

Broszura

informacyjna

*dot. zdrowego trybu życia i odżywiania
oraz profilaktyki chorób zakaźnych*

Jak pić więcej wody?

1. Zacznij dzień od szklanki ciepłej wody. Po nocy często czujemy suchość w jamie ustnej. Warto więc zacząć dzień od nawyku picia wody tuż po przebudzeniu.
2. Zjedź wodę! Wprowadź do diety większą ilość bogatych w wodę warzyw i owoców (ogórki, papryka, pomidory, arbuz, jabłko, cytrusy itp.). Włącz też do swoich posiłków dania wodniste, takie jak zupy, koktajle, leczko, zupy mleczne.
3. Wprowadź rutynę picia wody - ustal sam/a ze sobą, że pijesz kilka łyków wody za każdym razem, gdy sięgasz po telefon lub pomyślisz o zjedzeniu czegoś słodkiego, po każdym wyjściu z toalety lub za każdym razem, gdy myjesz zęby itp.
4. Wykorzystaj nowoczesne technologie! Śledź spożycie wody za pomocą aplikacji przypominającej Ci o picciu wody.
5. Ustaw przypomnienie w telefonie co godzinę lub dwie przypominające o wypiciu szklanki wody.
6. Przypraw wodę – dla uzyskania lepszego smaku dodaj plasterki ogórka, cytryny, pomarańczy, zamrożone owoce np. maliny, truskawki, borówki.
7. Jesienią i zimą pij rozgrzewające zioła lub herbaty z dodatkiem cynamonu, kurkumy, kardamonu i pieprzu.
8. Pamiętaj, aby zawsze brać ze sobą butelkę wody. Dobrze się tu sprawdzają butelki lub kubki termiczne, utrzymujące temperaturę: latem chłodną, a zimą ciepłą.
9. Cały czas miej na biurku dzbanek z wodą, który będzie przypominał o tym co najważniejsze.
10. Pij kranówkę. W dużych miastach woda z kranu nadaje się do bezpośredniego spożycia, korzystaj z niej. To praktyczne, ekologiczne i ekonomiczne rozwiązanie. Pozbędziesz się dzięki temu wymówek, że "nie piję wody, bo zapomniałam /zapomniałem kupić".

Jak interpretować tabelę z wartościami odżywczymi na etykiecie produktów spożywczych?

Zwróć uwagę na najważniejsze elementy zawarte na etykiecie.

1. Porcja: Zobacz, ile wynosi porcja, każdy producent może zasugerować inną porcję produktu. To ważne, bo wszystkie wartości odżywcze będą dotyczyły wartości w 100 g oraz w tej konkretnej ilości produktu.
2. Kalorie: Sprawdź, ile kalorii jest w jednej porcji. To pokazuje, ile energii dostarcza ten produkt.
3. Tłuszcze: Ogólna zawartość tłuszczu może być podzielona na tłuszcze nasycone i tłuszcze nienasycone. Staraj się ograniczać tłuszcze nasycone, ponieważ w nadmiarze są szkodliwe dla zdrowia.
4. Węglowodany: To ważne źródło energii, ale nie przesadzaj z nimi, zwłaszcza jeśli są to węglowodany oczyszczone, z niewielką ilością błonnika.
5. Błonnik: Jest bardzo ważny dla zdrowia przewodu pokarmowego, wybieraj produkty z wysoką zawartością błonnika.
6. Cukry: Staraj się unikać nadmiaru cukru w diecie. Zbyt duża jego ilość przyczynia się do nadwagi, otyłości i zwiększa ryzyko cukrzycy typu 2.
7. Białko: Białko jest ważne dla budowy mięśni i utrzymania zdrowia. To ważny składnik diety, zadbaj, aby dostarczać białko w każdym posiłku.

