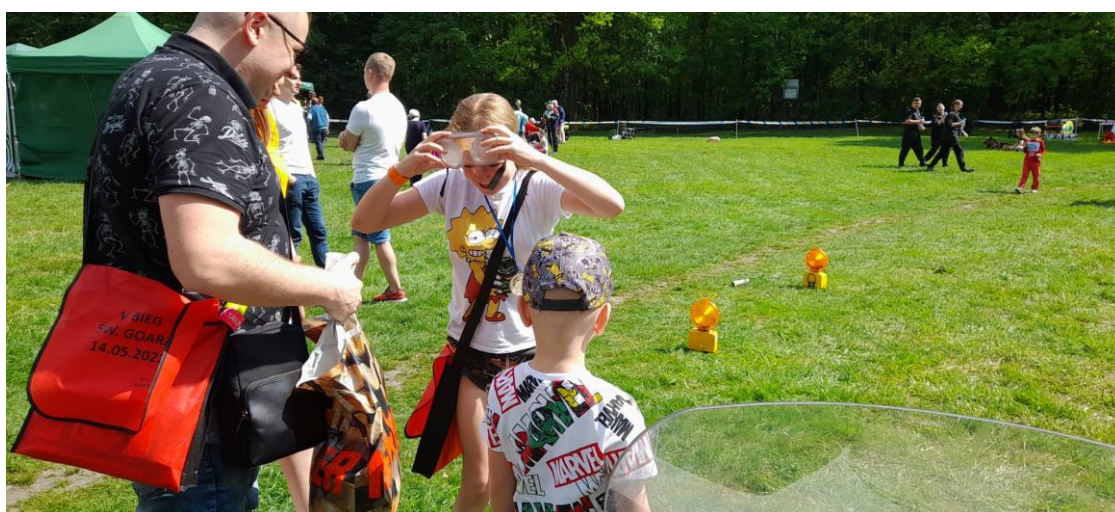
W Zespole Szkół nr 3 w Zabrze, odbyły się zajęcia z realizacji programu "Wybierz życie Pierwszy Krok". Zajęcia cieszyły się dużym zainteresowaniem wśród młodzieży.



### **V Bieg Charytatywny Św. Goara**

14 maja w Lesie Komunalnym w Gliwicach-Chorzowska Szymanowskiego odbył się V Bieg Charytatywny Św. Goara. Prócz biegu nie zabrakło atrakcji dla dzieci, młodzieży oraz dorosłych (gry, zabawy, pokazy, pogadanki). Poruszano szeroką tematykę prozdrowotną w szczególności dotyczącą dzieci, które uczęszczają do Ośrodka. Nie zabrakło również działań związanych z bezpieczeństwem, w tym profilaktyki używania środków psychoaktywnych potocznie zwanych „dopalaczami” czy zachęcania do rzucania palenia tytoniu, a także promocji szczepień ochronnych. W Biegu wzięło udział około 1 300 osób. Akcja cieszyła się dużym zainteresowaniem wśród społeczności lokalnej. Organizatorem Biegu Charytatywnego jest Gliwickie Centrum Edukacyjno-Rehabilitacyjne „GOAR”.







## Piknik Oświatowy Sośnica

W dniu 28 maja na terenie dzielnicy Sośnica został zorganizowany Piknik Oświatowy. Organizatorami imprezy byli Rada Osiedlowa Sośnica oraz placówki szkolne i przedszkolne z terenu dzielnicy. Piknik cieszył się bardzo dużym zainteresowaniem. Podczas spotkania uczestnicy świetnie się bawili jednocześnie zdobywając wartościową wiedzę w zakresie prawidłowego stylu życia prowadzącego do zachowania pełnego zdrowia. Liczba odbiorców ok 500 osób.







## PSSE w Kłobucku

### Poznaj prawdziwy Smak życia – Szukaj szczęścia inaczej niż przez „dopalacze”

W dniu 13 maja w Zespole Szkolno-Przedszkolnym w Kalei przeprowadzono akcję profilaktyczną pt. „Poznaj prawdziwy smak życia – Szukaj szczęścia inaczej niż przez dopalacze!”. Akcja zorganizowana została z inicjatywy pedagoga szkolnego - koordynatora programu "Smak życia czyli debata o dopalaczach", a skierowana do uczniów klas VI-VIII. Podczas imprezy przedstawiciel PPIS w Kłobucku przeprowadził prelekcję pt. „Zdrowy styl życia – sposób na zdrowie”, a pracownicy Centrum Terapeutyczno-Edukacyjnego TOLOREM prezentację pt. "Asertywność". Uczestnicy usłyszeli również o zagrożeniach zdrowotnych w wyniku zażywania substancji psychoaktywnych w tym tzw. „dopalaczy”, poznali techniki asertywnego zachowania i odmawiania. Przygotowano punkt informacyjny, w którym prowadzono dystrybucję materiałów edukacyjnych. Uczniowie testowali swoje reakcje, zachowania przy użyciu alko- i narkogogli. Było to ciekawe doświadczenie dla uczestników. Przypomniano młodzieży o zasadach bezpieczeństwa podczas zbliżających się wakacji, prawidłowych zachowaniach zdrowotnych, a także ostrożności w kontaktach ze środkami psychoaktywnymi. Przygotowano zdrowy poczęstunek – soki, napoje i owocowe przekąski. Na zakończenie uczestnicy akcji udali się na happening ulicami miejscowości, podczas którego o bezpieczeństwo zadbali funkcjonariusze policji. W działaniach uczestniczyło ogółem 120 osób (młodzież, nauczyciele, przedstawiciele samorządu terytorialnego, zaproszeni goście).







