



NEWSLETTER

PAŃSTWOWEJ INSPEKCJI SANITARNEJ
WOJ. ŚLĄSKIEGO

SIERPIEŃ 2021

W numerze:

- Wojewódzka Akcja „Bezpieczne Wakacje 2021”;
 - Kampania społeczna #SzczepimySię;
 - Inne działania.



WSSE w Katowicach

Kampania społeczna „Wybieraj bezpieczną żywność” - #EUChooseSafeFood

Od 30 lipca uczestniczymy w kampanii ph. „Wybieraj bezpieczną żywność” #EUChooseSafeFood, stworzonej przez Europejski Urząd ds. Bezpieczeństwa Żywności EFSA.

Celem kampanii jest zwiększenie wiedzy społeczeństwa na temat roli nauki w zapewnieniu bezpieczeństwa żywności w Unii Europejskiej oraz zachęcenie obywateli do dokonywania świadomych wyborów żywieniowych.

Jej główną grupą docelową są obywatele Unii Europejskiej w wieku 25–45 lat ze szczególnym uwzględnieniem kobiet i młodych rodziców.

Nasz udział w realizacji #EUChooseSafeFood polega na promowaniu jej w mediach społecznościowych przy użyciu dostępnych na stronie internetowej kampanii narzędzi komunikacyjnych.



WSSE w Katowicach

Bezpieczne Wakacje 2021

BEZPIECZNE WAKACJE

ZASADY BEZPIECZNEJ KĄPIELI

- Nie kąp się w miejscach niedozwolonych – korzystaj tylko ze strzeżonych kąpielisk
- Nigdy nie skacz do wody
- Nie zanurzaj się gwałtownie w wodzie po długim przebywaniu na słońcu
- Przed wejściem do wody ochlap nią klatkę piersiową, szyję i głowę, aby uniknąć wstrząsu termicznego
- Nie rób hałasu – ratownik może nie usłyszeć czyjś wołania o pomoc
- Nie wchodź do wody w czasie burzy, mgły oraz gdy wieje porywisty wiatr
- Zwracaj uwagę na osoby wokół, czy nie potrzebują pomocy



BEZPIECZNE OPALANIE

- Nie przebywaj na słońcu w godzinach od 10:00 do 14:00
- Stosuj kremy z filtrami ochronnymi
- Noś nakrycie głowy i okulary przeciwsłoneczne
- Pamiętaj o picu wody



WYCIEZKA W GÓRY

- Przed wyjściem w góry sprawdź prognozę pogody
- Zaopatr się w apteczkę
- Zabierz telefon z dobrze naładowaną baterią
- Weź ze sobą ciepłe ubranie, odpowiednie obuwie, jedzenie i napoje
- Nie schodź ze szlaku i nie oddalaj się od grupy
- Uważaj na kleszcze i owady, chroń się przed nimi odpowiednim ubraniem i preparatami odstraszającymi
- Nie zbieraj grzybów, jeśli nie jesteś pewny, czy są jadalne

AKTYWNY WYPOCZYNEK

- Zawsze zakładaj kask, gdy jeździsz na rowerze, rolkach czy deskorolce
- Przestrzegaj przepisów drogowych
- Bądź widoczny na drodze – noś odblaski
- Bądź aktywny fizycznie, ale zachowaj rozsądek – nie uprawiaj sportu w miejscach niedozwolonych



DBAJ O ZDROWIE I HIGIENĘ!

- Maseczką zasłaniaj usta i nos w zamkniętych miejscach publicznych
- Zachowaj bezpieczną odległość od innych min. 1,5 m
- Unikaj dużych skupisk ludzkich
- Często myj ręce – minimum 30 sekund, wodą z mydłem lub dezynfekuj je środkiem na bazie alkoholu (60%)
- Stosuj zasady ochrony podczas kichania i kaszlu – zakrywaj usta i nos chusteczką lub zgięciem łokcia
- Dbaj o higienę osobistą i czystość wokół siebie
- Nie używaj wspólnych przyborów toaletowych
- Odżywiaj się zdrowo

BĄDŹ OSTROŻNY!

- Nie sięgaj po środki psychoaktywne – alkohol, dopalacze, narkotyki – to tylko złudzenie dobrej zabawy
- Nie pij napojów energetycznych – mają one negatywny wpływ na zdrowie
- Pamiętaj, że e-papierosy stwarzają poważne zagrożenie uzależnienia od nikotyny
- Palenie tytoniu niesie za sobą poważne skutki zdrowotne

NIE RYZYKUJ, Z WAKACJI PRZYWIĘZ TYLKO MIŁE WSPOMNIENIA!

- Zachowaj ostrożność w kontaktach z obcymi
- Nie przyjmuj poczęstunków od nieznajomych
- Uważaj na dzikie i bezpieczne zwierzęta



NUMER ALARMOWY 112



ŚLĄSKI PAŃSTWOWY WOJEWÓDZKI INSPEKTOR SANITARNY
www.gov.pl/web/wsse-katowice

PSSE w Rudzie Śląskiej

W lipcu pracownicy Oświaty Zdrowotnej oraz Sekcji Epidemiologii PSSE w Rudzie Śląskiej uczestniczyli w pogadankach z dziećmi półkolonijnymi. Organizatorami wycieczki były Rudzkie Stowarzyszenie Inicjatyw Niebanalnych In-nl oraz TPD Oddział w Rudzie Śląskiej. Zajęcia odbyły się w:

- | Szkole Podstawowej nr 23 w Rudzie Śląskiej;
- | Zespole Szkół Ogólnokształcących nr 3 w Rudzie Śląskiej (dwukrotnie);
- | Szkole Podstawowej nr 40 w Rudzie Śląskiej.

Podczas zajęć przeprowadzono pogadankę o tematyce prozdrowotnej. Szczególną uwagę zwrócono na bezpieczeństwo dzieci i młodzieży w czasie wakacji. Omówiono kwestie prawidłowego nawodnienia organizmu, ochrony przed nadmiernym promieniowaniem słonecznym, a także przed kleszczami, roli szczepień oraz higieny osobistej. W trakcie zajęć dzieci rozwiązywały przygotowane kalambury, krzyżówki, rebusy, quizy oraz brały udział w doświadczeniu na temat prawidłowego mycia rąk. Łącznie w półkolonijnych pogadankach wzięło udział 160 osób.





Impreza plenerowa „Ogrody śniadaniowe”

Pracownicy Oświaty Zdrowotnej oraz Sekcji Epidemiologii PSSE w Rudzie Śląskiej mieli okazję uczestniczyć w imprezach plenerowych, pt. „Ogrody Śniadaniowe” organizowanych przez Miejskie Centrum Kultury im. H. Bisty w Rudzie Śląskiej. Przybyli mieszkańcy miasta mieli możliwość odwiedzenia stanowiska Promocji Zdrowia i Profilaktyki Uzależnień przygotowanego przez PSSE w Rudzie Śląskiej. Zainteresowane osoby mogły otrzymać materiały edukacyjne, przymierzyć symulatory środków psychoaktywnych, tj. alko- i narkogogle. Stanowisko cieszyło się dużym zainteresowaniem zarówno dorosłych, jak i dzieci, które chętnie rozwiązywały krzyżówki o tematyce prozdrowotnej. W sumie w imprezach wzięło udział ok. 700 osób.



Impreza plenerowa „Bieg Wiewiórki”

W sobotę 14 sierpnia, pracownicy Oświaty Zdrowotnej oraz Sekcji Epidemiologii PSSE w Rudzie Śląskiej uczestniczyli w imprezie plenerowej, sportowej, pn. „Bieg wiewiórki” organizowanej przez Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji w Rudzie Śląskiej. Zarówno biegacze jak i mieszkańcy miasta mieli możliwość odwiedzenia stanowiska Promocji Zdrowia i Profilaktyki Uzależnień przygotowanego przez PSSE w Rudzie Śląskiej. Dla zainteresowanych osób przygotowano materiały edukacyjne oraz możliwość skorzystania z symulatorów środków psychoaktywnych, tj. alko- i narkogogli. Stanowisko cieszyło się dużym zainteresowaniem przybyłych na imprezę sportowców i osób dopingujących. W wydarzeniu wzięło udział ok. 350 osób.





Impreza muzyczna „Kulturalna Ruda Bez Używek”

W dniu 21 sierpnia pracownicy Oświaty Zdrowotnej oraz Sekcji Epidemiologii PSSE w Rudzie Śląskiej mieli okazję uczestniczyć w imprezie muzycznej w ramach profilaktyki uzależnień, ph. „Kulturalna Ruda bez używek” zainicjowanej przez Miejskie Centrum Kultury im. H. Bisty w Rudzie Śląskiej. Przybyli mieszkańcy miasta mieli możliwość wysłuchania repertuaru zespołu Gang Olsena oraz odwiedzenia stanowiska Promocji Zdrowia i Profilaktyki Uzależnień przygotowanego przez PSSE w Rudzie Śląskiej. W imprezie udział wzięło ok. 100 osób.



PSSE w Chorzowie Akcja profilaktyczna na basenie

17 sierpnia pracownicy Oświaty Zdrowotnej Powiatowej Stacji Sanitarno-Epidemiologicznej w Chorzowie przeprowadzili akcję profilaktyczną na terenie krytego basenu Ośrodka Sportu i Rekreacji „Skałka” w Świętochłowicach. Każda osoba kupująca bilet otrzymała od pracowników Oświaty Zdrowotnej pakiet materiałów edukacyjnych dotyczących najbardziej aktualnych zagadnień prozdrowotnych. Wśród materiałów znalazły się informacje na temat szczepień przeciwko COVID-19, ogólnych zasad postępowania w profilaktyce zakażeń koronawirusem, profilaktyki zachorowania na czerniaka czy bezpiecznego grzybobrania.



PSSE w Dąbrowie Górniczej

W miesiącu sierpniu w wielu placówkach nauczania oraz w klubach osiedlowych trwały półkolonie letnie podczas których podejmowano liczne działania edukacyjne. Dzieci i młodzież korzystająca z wypoczynku letniego w mieście miała możliwość uczestnictwa w zaproponowanych przez miasto atrakcjach, a także korzystała z zajęć edukacyjnych utrwalających wiedzę na temat zdrowia i bezpieczeństwa podczas wakacji. Odbywały się warsztaty plastyczne, spotkania edukacyjne, pogadanki na temat bezpiecznych zachowań.