8. Sód: To główny składnik soli. Zbyt dużo soli może zaszkodzić zdrowiu serca, więc ogranicz jej spożycie do maksymalnie 6 g dziennie. Aby przeliczyć ilość sodu na sól kuchenną, pomnóż ilość sodu przez 2,5.
9. Procent dziennego zapotrzebowania (GDA): Pokazuje, ile procent dziennego zapotrzebowania na dany składnik odżywczy pokrywa jedna porcja produktu. To pomaga zrozumieć, czy produkt jest bogaty czy ubogi w dane składniki.
10. Składniki: Spójrz na listę składników, są wymienione w kolejności malejącej, więc pierwszego składnika jest w produkcie najwięcej. Unikaj produktów, które mają dużo niezdrowych składników na początku listy.
11. Informacje dodatkowe: Etykieta może zawierać także informacje o alergenach, nie zapomnij sprawdzić daty ważności.

Pamiętaj, że interpretując etykietę, możesz dostosować swoją dietę do własnych potrzeb i zdrowia. Staraj się wybierać produkty bogate w składniki odżywcze i unikać tych, które są wysoko przetworzone i zawierają dużo cukru, soli czy tłuszczów nasyconych.

Dekalog zbierania grzybów

Zanim wyruszysz na grzybobranie przygotuj się:

- Odpowiednia odzież (długie spodnie, wysokie buty, nieprzemakalna kurtka)
- Zabezpieczenie przed insektami (repelent)
- Wyposażenie (wiklinowy kosz lub łubianka, nożyk)
- Prowiant (jeśli w lesie spędzisz kilka godzin)

1. Przejrzyj atlas – na grzybobraniu konieczna jest znajomość najpopularniejszych gatunków grzybów jadalnych i trujących.
2. Używaj noża – można grzyby zarówno wycinać przy podstawie lub wykრęcać – oba sposoby nie niszczą grzybni.
3. Zebrane grzyby wkładaj do kosza zamiast plastikowej torby.
4. Wybieraj tylko dorosłe okazy. Nie wrywaj bardzo starych okazów – ryzyko pleśni.
5. Ogranicz ilości zbieranych grzybów – marnowanie żywności.
6. Nie zbieraj grzybów co do których nie masz pewności – aplikacje na telefon nie chronią przed zagrożeniem.
7. Nie zbieraj grzybów na terenach zanieczyszczonych.
8. Chroń środowisko naturalne podczas grzybobrania (szanuj ściółkę leśną, nie zostawiaj śmieci).
9. Chroń gatunki zagrożone i rezerваты przyrody.
10. Upewnij się czy grzyby zbierasz legalnie. Niektóre tereny mogą być chronione lub prywatne.

Jak chronić siebie i innych przed patogenami/chorobami przenoszonymi drogą kropelkową (podczas kichania i kaszlu)?

Tą drogą przenoszą się między innymi	Profilaktyka swoista	Profilaktyka nieswoista
Grypa	Dostępne są szczepienia ochronne.	<ul style="list-style-type: none"> • Unikać bliskiego kontaktu z osobami chorymi oraz dużych skupisk ludzkich. • Przy kontakcie z osobą chorą należy zakładać maski ochronne. • Przy kichaniu lub kaszlu zasłaniać usta i nos (najlepiej chusteczką jednorazową lub łokciem). • Często myć ręce. • Wietrzyć pomieszczenia.
COVID-19 – wirus SARS-CoV-2, powoduje zespół ostrej niewydolności oddechowej.	Dostępne są szczepienia ochronne.	
Bakterie Streptococcus pneumoniae i Haemophilus influenzae typu B	Szczepienia według obowiązkowego kalendarza szczepień (PSO). W sytuacji niezrealizowanych szczepień we wskazanym w PSO terminie, powinny być one uzupełnione (bezpłatnie) w możliwie najwcześniejszym terminie, nie później niż do ukończenia 19 r.ż.	<ul style="list-style-type: none"> Ogólne wzmacnianie odporności organizmu poprzez: <ul style="list-style-type: none"> • racjonalne odżywianie (owoce, warzywa, pełnoziarniste produkty zbożowe, kiszonki, chude mięso, ryby, orzechy i nasiona), • regularną aktywność fizyczną (ok 150 min. tygodniowo), • odpowiednią ilość snu, • unikanie używek.
<ul style="list-style-type: none"> • Gruźlica • Odra • Błonica • Krztusiec 		

Jak chronić siebie i innych przed patogenami/chorobami przenoszonymi drogą płciową?