### **PSSE w Raciborzu**

**Realizacja akcji Dopalcze Wypalacze „groźne narkotyki” oraz programu „Smak życia czyli debata o dopalaczach” w raciborskich szkołach**

W dniu 4 maja w Szkole Podstawowej w Krzyżanowicach pracownicy Powiatowej Stacji Sanitarno-Epidemiologicznej w Raciborzu przeprowadzili wśród uczniów akcję informacyjno-edukacyjną, podczas której dostarczono podstawowych informacji dotyczących zagrożeń płynących z zażywania środków psychoaktywnych. Tym samym uświadomiono dzieci o groźącym im niebezpieczeństwie. Działania były prowadzone w ramach akcji Dopalcze Wypalacze „groźne

narkotyki" oraz w ramach realizacji wojewódzkiego programu profilaktyki uniwersalnej "Smak życia czyli debata o dopalaczach". Spotkaniu towarzyszyły warsztaty, w których młodzież mogła uczestniczyć w różnych ćwiczeniach z użyciem alko- i narkogogli. Ćwiczenia wzbudziły wiele emocji, gdyż dzieci po raz pierwszy miały okazję skorzystać z tego typu gogli. Nakładając specjalne okulary, na własnej skórze mogli się przekonać, jaki wpływ na sprawność psychomotoryczną wywierają narkotyki i alkohol. Z pozoru proste ćwiczenia, jak podnoszenie przedmiotów, chodzenie wzdłuż linii prostej, układanie wieży z kubków czy slalom, przy zaburzonej koordynacji wzorkowo-ruchowej stają się nie lada wyzwaniem. Dla uczestników spotkania przygotowano także materiały edukacyjne (plakaty, ulotki, broszury). W akcji uczestniczyło 75 osób.







### **PSSE w Rudzie Śląskiej** **Akcja „Lekki Tornister”**

W dniu 10 maja pracownicy Sekcji Higieny Dzieci i Młodzieży oraz Oświaty Zdrowotnej sprawdzili ciężar tornistrów wśród 49 uczniów klas I,II i III ze Szkoły Podstawowej nr 2. Ogólnie wyniki pomiarów były zgodne z przyjętymi normami.



### Dni Otwarte w Zespole Szkół nr 4 w Rudzie Śląskiej

W dniu 11 maja na zaproszenie grona pedagogicznego Zespołu Szkół nr 4 przy ul. Tołstoja 13 pracownik Sekcji Higieny Dzieci i Młodzieży oraz Oświaty Zdrowotnej wzięli udział w imprezie podczas „dni otwartych” placówki. Przedstawiciele PPIS w Rudzie Śląskiej zorganizowali stanowisko promocji zdrowia i profilaktyki uzależnień, przy którym udzielano porad w zakresie zdrowego stylu życia, a zainteresowane osoby mogły skorzystać z wyeksponowanych materiałów informacyjno-edukacyjnych. Dodatkowo, młodzież szkolna, nauczyciele, rodzice oraz osoby odwiedzające placówkę mogły przekonać się jak funkcjonuje człowiek po użyciu alkoholu i substancji psychoaktywnych, zakładając alko- i narkogogle.



### PSSE w Rybniku

W dniach 16 i 27 maja do Zespołu Szkolno-Przedszkolnego w Szczerbicach przyszedł w odwiedziny dzielny niedźwiadek Szczepan. Niedźwiadek opowiedział dzieciom o pracy jaką wykonuje Sanepid oraz przypomniał dzieciom o podstawowych zasadach bezpieczeństwa i profilaktyki chorób zakaźnych. Jedną z ważniejszych porad jakich Szczepan udzielił dzieciom, była informacja dotycząca szczepień ochronnych jako najprostszej metody zapobiegania i walki z mikrobami chorobotwórczymi. W tych dniach dla wszystkich dzieci z klas od I do III przygotowano warsztaty ph. "W zdrowym ciele zdrowy duch" utrwalających znaczenie aktywności fizycznej i prawidłowego odżywiania na stan naszego zdrowia. Dzieci poznały prostą



metodę komponowania posiłków tak, by dostarczały jak najwięcej składników pokarmowych, a po zakończonych warsztatach wzięły udział w konkursie ph. „Szczerbicki Masterszef Junior”. Wykazując się zdobytą wiedzą samodzielnie przygotowywały kreatywne, ale przede wszystkim zdrowe kanapki.