Dystrybuowano materiały informacyjno-edukacyjne i udzielano porad dotyczących podstawowych zasad bezpieczeństwa i higieny, bezpiecznego opalania, szczepień ochronnych, a także profilaktyki środków psychoaktywnych i zatruc grzybami. Podczas spotkania z dziećmi w Stadninie Koni „Tabun” w Sławkowie i w Szkole Podstawowej nr 16 w Dąbrowie Górniczej prowadzono zajęcia z dziećmi na tematy dotyczące bezpiecznego wypoczynku. Dzieci wykazały się bardzo dużą wiedzą na temat zdrowia, był quiz poświęcony tematyce wirusów oraz ochrony przed nimi czyli profilaktyka poprzez szczepienia, rozmowy o higienie i zdrowym odżywianiu, a także jak przygotować się na wyprawy do lasu, w góry i nad wodę. Ponadto starsze dzieci nakładając narkogogle mogły zobaczyć jaki efekt na ich sprawność psychomotoryczną mogą wywołać substancje psychoaktywne i z jakim niebezpieczeństwem wiąże się podejmowanie nieodpowiedzialnych zachowań.



Stadnina Koni „Tabun” Sławków

W Niepublicznym Przedszkolu „Zając Poziomka” w Dąbrowie Górniczej zorganizowano spotkanie z dziećmi w ramach Dnia ze Zdrowiem. Rozmawiano z dziećmi na temat higieny osobistej, wirusów oraz o zdrowym odżywianiu w tym o żywności ekologicznej. Dzieci przygotowały soki owocowe, kanapki, a także rozmawiały jak bezpiecznie wypoczywać podczas wakacji.



Niepubliczne Przedszkole Zajęc Poziomka Dąbrowa Górnicza

W Centrum Handlowym Pogoria w Dąbrowie Górniczej podczas zorganizowanej akcji dla ogółu społeczeństwa zachęcano do podejmowania działań na rzecz poprawy jakości zdrowia mieszkańców. Na stoisku promocji zdrowia prowadzono rozmowy na tematy związane z bezpieczeństwem zdrowotnym tj. ochrona skóry przed szkodliwym działaniem promieni UV, profilaktyka zatruc grzybami, rozmowy na temat stosowania środków psychoaktywnych i ich wpływ na zdrowie czy też zagadnienia z zakresu profilaktyki nowotworowej. Przy użyciu alkoholu i narkogogli uświadamiano jak podstępnie i niebezpiecznie działają środki psychoaktywne na OUN i jak ważne jest bezpieczeństwo i rozsądek przy podejmowaniu decyzji.





CH Pogoria Dąbrowa Górnicza

PSSE w Katowicach

W sierpniu, Państwowy Powiatowy Inspektor Sanitarny w Katowicach kontynuował Wojewódzką Akcję „Bezpieczne wakacje” oraz kampanię społeczną „Brązowo, ale czy zdrowo?”, a także promował szczepienia ochronne przeciwko COVID-19. Pracownicy Powiatowej Stacji Sanitarno-Epidemiologicznej w Katowicach prowadzili dystrybucję materiałów edukacyjnych związanych z tematyką obowiązujących zasad bezpieczeństwa w związku z epidemią koronawirusa SARS-CoV-2, bezpiecznego korzystania z kąpeli wodnych i opalania, profilaktyki uzależnień od „dopalaczy” i innych środków psychoaktywnych. Materiały dystrybuowane były do organizatorów letnich form wypoczynku, miejskich bibliotek, kąpielisk i basenów. Nagłośniana była również akcja „Brązowo, ale czy zdrowo?”, ponieważ coraz większym problemem dla zdrowia staje się nadmierne narażenie na promieniowanie ultrafioletowe. Coraz więcej młodych ludzi nie uważa poparzeń słonecznych za coś niebezpiecznego. Bagatelizowanie tego zjawiska wynika z ogólnego braku świadomości jak i wiedzy na temat procesów zachodzących w skórze podczas opalania. Materiały publikowano również w mediach społecznościowych prowadzonych przez PSSE w Katowicach.



PSSE w Raciborzu

3 sierpnia w ramach Akcji „Bezpieczne Wakacje 2021” na stadionie sportowym Ośrodka Sportu i Rekreacji w Raciborzu, odbyło się spotkanie wśród uczestników wypoczynku letniego organizowane przez Ludowy Klub Sportowy „Orzeł Piątkowisko” z województwa łódzkiego. Wspólnie z Policją zorganizowano akcję informacyjno-edukacyjną, podczas której uczestnikom spotkań dostarczono podstawowych informacji dotyczących zagrożeń podczas wakacji. Uczniom przedstawiono zasady bezpiecznego zachowania się w trakcie letniego wypoczynku, z uwzględnieniem zasad profilaktyki i bezpieczeństwa w okresie występowania pandemii wirusa SARS-CoV-2. Szczególną uwagę poświęcono niekorzystnym skutkom zdrowotnym wynikającym z nadmiernego promieniowania ultrafioletowego (UV), bezpiecznego korzystania z kąpielisk wodnych, a także zachowaniu się podczas wycieczek górskich, pobytu w lesie oraz profilaktyce i postępowaniem w przypadku ukąszenia przez kleszcze i owady. Ponadto ostrzegano uczniów przed niebezpieczeństwem przegrzania organizmu i udarem cieplnym, a także nowymi narkotykami, tzw. „dopalaczami”. W akcji udział wzięło 45 osób.



„Bezpieczne wakacje 2021” na Stadionie OSiR w Raciborzu

Kolejne spotkanie odbyło się w dniu 5 sierpnia w Górnośląskim Centrum Kultury i Spotkań im. Eichendorffa w Łubowicach wśród uczestników wypoczynku letniego dzieci i młodzieży organizowanego przez Towarzystwo Społeczno-Kulturalne Niemców Województwa Śląskiego. Wraz z przedstawicielem Policji zorganizowano akcję informacyjno-edukacyjną, podczas której prelegenci mówili o tym jak miło i bezpiecznie spędzić wakacyjny czas. Omówiono zasady bezpieczeństwa przed zakażeniem koronawirusem, niekorzystnym skutkom zdrowotnym wynikającym z nadmiernego promieniowania ultrafioletowego (UV), bezpiecznego korzystania z kąpielisk wodnych, a także zachowaniu się podczas wycieczek górskich. Przekazano uczestnikom jakie mogą być niebezpieczeństwa związane z przegrzaniem organizmu, udarem cieplnym i wyczerpaniem cieplnym. W akcji udział wzięło 45 dzieci.



W sierpniu zorganizowano akcję plakatową na terenie powiatu raciborskiego z wykorzystaniem plakatu „Bezpieczne wakacje”. Po nawiązaniu współpracy z dyrektorem Ośrodka Sportu i Rekreacji w Raciborzu, na 48 słupach ogłoszeniowych zostały zamieszczone plakaty dot. bezpiecznych wakacji. Celem przedsięwzięcia było dotarcie z informacjami dotyczącymi podstawowych zasad bezpieczeństwa w czasie wakacji do jak największej liczby mieszkańców.



PSSE w Myszkowie



Koniec wakacji. Dzieci i młodzież zakończyła letni wypoczynek i wraca do codziennych obowiązków. Pracownicy PSSE w Myszkowie przez cały ten okres podejmowali działania mające na celu zapewnienie bezpieczeństwa podczas wypoczynku. W ich wyniku przeprowadzono szereg porad, pogadanek/prelekcji i konkursów. Działalność ta polegała na kształtowaniu odpowiednich postaw i zachowań zdrowotnych oraz na wykształcaniu wśród dzieci i młodzieży korzystających z różnych form wypoczynku dbałości o własne bezpieczeństwo. Miała ona także charakter przeciwdziałając rozprzestrzenianiu się wirusa SARS-CoV-2. Zwieńczeniem wakacji był konkurs plastyczny przeprowadzony w Agroturystyce „Pod Skałką” w Przybynowie w wyniku którego wyłowiono i nagrodzono trzy najlepsze prace nagrodami ufundowanymi przez Państwowego Powiatowego Inspektora Sanitarnego w Myszkowie.



PSSE w Sosnowcu

Pracownicy oświaty zdrowotnej sosnowieckiej Stacji Sanitarno-Epidemiologicznej nawiązali współpracę z policjantami z Komendy Miejskiej Policji w Sosnowcu i wspólnie prowadzili zajęcia informacyjno-profilaktyczne podczas letnich półkolonii zorganizowanych przez MOSiR w Sosnowcu. Zajęcia były prowadzone na terenie kompleksu sportowego Klubu Piłkarskiego „Zagłębie Sosnowiec”, przy ul. Kresowej w Sosnowcu. Pracownicy PSSE w Sosnowcu przygotowali i rozdysponowali wśród uczestników materiały do zajęć, których celem jest ukształtowanie bezpiecznych nawyków związanych z letnim wypoczynkiem dzieci, bezpiecznych postaw zdrowotnych oraz zwrócenie uwagi na obowiązujące zasady bezpieczeństwa w związku z epidemią koronawirusa SARS-Cov-2. Podczas spotkań były poruszane takie tematy jak:

bezpieczne korzystanie z kąpeli słonecznych, profilaktyka uzależnień (tytoń, alkohol, narkotyki w tym „dopalacze”), profilaktyka boreliozy. Dodatkowo pracownicy oświaty zdrowotnej poruszali tematy związane z prawidłową postawą ciała w ramach kampanii Leki Tornister.