Tą drogą przenoszą się między innymi	Profilaktyka swoista	Profilaktyka nieswoista
Kiła Rzeżączka	Podlegają prawnie obowiązkowemu leczeniu.	Prawidłowo i systematycznie stosowane prezerwatywy stanowią jedną z najskuteczniejszych metod ochrony przed tymi chorobami (wskazania WHO).
Chłamydioza - to najczęstsza choroba przenoszona drogą kontaktów seksualnych.		Najlepszą metodą jest unikanie ryzykownych zachowań seksualnych.
HSV – wirusy opryszczki, powodują infekcje skóry i błon śluzowych. Najczęściej spotykane: HSV-1, który wywołuje opryszczkę wargową i HSV-2, który jest przyczyną opryszczki narządów płciowych.		
HIV – atakuje układ odpornościowy człowieka. Powoduje osłabienie odporności organizmu, co prowadzi do AIDS – zespołu nabytego upośledzenia odporności. Przenosi się, nie tylko drogą płciową, ale również przez kontakt z krwią, moczem, śliną i innymi płynami ustrojowymi zakażonej osoby.	Profilaktyka poekspozycyjna to leczenie antyretrowirusowe jak najszybciej po ryzykownym zdarzeniu (kontakt z krwią osoby zakażonej HIV, np. po zakłuciu nieznaną igłą, przemoc seksualna) do 48h w szpitalach zakaźnych wskazanych na stronie www.aids.gov.pl . Telefon zaufania: 800888448	Prawidłowo i systematycznie stosowane prezerwatywy stanowią jedną z najskuteczniejszych metod ochrony przed tą chorobą (wskazania WHO). Najlepszą metodą jest unikanie ryzykownych zachowań seksualnych. Zasada jedna igła, jedna strzykawka – tylko jeden raz i jedna osoba.
HBV – wirus zapalenia wątroby typu B. Powoduje zapalenie wątroby typu B, co może prowadzić do przewlekłego stanu zapalnego wątroby, marskości wątroby i raka wątroby. HBV przenosi się, nie tylko drogą płciową, ale również przez kontakt z krwią, moczem, śliną i innymi płynami ustrojowymi zakażonej osoby.	Szczepienie przeciw HBV jest elementem kalendarza szczepień obowiązkowych, obejmuje noworodki. W sytuacji niezrealizowanych szczepień u noworodków, powinny być one uzupełnione (bezpłatnie), w możliwie najwcześniejszym terminie, nie później niż do ukończenia 19 r.ż.	Badania w kierunku zakażeń HBV jako profilaktyka rutynowo obejmują: <ul style="list-style-type: none"> · kandydatów na dawców krwi, · kobiety w ciąży, · dzieci matek zakażonych HBV, · osoby wymagające przewlekłego leczenia hemodializami, · osoby przyjmujące środki odurzające w iniekcjach, · osoby, które były wielokrotnie lub długotrwale hospitalizowane, · osoby osadzone w placówkach penitencjarnych, · osoby wykonujące tatuaże, piercing, manicure i pedicure, zabiegi medycyny estetycznej, jeśli zachodzi podejrzenie, że stosowany sprzęt nie był właściwie wysterylizowany i wielokrotnego użytku, · osoby mające kontakty seksualne z różnymi partnerami, bez zabezpieczenia, · partnerów i domowników osób zakażonych. <p>Prawidłowo i systematycznie stosowane prezerwatywy stanowią jedną z najskuteczniejszych metod ochrony przed tymi chorobami (wskazania WHO).</p> <p>Najlepszą metodą jest unikanie ryzykownych zachowań seksualnych.</p>
HPV – wirus brodawczaka ludzkiego może powodować zmiany skórne, takie jak brodawki, a także infekcje błon śluzowych. Niektóre typy wirusa HPV są przyczyną raka szyjki macicy (prawie wszystkie przypadki raka szyjki macicy są wynikiem wcześniejszego zakażenia HPV), a także innych nowotworów narządów płciowych i gardła.	Dostępna szczepionka przeciwko wirusowi HPV dla osób od 9. roku życia.	Użycie prezerwatywy nie chroni przed zakażeniem, a jedynie zmniejsza ryzyko.