24 maja w supermarkecie Kaufland w Rybniku, wspólnie z uczniami Zespołu Szkół Ekonomiczno-Usługowych w Rybniku, przeprowadzony został event prozdrowotny. W czasie gdy uczniowie rybnickiego Ekonomika rozdawali własnoręcznie uszyte ekologiczne torby na warzywa i owoce, odwiedzający i klienci sklepu przy stoisku informacyjno-edukacyjnym PSSE w Rybniku mogli zbadać poziom ciśnienia krwi, poziom natlenienia krwi, uzyskać wiele informacji dotyczących profilaktyki i zdrowego stylu życia, a co ciekawsi sprawdzić jak niebezpiecznie zmienia się stan postrzegania otoczenia po spożyciu substancji psychoaktywnych.



### **PSSE w Zawierciu** **Dni godności osób niepełnosprawnych w Zawierciu**

W dniu 18 maja na terenie Ośrodka Sportu i Rekreacji w Zawierciu odbył się Dzień Godności Osób Niepełnosprawnych zorganizowany przez Zespół Szkół Specjalnych w Zawierciu. Podczas imprezy swoje programy artystyczne zaprezentowały szkoły podstawowe i przedszkola

z Zawiercia, miasteczko komunikacyjne zostało utworzone dzięki Komendzie Powiatowej Policji w Zawierciu oraz Straży Miejskiej w Zawierciu. Odbyła się spartakiada, pokazy sportów walki, pokazy straży pożarnej, warsztaty rękodzielnicze, malowanie twarzy, Zumba oraz różne gry i zabawy.



Pracownicy PSSE w Zawierciu promowali zachowania prozdrowotne. 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. W punkcie informacyjno-edukacyjnym wyeksponowano materiały informacyjno-edukacyjne. Prowadzono kolportaż ulotek, broszur, plakatów.

### **„Mamo, Tato zadbaj o swoje zdrowie”**

27 maja w Szkole Podstawowej we Włodowicach odbył się piknik pod hasłem „Mamo, Tato zadbaj o zdrowie”. Głównym celem imprezy była promocja zdrowego stylu życia oraz integracja osób w różnym wieku. Pracownicy przychodni z Zawiercia wykonywali pomiar ciśnienia tętniczego, poziom cukru we krwi oraz pomiar saturacji. W ramach wydarzenia odbywały się porady dietetyczne, zabiegi pielęgnacyjne na dłonie, masaże, komputerowe badanie skóry aparatem IP oraz pokazy udzielania pierwszej pomocy. Na stanowisku Powiatowej Stacji Sanitarno-Epidemiologicznej w Zawierciu prowadzono dystrybucję materiałów informacyjno-edukacyjnych. Uczestnicy wydarzenia mogli doświadczyć jak człowiek reaguje będąc pod wpływem alkoholu lub narkotyków zakładając alko- i narkogogle, a następnie pokonując w nich tor przeszkód. Podczas akcji przeprowadzano rozmowy i porady z zakresu profilaktyki antytytoniowej, uzależnień od tytoniu i środków psychoaktywnych, szczepień ochronnych i bezpiecznego korzystania z kąpielii słonecznych. Stanowisko Powiatowej Stacji Sanitarno-Epidemiologicznej obfitowało w materiały informacyjno-edukacyjne na temat zdrowia, profilaktyki uzależnień, szczepień ochronnych, a także bezpiecznego korzystania z promieni słonecznych w okresie letnim.





### PSSE w Żywcu

W dniu 18 maja w Przedszkolu nr 11 w Żywcu odbyły się warsztaty profilaktyczne w ramach programu „Czyste powietrze wokół nas”. Pracownicy Sekcji OZ zaprosili do współudziału w wydarzeniu pulmonologa lek. med. Janusza Wyrwalskiego, który przeprowadził wśród dzieci pogadankę edukacyjną. Celem spotkania było zwiększenie wiedzy w zakresie ochrony dzieci przed narażeniem na działanie dymu tytoniowego oraz kształtowanie świadomych, asertywnych postaw wśród najmłodszych dotyczących ochrony własnego zdrowia, w przypadku bezpośredniego kontaktu z osobami palącymi. Dodatkowo wykształcono wśród dzieci umiejętność rozpoznawania różnych źródeł dymów i omówiono ich wpływ na środowisko. Celem usystematyzowania wiedzy zdobytej podczas realizacji programu zaproponowano uczestnikom spotkania grę edukacyjną „Prawda/fałsz”. Przedszkolaki miały dodatkowo okazję usłyszeć wiersz napisany przez uczennicę ze Szkoły Podstawowej w Rychwałdzie, która przy pomocy rymów uchwyciła problem „biernego palenia”. Zwieńczeniem spotkania było wspólne odśpiewanie „Piosenki o Dinku”, której tekst został opracowany na potrzeby programu „Czyste powietrze wokół nas”. Po zakończeniu akcji uczestnikom spotkania zostały wręczone pamiątkowe dyplomy.



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