PSSE w Zawierciu

Wakacje to szczególny czas, który kojarzy się z odpoczynkiem, beztroską, słońcem i zabawą. Celem akcji „Bezpieczne Wakacje 2021” jest stworzenie bezpiecznych warunków wypoczynku dzieci i młodzieży na terenie województwa śląskiego, zwłaszcza w ośrodkach wypoczynku letniego. W sierpniu 2021 roku pracownik Oświaty Zdrowotnej przeprowadził akcje profilaktyczne skierowane do uczestników wypoczynku i kadry opiekunów w obiekcie hotelowym w Morsku, w harcerskich bazach obozowych w Kostkowicach i w Przyłubsku. Tematyka spotkań obejmowała zasady bezpiecznego korzystania z promieniowania słonecznego, profilaktykę uzależnień od alkoholu, tytoniu, e-papierosów i innych środków psychoaktywnych, w tym „dopalaczy”, profilaktykę chorób odkleszczowych (borelioza, kleszczowe zapalenie mózgu), zakaźnych (w tym promocja szczepień ochronnych), odzwierzęcych, nowotworowych, HIV/AIDS, racjonalne stosowanie antybiotyków, ochronę przed poparzeniami Barszczem Sosnowskiego, promowanie akcji #Szczepimysię, „Koronawirus. Przestrzegaj podstawowych zasad bezpieczeństwa i higieny”, bezpieczeństwo wypoczynku nad wodą. Uczestnikom przekazano informacje dotyczące niebezpieczeństwa związanego z przegrzaniem organizmu, udarem cieplnym i wyczerpaniem cieplnym. Omówiono podstawowe zasady higieny stosowane w celu zapobiegania zakażeniu Koronawirusem SARS-CoV-2, przekazano ulotki informacyjno-edukacyjne dotyczące skutecznego mycia rąk. Odbyły się prelekcje, pogadanki, rozmowy indywidualne, udzielano porad. Wyeksponowano materiały informacyjno-edukacyjne (ulotki, broszury, zakładki, plakaty). W ramach akcji letniej zorganizowano narady z organizatorami wypoczynku letniego, nawiązano współpracę z Starostwem Powiatowym w Zawierciu, Urzędami Miast i Gmin, zakładami nauczania i wychowania, lokalną prasą. W mediach społecznościowych zamieszczono materiały edukacyjne i informacje o przeprowadzonych akcjach.

Powiatowa Stacja Sanitarno-Epidemiologiczna w Zawierciu
Opublikowane przez: Oświata Zdrowotna • 26 lipca

BEZPIECZNE WAKACJE

ZASADY BEZPIECZNEJ KĄPIELI

- Nie kąp się w miejscach niedozwolonych – korzystaj tylko ze strzeżonych kąpielisk
- Nigdy nie skacz do wody
- Nie zamuszaj się gwałtownie w wodzie po długim przebywaniu na słońcu
- Przed wejściem do wody ochłap się kielbaszką, szycią i głową, aby uniknąć wystąpienia leucynurii
- Nie rób balasa – ratownik może nie wykryć czepnego wolta i pomóc
- Nie wchodzić do wody w czasie burzy, mgły oraz gdy widać porażony piorun
- Zwracaj uwagę na osoby wokół, czy nie potrzebują pomocy

BEZPIECZNE OPALANIE

- Nie przebywaj na słońcu w godzinach od 10:00 do 14:00
- Stosuj kremy i filtry ochronne
- Nigdy nakładaj kremy i okulary przeciwsłoneczne
- Pamiętaj o picie wody

WYCIEZKA W GÓRY

- Przed wyjściem w góry sprawdź prognozę pogody
- Zapnij się w upale
- Zabierz telefon z dobrą naładowaną baterią
- Weź ze sobą ciepłe ubranie, odpowiednie obuwie, jedzenie i napoje
- Nie schodź ze szlaku i nie oddalaj się od grupy
- Uwzględnij na wyjeździe warunki, których się przed nim odpowiednio ubrałeś i przygotowałeś
- Nie bierzaj grzybów, jeśli nie jesteś pewny, czy są jadalne

AKTYWNY WYPOCZYNEK

- Zawsze zakładaj kask, gdy jedziesz na rowerze, rolkach czy deskorolce
- Przestrzegaj przepisów drogowych
- Bądź widoczny na drodze – nos odbojnik
- Bądź aktywny fizycznie, ale zachowaj rozsądek – nie uprawiaj sportu w miejscach niedozwolonych

DBAJ O ZDROWIE I HIGIENĘ!

- Maszki zastąpiła siatka i nos w zamkniętych miejscach publicznych
- Zachowaj bezpieczną odległość od innych min. 1,5 m
- Unikaj dużych skupisk ludzkich
- Czyść ręce – minimum 30 sekund, wodą z mydłem lub dezynfekcją w środkom na bazie alkoholu (60%)
- Słonej zasady ochrony podczas kichania i kaszlu – zakryj ręką i nos chusteczką lub zgiętym łokciem
- Dbaj o higienę osobistą i czystość wokół siebie
- Nie używaj wspólnych przyborów toaletowych
- Oddzielaj się zdrowo

BĄDŹ OSTROŻNY!

- Nie sięgaj po środki psychoaktywne – alkohol, dopalacze, narkotyki – to tylko skuteczną drogą do choroby
- Nie pij napojów energetycznych – mają one negatywny wpływ na zdrowie
- Pamiętaj, że w papierosy stwarzają poważne zagrożenie uzależnieniem od nikotyny
- Palenie tytoniu może ci sobą przynieść skutki zdrowotne

NIE RYZYKUJ, Z WAKACJI PRZYWIŹ TYLKO MIŁE WSPOMNIENIA!

- Zachowaj ostrożność w kontaktach z innymi
- Nie przyjmuj poczęstunków od nieznanymi
- Uwaga na duszki i bezpańskie zwierzęta

NUMER ALARMOWY 112

Powiatowa Stacja Sanitarno-Epidemiologiczna w Zawierciu
Opublikowane przez: Oświata Zdrowotna • 24 sierpnia o 08:47

„Patent na Bezpieczne Wakacje”
Akcje profilaktyczne skierowane do uczestników wycieczek letniego w sierpniu 2021 r. w powiecie zawierciańskim. Wakacje to szczególnie czas, który kojarzy się z odpoczynkiem, bezstreską, słońcem i zabawą. Celem akcji „Bezpieczne Wakacje 2021” jest stworzenie bezpiecznych warunków wypoczynku dzieci i młodzieży na terenie województwa śląskiego, zwłaszcza w ośrodkach wypoczynku letniego. W sierpniu 2021 roku pracownicy Oświaty Zdrowotnej przeprowadzi... Zobacz więcej

BEZPIECZNE WAKACJE

ZASADY BEZPIECZNEJ KĄPIELI

- Nie kąp się w miejscach niedozwolonych – korzystaj tylko ze strzeżonych kąpielisk
- Nigdy nie skacz do wody o nieznanym dnie
- Nie zamuszaj się gwałtownie w wodzie po długim przebywaniu na słońcu
- Nie rób balasa – ratownik może nie wykryć czepnego wolta i pomóc
- Nie wchodzić do wody w czasie burzy, mgły oraz gdy widać porażony piorun
- Zwracaj uwagę na osoby wokół, czy nie potrzebują pomocy

WYCIEZKA W GÓRY DO LASU

- Przed wyjściem w góry sprawdź prognozę pogody
- Zapnij się w upale
- Zabierz telefon z dobrą naładowaną baterią
- Weź ze sobą ciepłe ubranie, odpowiednie obuwie, jedzenie i napoje
- Nie schodź ze szlaku i nie oddalaj się od grupy
- Uwzględnij na wyjeździe warunki, których się przed nim odpowiednio ubrałeś i przygotowałeś
- Nie bierzaj grzybów, jeśli nie jesteś pewny, czy są jadalne

BEZPIECZNE OPALANIE

- Nie przebywaj na słońcu w godzinach od 10:00 do 14:00
- Stosuj kremy i filtry ochronne
- Nigdy nakładaj kremy i okulary przeciwsłoneczne
- Pamiętaj o picie wody

AKTYWNY WYPOCZYNEK

- Zawsze zakładaj kask, gdy jedziesz na rowerze, rolkach czy deskorolce
- Przestrzegaj przepisów drogowych
- Bądź widoczny na drodze – nos odbojnik
- Bądź aktywny fizycznie, ale zachowaj rozsądek – nie uprawiaj sportu w miejscach niedozwolonych

DBAJ O ZDROWIE I HIGIENĘ!

- Maszki zastąpiła siatka i nos w zamkniętych miejscach publicznych
- Zachowaj bezpieczną odległość od innych min. 1,5 m
- Unikaj dużych skupisk ludzkich
- Czyść ręce – minimum 30 sekund, wodą z mydłem lub dezynfekcją w środkom na bazie alkoholu (60%)
- Słonej zasady ochrony podczas kichania i kaszlu – zakryj ręką i nos chusteczką lub zgiętym łokciem
- Dbaj o higienę osobistą i czystość wokół siebie
- Nie używaj wspólnych przyborów toaletowych
- Oddzielaj się zdrowo

BĄDŹ OSTROŻNY!

- Nie sięgaj po środki psychoaktywne – alkohol, dopalacze, narkotyki – to tylko skuteczną drogą do choroby
- Nie pij napojów energetycznych – mają one negatywny wpływ na zdrowie
- Pamiętaj, że w papierosy stwarzają poważne zagrożenie uzależnieniem od nikotyny
- Palenie tytoniu może ci sobą przynieść skutki zdrowotne

NIE RYZYKUJ, Z WAKACJI PRZYWIŹ TYLKO MIŁE WSPOMNIENIA!

- Zachowaj ostrożność w kontaktach z innymi
- Nie przyjmuj poczęstunków od nieznanymi
- Uwaga na duszki i bezpańskie zwierzęta

NUMER ALARMOWY 112



Powiatowa Stacja Sanitarno-Epidemiologiczna w Zawierciu
Opublikowane przez: Oświata Zdrowotna • 26 lipca

„BEZPIECZNE WAKACJE 2021”

Akcje profilaktyczne skierowane do uczestników wycieczek letniego w powiecie zawierciańskim

Celem akcji „Bezpieczne Wakacje 2021”, która trwa od 26 czerwca do 31 sierpnia 2021 r., jest stworzenie bezpiecznych warunków wypoczynku dzieci i młodzieży na terenie województwa śląskiego, zwłaszcza w ośrodkach wypoczynku letniego. W lipcu 2021 roku pracownicy PSSE w Zawierciu prowadzili edukację zdrowotną skierowaną do uczestników wycieczek i kadry opieku... Zobacz więcej

Powiatowa Stacja Sanitarno-Epidemiologiczna w Zawierciu
Opublikowane przez: Oświata Zdrowotna • 16 sierpnia o 10:44

Patent na bezpieczne wakacje

Idąc do klubu zawsze miej na oku swoją szklankę lub kieliszek. **Uważaj** na nowe narkotyki tzw. „dopalacze”. Ich skład i działanie nigdy nie są pewne.

