

ZACHOWANIA RYZYKOWNE

Wakacje to także okres sprzyjający zawieraniu nowych, nie zawsze przemyślanych znajomości. Jest bardzo prawdopodobne, że wśród osób, które spotka młodzież, będą osoby zakażone HIV. Często tego nieświadome.

HIV to ludzki wirus nabytego niedoboru (upośledzenia) odporności, który „atakuję” system odpornościowy człowieka. Z wirusem można żyć wiele lat nie wiedząc o tym, ale trzeba pamiętać, że nie przyjmując leków ograniczających namnażanie się wirusa prowadzi do całkowitego zniszczenia odporności organizmu, co w konsekwencji powoduje AIDS.



Drogi zakażenia:

- Podczas kontaktów seksualnych bez prezerwatywy z osobą zakażoną.
- Poprzez kontakt z krwią osoby zakażonej np. podczas zakłucia zanieczyszczoną igłą.
- Podczas ciąży albo porodu lub karmienia piersią wirus może przenieść się z zakażonej matki na dziecko.

Jak uniknąć zakażenia?

- Podczas każdego kontaktu seksualnego należy używać zawsze prezerwatywy.
- Zachować ostrożność, gdy ktoś się skaleczy - założyć rękawiczki lub poszukać personelu medycznego.
- Zabiegi kosmetyczne i tatuaż powinny być wykonywane tylko przez wykwalifikowane osoby w sprawdzonych miejscach. Należy pytać się, czy używane narzędzia są sterylne. Jeśli coś wzbudzi wątpliwości należy zrezygnować z zabiegu.
- Nie należy pożyczać maszynki do golenia, szczoteczki do zębów i innych przyborów kosmetycznych (nawet osobom, które dobrze znasz!)

Należy pamiętać i przypominać młodzieży, że używanie substancji psychoaktywnych tj. narkotyków i alkoholu powoduje utratę samokontroli i prowadzi często do podejmowania zachowań ryzykownych!



TELEFONY ZAUFANIA

**Infolinia Państwowej Inspekcji Sanitarnej (Dopalacze) -
800 060 800**

**Infolinia Stowarzyszenia KARAN
800 120 289
Czynna pn.-pt. 10.00-17.00**

**Infolinia Pogotowia Makowego
Powrót „Powrót z U”
801 109 696
Czynna pn.-pt. 10.00-20.00
sob. 10.00-19.00**

**Infolinia Towarzystwa Rodzin
i Przyjaciół Dzieci
Uzależnionych „Powrót z U”
800 120 359
Czynna pn.-pt. 10.00-20.00
sob. 10.00-19.00**

**Wojewódzka Stacja
Sanitarno-Epidemiologiczna
w Szczecinie**

**Oddział Oświaty Zdrowotnej
i Promocji Zdrowia
Infolinia dla obywatela +48 222 500 115**



WSSE Szczecin

Bezpieczne Wakacje w województwie zachodniopomorskim

**Ulotka dla
Rodziców
i Opiekunów**



Drogi rodzicu Pamiętaj!

Jak prawidłowo nałożyć i zdjąć maseczkę



-  Przed nałożeniem maski **umyj ręce mydłem i wodą** lub **plynem do dezynfekcji na bazie alkoholu**
-  **Zakryj usta i nos maską** i upewnij się, że między twarzą a maską **nie ma żadnych przerw**
-  **Unikaj dotykania maski podczas jej używania**; jeśli to zrobisz, **umyj ręce mydłem i wodą** lub **plynem do dezynfekcji na bazie alkoholu**
-  **Wymień maskę na nową, gdy tylko będzie wilgotna**, nie używaj ponownie masek jednorazowych
-  **Aby zdjąć maskę - chwyć ją od tyłu za wiązanie** (nie dotykaj przodu maski!)
-  **Wyrzuć maseczkę do zamkniętego pojemnika**; umyj ręce mydłem i wodą lub **plynem do dezynfekcji na bazie alkoholu**

 **Nie wrzucaj maseczki do toalety!**

 **Ministerstwo Zdrowia**



JEŚLI DZIECKO WYJEŹDZA NA OBÓZ LUB KOLONIĘ!!!