Jak chronić siebie i innych przed patogenami/chorobami przenoszonymi przez krew lub inne płyny ustrojowe oraz w wyniku użycia skażonych narzędzi?

Tą drogą przenoszą się między innymi	Profilaktyka swoista	Profilaktyka nieswoista
<p>WZW C – wirusowe zapalenie wątroby typ C może prowadzić do przewlekłego stanu zapalnego wątroby, marskości wątroby i zwiększonego ryzyka wystąpienia raka wątroby.</p> <p>Przenosi się głównie przez kontakt z zakażoną krwią, na przykład przez współdzielenie igieł do narkotyków, narzędzia do tatuażu lub piercing.</p> <p>Do zakażenia może dojść przy kontakcie z krwią – zawodowo bądź przypadkowo, np. podczas wypadku, bójki, w sportach kontaktowych (np. boks, judo), podczas wspólnego używania przyborów kosmetyczno-higienicznych (np. maszynki do golenia).</p>		<p>Utrzymywanie wysokich standardów higieniczno-sanitarnych w opiece zdrowotnej.</p> <p>Unikanie zabiegów niemedycznych przebiegających z naruszeniem ciągłości tkanek.</p> <p>Każde narzędzie wielorazowego użytku, czyli cążki, nożyczki, frezy, pęsety, narzędzia i akcesoria do tatuażu i piercingu używane podczas czynności, której skutkiem jest (lub może być) naruszenie ciągłości tkanek, po wykorzystaniu musi być poddane pełnemu procesowi sterylizacji.</p> <p>Badania w kierunku zakażeń HCV jako profilaktyka rutynowo obejmują te same osoby, co wymienione powyżej przy prewencji HBV.</p>
<p>HBV oraz HIV również mogą przenosić się poprzez naruszenie ciągłości tkanek. Zostały omówione powyżej.</p>		

Jak chronić siebie i innych przed patogenami/chorobami przenoszonymi drogą pokarmową?

Tą drogą przenoszą się między innymi	Profilaktyka swoista	Profilaktyka nieswoista
<p>Salmonellozy – wywołane odzwierzęcymi pałeczkami jelitowymi Salmonella.</p> <p>Stanowią najczęstsze przyczyny zatruc pokarmowych.</p>		<p>Przestrzeganie właściwych praktyk higieny podczas przechowywania i przygotowywania żywności.</p> <p>Zasady WHO tzw. pięć kroków do bezpiecznej żywności:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. utrzymanie czystości, 2. oddzielenie żywności surowej od ugotowanej, 3. dokładne gotowanie, 4. utrzymywanie żywności w odpowiedniej temperaturze, 5. używanie bezpiecznej wody i żywności.
<p>WZW A – wirusowe zapalenie wątroby typu A może przebiegać bez widocznych objawów, szczególnie u małych dzieci.</p>	<p>Szczepienie przeciwko WZW A jest zalecane szczególnie dla osób:</p> <ul style="list-style-type: none"> · wyjeżdżających do krajów o wysokim i średnim ryzyku zachorowań, · pracujących przy produkcji i dystrybucji żywności, · pracujących przy utylizacji odpadów, · pracujących w ochronie zdrowia, żłobkach, przedszkolach, wojsku, · w wieku przedszkolnym oraz szkolnym, które nie miały wcześniej WZW A, a także pacjentom z przewlekłymi chorobami wątroby, zakażonych HIV, · mężczyznom utrzymującym kontakty homoseksualne. 	
<p>Rotawirusy – najczęstsza przyczyna ostrych biegunek u dzieci.</p> <p>W Polsce każdego roku rejestrowanych jest 20-50 tys. zachorowań. Ponad 90% zgłoszeń dotyczy przypadków hospitalizowanych.</p>	<p>Szczepienia według obowiązkowego kalendarza szczepień (PSO).</p>	



Fundusze Europejskie
Wiedza Edukacja Rozwój



Rzeczpospolita
Polska

Unia Europejska
Europejski Fundusz Społeczny



Sfinansowano w ramach reakcji Unii na pandemię Covid-19