Jeżeli czyjeś zachowanie, budzi Twoje podejrzania – **nie wahaj się, reaguj!**

#WISBENKOWICE #WISBENKOWICE #WISBENKOWICE

PSSE w Żywcu

W dniu 6 sierpnia na żywieckim Rynku odbył się Jarmark Św. Wita. Podczas piątej edycji tego wydarzenia pojawiły się liczne stoiska promujące ekologiczną żywność oraz produkty lokalne z różnych regionów Polski. Pracownicy Sekcji Oświaty Zdrowotnej i Promocji Zdrowia z Powiatowej Stacji Sanitarno-Epidemiologicznej w Żywcu zorganizowali w tym dniu Punkt Promocji Zdrowia i Profilaktyki Uzależnień. W punkcie wykonywano pomiary ciśnienia tętniczego krwi oraz pomiar saturacji krwi. Dla dzieci przygotowano szereg atrakcyjnych zadań, m.in. „Koło fortuny”, gra podczas której dzieci miały możliwość sprawdzenia swojej wiedzy z zakresu zdrowego stylu życia i bezpiecznego wypoczynku letniego. Młodzież i osoby dorosłe mogły wykonać testy w alko- i narkogoglach ukazujących stan umysłu osoby będącej pod wpływem alkoholu czy środków psychoaktywnych. Działania te mają na celu skuteczne zniechęcenie młodzieży do podejmowania zachowań ryzykownych dla zdrowia i życia.



W miesiącu sierpniu Państwowy Powiatowy Inspektor Sanitarny w Żywcu zaproponował placówkom przedszkolnym powiatu żywieckiego (pełniącym dyżur wakacyjny) przeprowadzenie krótkich zajęć edukacyjnych z zakresu bezpieczeństwa w trakcie wypoczynku letniego w ramach akcji „Bezpieczne wakacje” oraz „Brązowo, ale czy zdrowo?”. Celem nadrzędnym akcji jest zintensyfikowanie działań dotyczących usystematyzowania wiedzy dzieci w obszarze bezpiecznych zachowań podczas wakacji oraz przestrzegania podstawowych zasad higieny i bezpieczeństwa w obliczu obecnej sytuacji epidemiologicznej. Na potrzeby akcji przygotowano prezentację multimedialną oraz dodatkowe materiały edukacyjne, które przesłano wraz z pismem do placówek dyżurujących.

Fragment prezentacji:

Uważaj na kleszcze i owady, chroń się przed nimi odpowiednim ubraniem i preparatami odstraszającymi!




NIE DAJ SIĘ KLESZCZOM!

- 1 UŻYWAJ ŚRODKÓW ODSTRASZAJĄCYCH KLESZCZE
- 2 DBAJ O TO ABY UBRANIE ZAKRYWAŁO CAŁE CIAŁO
- 3 UNIKAJ WYSOKICH TRAW I ZAROŚLI

Miej nakrycie głowy podczas przebywania na słońcu!




- 1 Myj często ręce wodą z mydłem przez 30 sekund.
- 2 Myj ręce przed każdym posiłkiem i po wyjściu z toalety.
- 3 Podczas kaszlu i kichania zakryj usta i nos zgiętym łokciem lub chusteczką. Jak najszybciej wyrzuć chusteczkę do kosza i umyj ręce.
- 4 Unikaj dotykania oczu, nosa i ust. Dłonie dotykają wielu powierzchni, które mogą być zanieczyszczone wirusem.

Ministerstwo Zdrowia

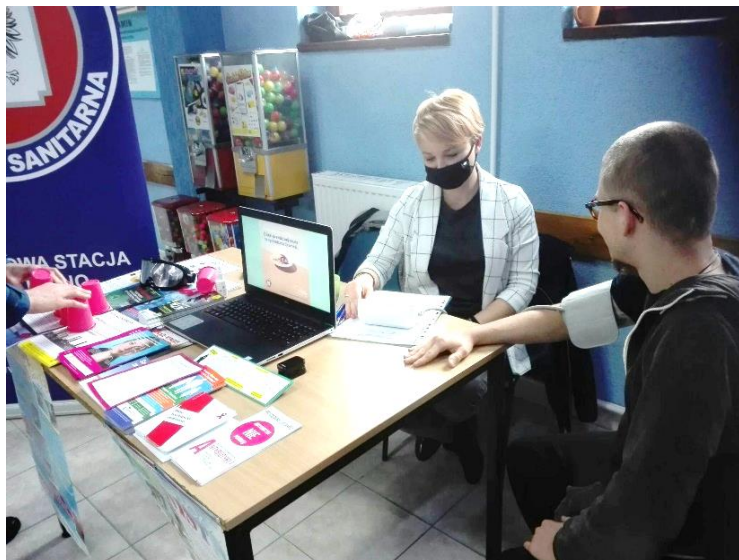
Celem wzmocnienia działań informacyjnych w ramach akcji „Bezpieczne wakacje” przekazano plakaty edukacyjne do następujących instytucji: Urząd Miasta w Żywcu, Urzędy Gmin, Starostwo Powiatowe, Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej, Kino „Janosik”, Biblioteka Samorządowa, Pływalnia Miejska. Plakaty zostały rozwieszone w widocznych miejscach we wspomnianych placówkach celem dotarcia do szerokiego grona odbiorców.

Ponadto, w dniu 30 sierpnia w Klubie Środowiskowym MCK Globik zorganizowano warsztaty edukacyjne dla dzieci i młodzieży biorących udział w „Wakacyjnych Poniedziałkach”. W pierwszej części spotkania zaprezentowano zgromadzonym film ukazujący zakres obowiązków Państwowej Inspekcji Sanitarnej. Następnie przeprowadzono zajęcia edukacyjne w formie stacji zadaniowych, innowacyjnej metody mobilizującej cały zespół do aktywnego działania. Podczas akcji ukazano uczestnikom spotkaniu właściwy model postępowania w kwestii utrzymania zdrowia, dokonywania odpowiednich wyborów, w tym unikania zachowań ryzykownych dla zdrowia i życia. Zainicjowana forma dydaktyczna uwzględniała następujące tematy: zbilansowana dieta, aktywność fizyczna, profilaktyka uzależnień, bezpieczne zachowania. Dodatkowo z uwagi na panującą sytuację epidemiologiczną, zwrócono uwagę na właściwe zakładanie maseczki, zachowanie dystansu, zaproponowano alternatywne sposoby witania się. Dla starszych dzieci przeprowadzono krótką pogadankę i zaproponowano ćwiczenia przy użyciu narkogogli. Uczestnicy spotkania chętnie brali udział w zajęciach.





Podczas odbywających się w dniu 31 sierpnia na Pływalni Miejskiej w Żywcu Zawodów Pływackich, pracownicy Sekcji OZ PSSE w Żywcu zorganizowali dla uczestników zawodów i ich rodzin stoisko promujące zdrowy styl życia, wolny od uzależnień. Stoisko zostało zaopatrzone w różnorodny materiał informacyjno-edukacyjny. Podczas akcji przeprowadzono pomiar saturacji i ciśnienia tętniczego krwi. Chętne osoby miały możliwość przymierzenia alkoholu i narkotyków celem uświadomienia sobie jak zmienia się percepcja po spożyciu alkoholu i narkotyków.



PSSE w Częstochowie

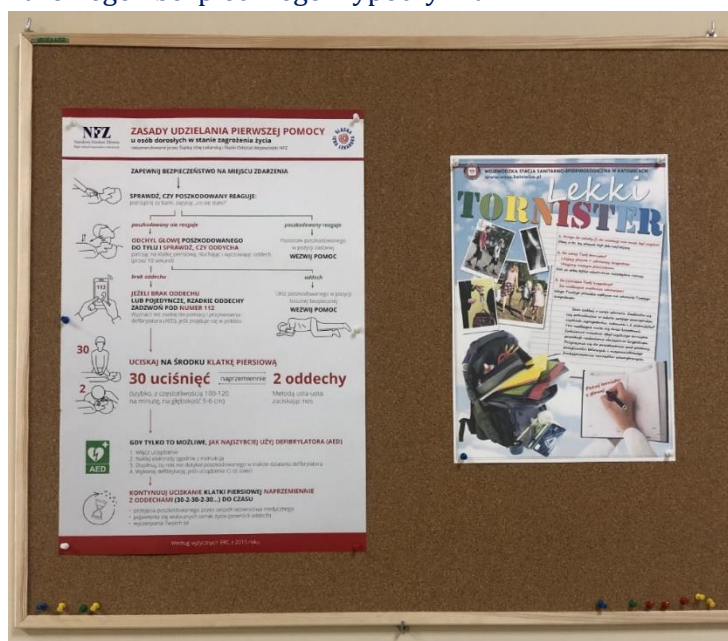
W miesiącu sierpniu kontynuowano działania informacyjno-edukacyjne związane z bezpiecznym wypoczynkiem dzieci, młodzieży oraz dorosłych. Materiały edukacyjne w ramach Kampanii „Wybieraj bezpieczną żywność”, zachęcanie do szczepień ochronnych w ramach akcji „Zaczej w sobie chęć szczepienia” i badań diagnostycznych w ramach programu „Profilaktyka 40 PLUS” wraz z poradnictwem metodycznym pozostawiono w Przedszkolach, Bibliotekach, Przychodniach Lekarskich, Żłobkach. W Świetlicy Towarzystwa Przyjaciół Dzieci w Częstochowie podczas narady w ramach akcji „Bezpieczny powrót dzieci i młodzieży do szkoły”, przekazano materiały edukacyjne dotyczące zagrożeń i skutków wynikających z używania substancji psychoaktywnych w tym „dopalaczy”, chorób zakaźnych oraz profilaktyki chorób odkleszczowych. Pracownicy Powiatowej Stacji Sanitarno-Epidemiologicznej w Częstochowie podczas kontroli obiektów przekazywali materiały edukacyjne dotyczące Wojewódzkiej Akcji „Koronawirus. Przestrzegaj podstawowych zasad bezpieczeństwa i higieny” oraz „Zapobieganie zakażeniom HCV” – „KOBRA NA OSIEDLU”.

PSSE w Bielsku-Białej

Powiatowa Stacja Sanitarno-Epidemiologiczna w Bielsku-Białej podczas trwania okresu wakacyjnego podjęła działania informacyjno-edukacyjne mające na celu kształtowanie postaw i zachowań zdrowotnych związanych z bezpiecznym korzystaniem z promieni słonecznych oraz profilaktyką uzależnień i przeciwdziałaniu, rozprzestrzenianiu psychoaktywnych środków zastępczych w środowisku młodzieży.