- Zbiórka przed wyjazdem powinna być zorganizowana w miejscu zapewniającym przestrzeń dla zachowania dystansu społecznego. Rodzice odprowadzający dzieci nie powinni wchodzić do autokaru.;
- Należy ograniczyć odwiedziny uczestników przez osoby z zewnątrz (rodziców, dziadków).

Czego oczekują dorastające dzieci od swoich rodziców

- Poczucia więzi i przynależności do rodziny. Chcą czuć, że są kochane, rozumiane i mogą liczyć na wsparcie swoich rodziców. Potrzebują szacunku, rodzinnej atmosfery oraz poczucia bezpieczeństwa.
- Poczucia własnej wartości. Chcą aby doceniać ich wysiłki w osiągnięciu sukcesów. Pragną mieć pewność, że nie zostaną skrytykowane i odrzucone jak coś się nie uda.
- Wiarygodności. Muszą wiedzieć, że rodzic postępuje zgodnie z tym co przekazuje dziecku. Wymagają umiejętności przyznania się do własnych słabości, niewiedzy i błędów.
- Sprawiedliwego traktowania. Przekonania, że rodzice w niejasnej sytuacji zareagują w oparciu o wnikliwe wyjaśnienie sprawy.

- Stanowczości w ważnych sprawach. Potrzebują jasno określonych reguł i konsekwencji w ich przestrzeganiu.
- Poszanowania intymności i dyskrecji. Chcą mieć pewność, że rodzice respektują ich prawo do prywatności

Dlatego jeśli dziecko obraca się w nowym towarzystwie, bądź wiemy, że pozna nowych znajomych nie bójmy się mówić o swoich obawach oraz przygotujmy dziecko na ewentualne sytuacje, które mogą wyniknąć z kontaktu dziecka z nowym środowiskiem.

Bez przykrych doświadczeń, czyli z czym dziecko może mieć pierwszy kontakt podczas wakacji

Okres wakacji letnich to czas odpoczynku, beztrudnej zabawy, ale także okres możliwego kontaktu z narkotykami lub dopalaczami, pierwszymi inicjacjami seksualnymi, papierosami, a także alkoholem.

DOPALACZE

To potoczna nazwa substancji psychoaktywnych do grupy których zaliczamy m.in. Najpopularniejsze: sztuczne Katyny oraz syntaktyczne Kanabinoidy. Dopapalacze charakteryzują się głównie tym, że nawet mikroskopijne dawki charakteryzują się wysoką toksycznością i mogą powodować uszkodzenia ośrodkowego układu nerwowego i narządów wewnętrznych.



WYROBY TYTONIOWE

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

„NOWATORSKIE WYROBY TYTONIOWE”

Należy pamiętać, że palacze są szczególnie narażeni na zakażenie koronawirusem COVID-19. Palenie tytoniu i nowatorskich wyrobów tytoniowych zaburza funkcjonowanie płuc, utrudniając organizmowi walkę z koronawirusami i innymi patogenami. Dlatego tym bardziej zachęcamy do zerwania z tym nałogiem. Amerykańska Agencja ds. Żywności i Leków podkreśla, że decyzja dopuszczająca do sprzedaży nowatorskie wyroby tytoniowe (e-papieros, JUUL) nie jest w żaden sposób związana z potwierdzeniem, że tego rodzaju wyroby są w jakimkolwiek stopniu zdrowsze.

ALKOHOL

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

Dodatkowo częste spożywanie alkoholu może prowadzić do:

- Zaburzeń funkcji wchłaniania substancji odżywczych – niedoborów,
- Rozkojarzenia, problemów z koncentracją uwagi i pamięcią.
- Zapalenia trzustki, wątroby (marskość),
- Uzależnienia.