Szpeciallynie narażone na szkodliwy wpływ promieniowania UV są dzieci i młodzież. Nadmierna ekspozycja tej grupy wiekowej na słońce może przyczynić się do powstania raka skóry w późniejszym wieku. Mechanizmy dowodzące tej zależności nie są do końca jasne, ale pewne jest, że skóra jest bardziej podatna na szkodliwe skutki promieniowania UV w okresie rozwojowym.

W ramach akcji przekazano materiały informacyjne do Urzędów Miast i Gmin, lokalnych mediów oraz placówek oświatowo-wychowawczych. Zaplanowano udział w imprezach plenerowych oraz wzmożenie działań w miejscach wypoczynku letniego dzieci i młodzieży w celu promowania działań w zakresie zdrowego i bezpiecznego wypoczynku.

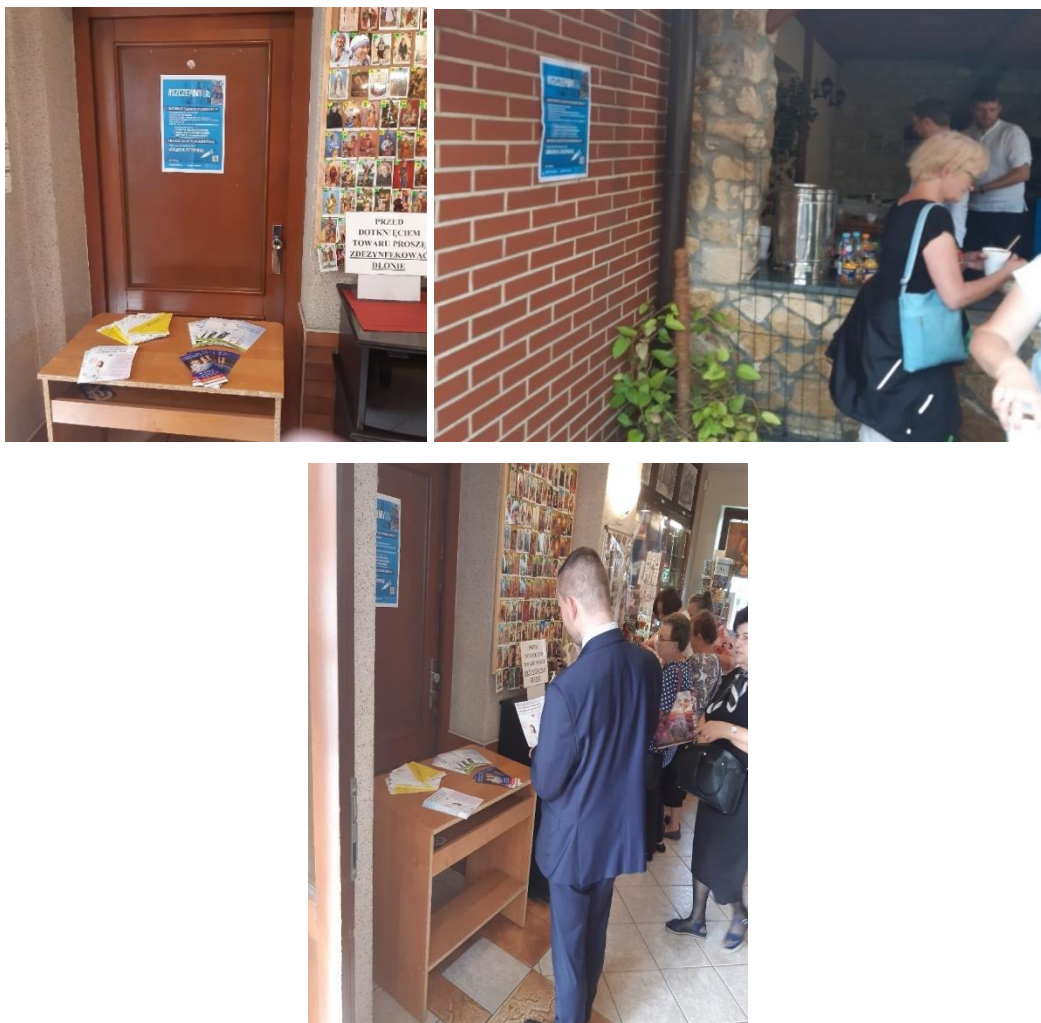


PSSE w Bytomiu



Przez cały miesiąc sierpień Sekcja Oświaty Zdrowotnej zorganizowała przyciągające uwagę wakacyjne okienko profilaktyczne czynne w godzinach pracy PSSE Bytom. Ww. działanie wzbudzało zainteresowanie przechodniów, którzy niejednokrotnie zatrzymywali się przed oknem z wystawionymi informacjami na temat zdrowia, bezpiecznych wakacji, akcji „Brazowo, ale czy zdrowo?“, promocji szczepień przeciwko COVID-19, Wojewódzkiej Akcji pt. „Koronowirus. Przestrzegaj podstawowych zasad bezpieczeństwa i higieny“, a także profilaktyki uzależnień. Zainteresowani mieszkańcy Bytomia zabierali ze sobą dostępne ulotki informacyjno-edukacyjne.

Jak co roku w sierpniu organizowany jest coroczny zjazd kobiet do Sanktuarium Matki Bożej Sprawiedliwości Społecznej w Piekarach Śląskich. Po przeprowadzonej naradzie z kustoszem – proboszczem sanktuarium ustalono że, zostaną zorganizowane punkty z materiałami informacyjno-edukacyjnymi dotyczącymi szczepień i profilaktyki zdrowego stylu życia – „Nie pozwól odlecieć swojemu szczęściu” w czasie zjazdu w dniu 22 sierpnia w Centrum pielgrzymkowym i Ogrodzie anioła, aby osoby zainteresowane mogły skorzystać z materiałów.



PSSE w Cieszynie



W trakcie trwania kontroli przeprowadzonych przez pracowników Sekcji Higieny Dzieci i Młodzieży w ośrodkach wypoczynku letniego zorganizowano akcję informacyjno-edukacyjną „Bezpieczne Wakacje 2021”. Pracownicy Oświaty Zdrowotnej spotkali się z młodzieżą przebywającą w Ośrodku Wypoczynkowo-Konferencyjnym „h2o” w Kiczycach. Z uczestnikami przeprowadzono rozmowy w zakresie bezpieczeństwa podczas wypoczynku letniego, zdrowego stylu życia, profilaktyki uzależnień i chorób zakaźnych, promocji szczepień ochronnych w tym przeciwko COVID-19. Na koniec spotkania wyświetlono spoty Kampanii „Nie pozwól odlecieć swojemu szczęściu”, „#Szczepimy Się” oraz wyemitowano film pt. „Kuzyn”. Zainteresowani zakładali alko- i narkogogle, aby zobaczyć, jak postrzega otoczenie osoba po zażyciu narkotyków lub pod wpływem alkoholu. Przekazano materiały informacyjno-edukacyjne w zakresie omawianej tematyki.

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

Wszelkie informacje, najświeższe wiadomości oraz odpowiedzi na najczęściej zadawane pytania można znaleźć na stronie <https://www.gov.pl/web/szczepimysie>

Na terenie województwa śląskiego systematycznie podejmowane są działania informacyjno-edukacyjne w zakresie kampanii społecznej #SzczepimySię.



Wojewódzka Akcja Koronawirus „Przestrzegaj podstawowych zasad bezpieczeństwa i higieny”

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

KORONAWIRUS
PRZESTRZEGAJ
PODSTAWOWYCH ZASAD
BEZPIECZEŃSTWA I HIGIENY

MANDAT ZAUFANIA
..... zł

**Na ile wyceniasz
zdrowie swoje i innych?**

Zastanij usta i nos

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

Zwróć uwagę czy prawidłowo nosisz maseczkę

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

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

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

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

PSSE w Dąbrowie Górniczej

W ramach prowadzonej kampanii informacyjnej zachęcającej społeczeństwo do korzystania z możliwości zaszczepienia się oraz w ramach obchodów 105 lat Dąbrowy Górniczej powstało wiele inicjatyw poświęconych szczepieniom. Jednym z nich jest Akcja nad kąpieliskiem Pogoria III, gdzie zorganizowany został punkt informacyjno-edukacyjny. Pracownicy dyżurujący w Punkcie udzieli porad oraz wszelkich informacji na temat szczepień przeciwko COVID-19. W Centrum Handlowym Pogoria zorganizowany został Mobilny Punkt Szczepień gdzie, każda chętna osoba mogła się zaszczepić.

Do wszystkich placówek organizujących półkolonie letnie zostały przekazane materiały informacyjne związane z realizowanymi działaniami dotyczącymi zarówno kampanii #SzczepimySię jak i „Koronawirus. Przestrzegaj podstawowych zasad bezpieczeństwa i higieny”, które zostały wyeksponowane na terenie obiektu.



dok. fot. Urząd Miasta Dąbrowa Górnicza

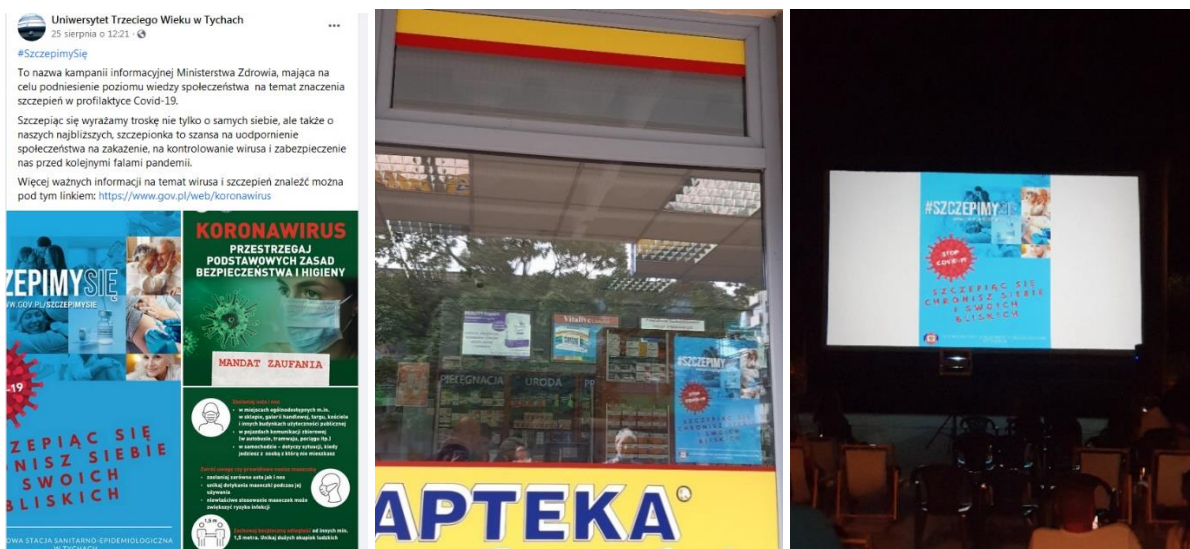
PSSE w Sosnowcu

Kontynuując działania informacyjne związane z nadal trwającą sytuacją pandemiczną SARS-CoV-2, pracownicy Oświaty Zdrowotnej PSSE w Sosnowcu zakończyli na terenie Zagłębiowskiej Mediateki działania promujące kampanię Ostatnia Prosta #SzczepimySię. Zagłębiowska Mediateka, to główna siedziba Miejskiej Biblioteki Publicznej im. Gustawa Daniłowskiego w Sosnowcu. Ponadto, ta całkowicie zreorganizowana, bardzo nowoczesna instytucja kultury. Dysponuje wielofunkcyjną aulą z widownią na niemal 200 osób, gdzie kino letnie przenosiło seans filmowy w przypadku niesprzyjającej aury. Sosnowiczanie oraz inni goście kina letniego mogli dodatkowo skorzystać z przysmaków kawiarenki funkcjonującej na miejscu. W załączeniu do informacji przekazujemy zdjęcia z Zagłębiowskiej Mediateki, gdzie przed emisją każdego filmu wyświetlane były dla osób odwiedzających kino letnie spoty informacyjne.



PSSE w Tychach

W sierpniu Powiatowa Stacja Sanitarno-Epidemiologiczna w Tychach realizowała kampanię #SzczepimySię. W ramach akcji promowano szczepienia w kierunku COVID-19 poprzez dystrybucję materiałów do klientów aptek, czytelników bibliotek oraz pacjentów podmiotów leczniczych. Materiały promocyjne emitowano także podczas Plenerowego Maratonu Filmowego na rynku w Pszczynie w dniu 7 sierpnia. Przed rozpoczęciem akademickiego roku informacje na temat kampania #SzczepimySię oraz „Koronawirus. Przestrzegaj podstawowych zasad bezpieczeństwa i higieny” zamieszczono na stronie internetowej Uniwersytetu Trzeciego Wieku w Tychach, a także oplakatowano siedzibę tej uczelni. W dalszym ciągu kontynuowana była akcja dotycząca „Bezpiecznych wakacji” oraz „Brązowo, ale czy zdrowo?”. Pracownicy PSSE docierali z materiałami do uczestników kolonii i półkolonii. W mediach społecznościowych na bieżąco umieszczane były aktualne zagadnienia dotyczące w/w tematów.



Krakowska Akademia
im. Andrzeja Frycza Modrzewskiego

Dla kandydatów

Dla studentów

Dla pracowników



Filia
w Tychach

Strona główna > Filia w Tychach > Uniwersytet Trzeciego Wieku > Aktualności UTW

drukuj

Aktualności UTW

#SzczepimySię

25-08-2021

To nazwa kampanii informacyjnej Ministerstwa Zdrowia, mająca na celu podniesienie poziomu wiedzy społeczeństwa na temat znaczenia szczepień w profilaktyce Covid-19.

Szczepiąc się wyrażamy troskę nie tylko o samych siebie, ale także o naszych najbliższych, szczepionka to szansa na uodpornienie społeczeństwa na zakażenie, na kontrolowanie wirusa i zabezpieczenie nas przed kolejnymi falami pandemii.

Więcej ważnych informacji na temat wirusa i szczepień znaleźć można pod tym linkiem: <https://www.gov.pl/web/koronawirus>

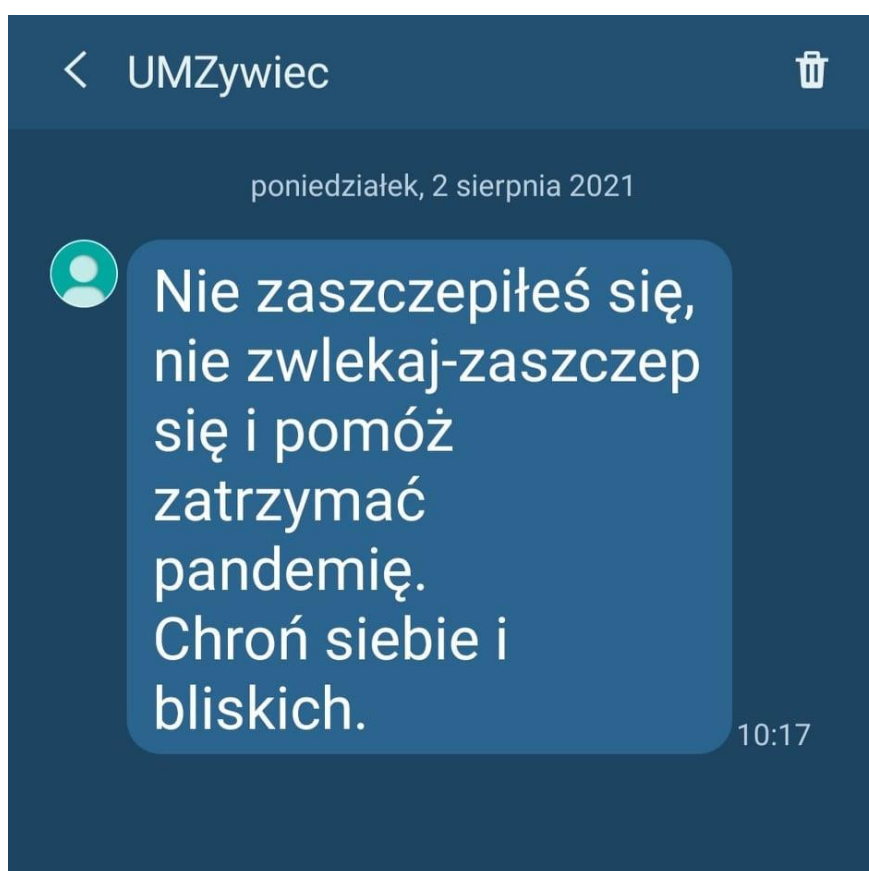
Pliki do pobrania

▶ plakat_covid19-1.jpg ▶ ulotka1.jpg ▶ ulotka2.jpg



PSSE w Żywcu

Powiatowa Stacja Sanitarno-Epidemiologiczna w Żywcu wystosowała do Urzędu Miasta w Żywcu pismo z propozycją przesłania wiadomości sms do mieszkańców miasta Żywca przypominającej o szczepieniu przeciw COVID-19. Treść wiadomości nawiązuje do haseł kampanii rządowej #SzczepimySię”. Przeprowadzenie akcji było możliwe dzięki Burmistrzowi Miasta Żywca poprzez SMS-owy System Powiadamiania Mieszkańców.



PSSE w Bytomiu

W sierpniu zorganizowano naradę w celu rozpropagowania zasadności szczepień, ze szczególnym uwzględnieniem COVID-19 w SPZOZ w Tworogu i Gminnym Ośrodku Kultury Tworóg, który był organizatorem Gminnych Dożynek. Tworóg jest gminą w której występuje najmniejszy procent zaszczepionych osób na terenie działania PSSE Bytom.

PSSE w Chorzowie

Dnia 10 sierpnia pracownicy Powiatowej Stacji Sanitarно-Epidemiologicznej w Chorzowie wzięli udział w akcji „Wtorkowe poranki dla seniorów”. Wakacyjne poranki organizowane są w cieniu Wież KWK Polska w Świętochłowicach. Podczas porannej kawy rozmawiano z seniorami na temat szczepień ochronnych. Seniorzy zapoznali się z magazynem „Nasze Zdrowie”, który poświęcony jest chorobie COVID-19, koronawirusowi i szczepieniom. Przypomniano seniorom podstawowe zasady profilaktyki zakażeń wirusem SARS-CoV-2, a także zasady bezpiecznego korzystania ze słońca czy profilaktyki chorób odkleszczowych. Tak aby wakacje były nie tylko udane, ale i bezpieczne.



We współpracy z Wydziałem Zdrowia Urzędu Miasta Chorzów powstała kolejna ulotka wspierająca działania podejmowane w ramach akcji „Koronawirus. Przestrzegaj podstawowych zasad bezpieczeństwa i higieny”. Ulotka adresowana jest do uczniów. Przypomina podstawowe zasady zapobiegania rozprzestrzeniania się wirusów w tym wirusa SARS-CoV-2 oraz instrukcję prawidłowego mycia rąk. Ulotki dystrybuowane są do wszystkich chorzowskich szkół podstawowych i ponadpodstawowych. Utrwalenie zasad przyczyni się do przeciwdziałania COVID-19 i umożliwi bezpieczną naukę w szkołach w okresie pandemii.

GDY NIE MASZ DOSTĘPU DO WODY I MYDŁA DEZYNFEKUJ RĘCE ŚRODKIEM ZAWIERAJĄCYM CO NAJMNIEJ 60% ALKOHOLU.

ZACHOWAJ BEZPIECZNĄ ODLEGŁOŚĆ OD INNYCH MIN. 1.5 M.

NIE DOTYKAJ OCZU, NOSA ANI UST – W TEN SPOSÓB MOŻESZ PRZENIEŚĆ WIRUSA.


GDY KASZLESZ LUB KICHASZ, ZAKRYWAJ NOS I USTA WEWNĘTRZNĄ STRONĄ ŁOKCIA LUB CHUSTECZKĄ.

UNIKAJ ZATŁOCZONYCH MIEJSC.

ZASŁANIAJ PRAWIDŁOWO MASECZKĄ USTA I NOS W PRZESTRZENIACH ZAMKNIĘTYCH M.IN. W POJAZDACH KOMUNIKACJI ZBIOROWEJ ORAZ W SKLEPIE, KINIE, TEATRZE I INNYCH BUDYNKACH UŻYTECZNOŚCI PUBLICZNEJ.

JEŚLI ŹLE SIĘ CZUJESZ, ZOSTAŃ W DOMU.

SZCZEPIENIE CHRONI CIEBIE I TWOICH BLISKICH.



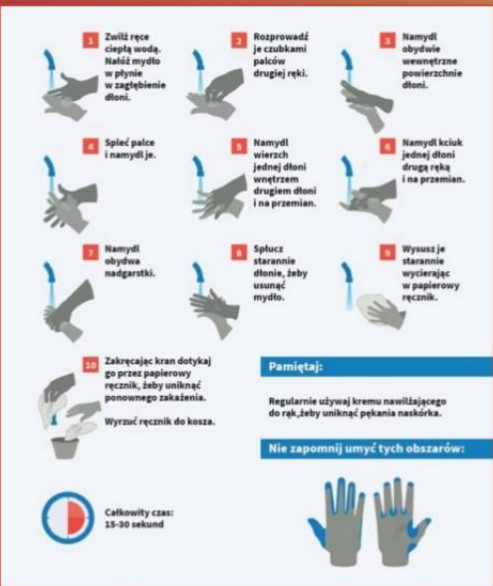
CHORZÓW

Opisowanie - Powiatowa Stacja Sanitarno-Epidemiologiczna w Chorzowie na podstawie materiałów udostępnionych na stronie:
www.gov.pl/web/koronawirus/aktualne-zasady-i-ograniczenia,
www.gov.pl/web/gov/jak-myc-roce-instrukcja-mylak-rok,
www.gov.pl/web/wese-koronawirusa-informacje-edukacyjne-pl,
koronawirus-przestrzegaj-podstawowych-zasad-bezpieczenstwa-i-higieny,
www.gov.pl/web/szczepimy

DROGI UCZNIU, PRZESTRZEGAJ PODSTAWOWYCH ZASAD BEZPIECZEŃSTWA I HIGIENY!

Abym zapobiec rozprzestrzenianiu się wirusów, w tym SARS-CoV-2:


CZĘSTO MYJ RĘCE WEDŁUG PONIŻSZEGO SCHEMATU:



Pamiętaj:

Regularnie używaj kremu nawilżającego do rąk, żeby uniknąć pęknięcia naskórka.

Nie zapomnij umyć tych obszarów:



Całkowity czas: 15-30 sekund

PSSE w Częstochowie

13 i 14 sierpnia oraz 24 i 25 sierpnia kontynuowano Akcje edukacyjno-informacyjne skierowane do osób odwiedzających Jasną Górę. Jej celem było przypomnienie pielgrzymom o podstawowych zasadach bezpieczeństwa i higieny. Akcja połączona była z możliwością wykonania badania na obecność wirusa SARS-CoV-2. Do punktu usytuowanego przed głównym wejściem na Jasną Górę, od strony Bramy Lubomirskich, mógł zgłosić się każdy pielgrzym, który poczuje się źle i ma potrzebę wykonania takiego testu. Punkt wymazowy obsługiwali przeszkoleni pracownicy Inspekcji Sanitarnej. Akcja częstochowskiego sanepidu miała charakter edukacyjny. Pielgrzymi mogli zapoznać się z informacjami dotyczącymi zasad bezpieczeństwa, nie tylko tych związanych z koronawirusem, ale także np. dlaczego i jak chronić się przed promieniami słonecznymi i chorobami zakaźnymi.

Inne działania

PSSE w Sosnowcu

Szkolenie dla pedagogów sosnowieckich szkół

W miesiącu sierpniu pracownicy oświaty zdrowotnej pozyskali informację dotyczącą danych podawanych przez Urząd Głównego Inspektora Sanitarnego na temat gwałtownego wzrostu na terenie Polski liczby identyfikacji niebezpiecznej substancji o nazwie MDMB-4en-PINACA, syntetycznego kannabinoidu (kannabinomimetyku). MDMB-4en-PINACA decyzją Komisji ds. Środków Odurzających (CND - Commission on Narcotic Drugs) nr 64/3 z dnia 14 kwietnia 2021 r. została zakwalifikowana do włączenia do wykazu II konwencji o substancjach psychotropowych z 1971 r.

Uwzględniając powyższe dane pracownicy oświaty zdrowotnej PSSE w Sosnowcu podjęli starania związane z pozyskaniem prelegentów na szkolenie dla pedagogów sosnowieckich szkół w ramach Wojewódzkiej Kampanii Dopalacze Wypalacze „groźne narkotyki”. Państwowy Powiatowy Inspektor Sanitarny w Sosnowcu planuje zorganizowanie szkolenia dla pedagogów sosnowieckich szkół podstawowych i ponadpodstawowych w dniu 21 września 2021 roku, w godzinach 9⁰⁰-12⁰⁰ w audytorium Zespołu Szkół Elektronicznych i Informatycznych w Sosnowcu. Zakres merytoryczny szkolenia obejmuje tematykę programu profilaktyki selektywnej pod nazwą „Fred goes net”, wdrożonej w Polsce przez Krajowe Biuro ds. Przeciwdziałania Narkomanii oraz zagrożenia nowymi substancjami psychoaktywnymi. Dodatkowo pedagogom zostanie zaprezentowany projekt pod hasłem Śląska Sieć Przedszkoli i Szkół Promujących Zdrowie. Zaproszenie do udziału w szkoleniu zostało już przekazane do Wydziału Edukacji UM w Sosnowcu i przesłane do placówek oświatowych na terenie miasta.

Dopalacze - Wypalacze

GROŹNE NARKOTYKI

szkolenie skierowane do
pedagogów sosnowieckich szkół

PRELENTAMI NA SPOTKANIU BĘDĄ

21 WRZEŚNIA

9.00 - 10.30

MGR MARIA SIWEK

**POLSKIE TOWARZYSTWO ZAPOBIEGANIA NARKOMANII,
ODDZIAŁ KATOWICE**

PREZENTUJE PROGRAM PROFILAKTYKI SELEKTYWNEJ
POD NAZWĄ „FRED GOES NET” ORAZ ZAGROŻENIE
WSPÓŁCZESNYMI ŚRODKAMI ODURZAJĄCYMI.

10.30 - 12.00

MGR TOMASZ WOJTASIK

REGIONALNY OŚRODEK METODYCZNO-EDUKACYJNY „METIS” KATOWICE

PREZENTUJE PROJEKT POD HASŁEM ŚLĄSKA SIEĆ PRZEDSZKOLI
I SZKÓŁ PROMUJĄCYCH ZDROWIE

ZAINTERESOWANYCH PROSIMY O KONTAKT NA ADRES
OZ@PSSE.SOSNOWIEC.PL ORAZ TELEFONICZNIE NA NR 32 444 16 54



PSSE w Żywcu Bezpieczne korzystanie ze smartfonów, tabletów i komputerów

W miesiącu sierpniu pracownicy Sekcji Oświaty Zdrowotnej i Promocji Zdrowia PSSE w Żywcu opracowali materiał edukacyjny dotyczący rekomendacji i zasad bezpieczeństwa w korzystaniu ze smartfonów, tabletów i komputerów przez dzieci i młodzież. Celem akcji jest podniesienie wiedzy społeczeństwa w obszarze skutków nadmiernego korzystania z ww. urządzeń w ujęciu zdrowotnym oraz zaproponowanie alternatywnych form spędzania czasu wolnego. Adresatami akcji są dzieci, młodzież i rodzice. Wspomniany materiał dydaktyczny przekazano drogą elektroniczną do Urzędu Miasta w Żywcu, Starostwa Powiatowego w Żywcu, Urzędów Gmin oraz do szkół podstawowych i średnich powiatu żywieckiego. Dodatkowo, ulotki w formie elektronicznej zamieszczono w mediach społecznościowych, na profilu Stacji.

PAŃSTWOWA INSPEKCJA SANITARNĄ

Czy jestem uzależniony?

- #czuję silne pragnienie lub uczucie przymusu korzystania z komputera, tabletu lub smartfona
- #źle się czuję kiedy nie mogę korzystać z Internetu (czuję lęk, pobudzenie psychoruchowe, obniżenie nastroju, obsesyjne myślenie lub fantazjowanie o Internecie)
- #ograniczam bezpośrednie kontakty z rówieśnikami bo ciągle jestem w sieci
- #przeznaczam dużo czasu na czynności pośrednio związane z Internetem (np. kupowanie książek na temat sieci)
- #trudno jest mi się powstrzymać przed logowaniem się w sieci
- #tracę pozakomputerowe zainteresowania, ochotę do spotkań z rówieśnikami oraz umiejętność wypoczywania

Co mogę zrobić żeby tego uniknąć?

- #w czasie wolnym ogranicz przebywanie przed ekranem do 2 godzin w ciągu dnia
- #2 godz. przed snem unikaj korzystania z urządzeń z ekranem
- #rozwijaj swoje zainteresowania w świecie offline
- #spędzaj jak najwięcej czasu na świeżym powietrzu, korzystając z aktywnego wypoczynku
- #dbaj o bezpośrednie relacje rodzinne i towarzyskie
- #zachowaj umiar w korzystaniu z Internetu i naucz się odłączyć od sieci

Powiatowa Stacja Sanitarno – Epidemiologiczna w Żywcu

PAŃSTWOWA INSPEKCJA SANITARNĄ

Rodzicu, zareaguj jeśli zauważysz, że Twoje dziecko:

- odczuwa silne pragnienie lub uczucie przymusu korzystania z komputera, tabletu, smartfona,
- ma złe samopoczucie wywołane brakiem dostępu do sieci (obniżenie nastroju, lęk, pobudzenie psychoruchowe),
- coraz częściej i na dłużej loguje się do Internetu,
- znacznie ogranicza pozakomputerowe zainteresowania, traci chęć uczestnictwa w życiu społecznym,
- ma trudności w nawiązywaniu relacji,
- zaniedbuje obowiązki domowe,

Rekomendacje dot. ilości czasu korzystania ze smartfonów, tabletów i komputerów podczas czasu wolnego dziecka:

- ✓ dzieci do pierwszego roku życia nie powinny być w ogóle ekspozowane na ekran.
- ✓ dla dzieci w wieku od 2 - 4 lat czas przed ekranem nie powinien przekraczać 1 godziny dziennie.
- ✓ dla dzieci w wieku od 5-17 lat czas przed ekranem nie powinien przekraczać 2 godzin dziennie.

Rodzicu!

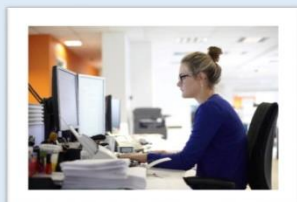
- ✓ Porozmawiaj z dzieckiem na temat wpływu nadmiernego używania telefonu, tabletu i komputera na jego życie.
- ✓ Ustal realistyczne zasady i ograniczenia dotyczące czasu wolnego spędzanego przez dzieci przed ekranem.
- ✓ Pamiętaj! Czas spędzony przed ekranem nie powinien wypierać korzystnych dla zdrowia i rozwoju dzieci i młodzieży aktywności, takich jak:
 - dobra jakość snu,
 - aktywność fizyczna,
 - bezpośrednie kontakty społeczne,
 - realizacja pasji i zainteresowań

Powiatowa Stacja Sanitarno-Epidemiologiczna w Żywcu

PSSE w Chorzowie Profilaktyka wad postawy

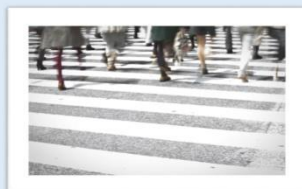
Oświata Zdrowotna wsparła akcję promocyjno-edukacyjną w zakresie promowania zasad bezpiecznego korzystania ze smartfonów, tabletów i komputerów przez dzieci i młodzież. Na podstawie zaakceptowanej przez Radę Sanitarno-Epidemiologiczną przy Głównym Inspektorze Sanitarnym „Opinii o zasadach bezpieczeństwa w korzystaniu ze smartfonów, tabletów i komputerów przez dzieci i młodzież” pracownicy Oświaty Zdrowotnej opracowali elektroniczną grafikę „cyfrowego bhp” zawierającą najważniejsze zasady bezpiecznego i higienicznego wykorzystywania urządzeń elektronicznych podczas nauki przed komputerem w domu i w szkolnych pracowniach multimedialnych. Zwrócono uwagę na właściwe ustawienia stanowiska pracy w kontekście zapobiegania wadom postawy, aktywnego wykorzystywania przerw w nauce oraz po jej zakończeniu. Nawiązano także do umiejętnego zarządzania procesem korzystania przez dzieci i młodzież z urządzeń elektronicznych celem zapobiegania coraz powszechniejszemu zjawisku zastępowania spotkań realnych spotkaniami w sieci. Grafika została przesłana do wszystkich szkół podstawowych i ponadpodstawowych z terenu Chorzowa i Świętochłowic do zamieszczenia w szkolnych mediach społecznościowych.

ZASADY BEZPIECZEŃSTWA W KORZYSTANIU ZE SMARTFONÓW, TABLETÓW I KOMPUTERÓW DLA DZIECI I MŁODZIEŻY



- ZADBAJ O WŁAŚCIWE STANOWISKO PRACY:
 - KORZYSTAJ Z ERGONOMICZNEGO KRZESŁA I STOLIKA
 - DBAJ O WŁAŚCIWE OŚWIETLENIE MIEJSCA NAUKI
 - USTAW ODPOWIEDNIO MONITOR KOMPUTERA
 - PAMIĘTAJ O PRAWIDŁOWEJ POSTAWIE CIAŁA
- PODCZAS PRZERW W NAUCE SPĘDZAJ CZAS AKTYWNIEM, W MIARĘ MOŻLIWOŚCI NA ŚWIEŻYM POWIETRZU

- DBAJ O CODZIENNĄ AKTYWNOŚĆ FIZYCZNĄ
- REGULARNIE WIETRZ POMIESZCZENIE, W KTÓRYM SIĘ UCZYSZ
- WYSYPIAJ SIĘ
- SPOTYKAJ SIĘ ZE ZNAJOMYMI, PRZYJACIÓŁMI
- ROZWIJAJ PASJE I ZAINTERESOWANIA POZA INTERNETEM



- KORZYSTAJĄC Z TELEFONU, ZMIENIAJ UCHO PRZY KTÓRYM GO TRZYMASZ
- JEŻELI KORZYSTASZ ZE SŁUCHAWEK WYBIERAJ MODELE BEZPIECZNE DLA USZU
- NIE KORZYSTAJ ZE SMARTFONU, TABLETU PRZECHODZĄC PRZEZ PRZEJŚCIE DLA PIESZYCH, JEZDNIĘ, TOROWISKO
- NIE TRZYMAJ TELEFONU BLISKO CIAŁA, NOŚ GO W TORBIE LUB PLECAKU



PSSE w Dąbrowie Górniczej

Na bieżąco prowadzone są działania informacyjne w środowisku lokalnym przy współpracy wielu instytucji, które publikują materiały na stronach internetowych oraz udostępniają je w mediach społecznościowych. Ponadto dystrybucja materiałów informacyjno-edukacyjnych i spotkania indywidualne w placówkach służby zdrowia, w bibliotekach miejskich, gminnych, powiatowych, w klubach osiedlowych.

Prowadzone działania informacyjne dotyczą następujących zagadnień:

- profilaktyka 40 plus,
- profilaktyka zatruc grzybami;
- ochrona zdrowia przed zatruciem środkami psychoaktywnymi;
- bezpieczny wypoczynek;
- profilaktyka szczepień w ramach kampanii „Zaszczep w sobie chęć szczepienia”;
- ochrona zdrowia przez niekorzystnymi konsekwencjami zdrowotnymi wynikającymi z nadmiernego opalania się;




Dok. fot. Materiały zamieszczone na stronie internetowej Ośrodka Sportu i Rekreacji w Będzinie

Sanepid ostrzega przed dopalaczami

Temat dopalaczy na szerszą skalę zaczął pojawiać się w 2010 roku. Stosowanie tych niezwykle szkodliwych substancji psychoaktywnych jest coraz bardziej powszechne, a efekty ich działania potrafią spustoszyć organizm człowieka.

[Czytaj więcej](#)



Zatrucia grzybami - objawy, pierwsza pomoc, leczenie

Wymioty, nudności, biegunka, ból brzucha, duszności oraz podwyższona temperatura ciała - objawy zatrucia grzybami mogą być bardzo różne, w zależności od rodzaju i ilości toksyny, która dostała się do organizmu.

[Czytaj więcej](#)

Sanepid ostrzega przed dopalaczami

Temat dopalaczy na szerszą skalę zaczął pojawiać się w 2010 roku. Stosowanie tych niezwykle szkodliwych substancji psychoaktywnych jest coraz bardziej powszechne, a efekty ich działania potrafią spustoszyć organizm człowieka.

"Dopalacze" to po prostu inaczej zapakowane narkotyki, dalszego skutki uboczne zażywania takich substancji są podobne. Sięgając po dopalacze, można narazić się na silne uzależnienie, zatrucie toksynami, utratę zdrowia, a nawet śmierć.

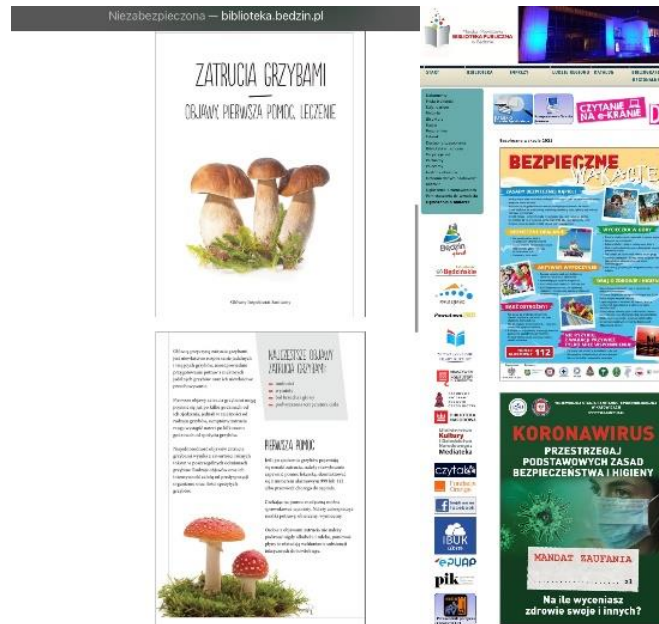
Rozpiętość negatywnych konsekwencji jest bardzo duża: od skutków wadliwych i nieprzyjemnych, "zajść", ostrej psychozy, ataków paniki, poprzez dręszcze, napady padaczki, urojenia, utratę przytomności czy napady lęku lub uszkodzenia neurologiczne. A to tylko przykłady z długiej listy częstych efektów niepożądanych!

Śląski Państwowy Wojewódzki Inspektor Sanitarny od ponad 10 lat prowadzi systematycznie wzmoczone działania edukacyjne pod hasłem: Dopalacze Wypalacze "groźne narkotyki" informując młodych ludzi, o tym jak niebezpieczne mogą być dopalacze.

Jak podkreśla w licznych broszurach inspektor Sanitarny - najlepszą alternatywą dla dopalaczy jest:

- zdrowe odżywianie,
- niezapominanie o śniadaniu - najważniejszym posiłku dnia,
- regularne picie wody,
- uprawianie sportu, który zagwarantuje nam dawkę endorfin.

Dok. fot. Materiały zamieszczone na stronie internetowej Urzędu Gminy w Mierzęcicach



Dok. fot. Materiały zamieszczone na stronie internetowej Biblioteki Powiatowej w Będzinie



Dok. fot. Materiały zamieszczone na stronie internetowej MOPS Będzin

Konkurs na komiks – profilaktyka HIV/AIDS

Zachęcano młodzież realizującą swoje pasje twórcze oraz przedstawicieli ośrodków kultury, klubów osiedlowych, miejskich domów kultury, ośrodków pracy twórczej gdzie prowadzone są zajęcia warsztatowe z rysunku, do przyłączenia w realizację zainicjowanego przez Krajowe Centrum ds. AIDS konkursu na temat profilaktyki HIV/AIDS.

Wybieraj Bezpieczną Żywność

W realizację kampanii informacyjnej, która ma na celu zwiększenie wiedzy społeczeństwa na temat roli nauki w zapewnieniu bezpieczeństwa żywności, włączył się samorząd lokalny oraz inne instytucje, które wsparły działania poprzez zamieszczenie na stronach internetowych i w mediach społecznościowych otrzymane materiały do promocji kampanii w Internecie.



Dok. fot. Materiały zamieszczone na portalu społecznościowym Urzędu Gminy Psary



Dok. fot. Materiały zamieszczone na portalu społecznościowym CH Pogoria w Dąbrowie Górniczej

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