



# NEWSLETTER

Państwowej Inspekcji Sanitarnej  
woj. śląskiego

LISTOPAD 2022



## Europejski Dzień Wiedzy o Antybiotykach – 18 listopada



W dniu 18 listopada obchodzimy Europejski Dzień Wiedzy o Antybiotykach, który został ustanowiony w 2008 roku przez Europejskie Centrum Zapobiegania i Kontroli Chorób.

Natomiast, w dniach 18-24 listopada obchodzimy Światowy Tydzień Wiedzy o Antybiotykach, który został ustanowiony przez Światową Organizację Zdrowia w 2015 r.

Inicjatywy te są odpowiedzią na narastające zagrożenie związane ze zjawiskiem oporności drobnoustrojów na antybiotyki i mają na celu zwiększenie świadomości na temat globalnej oporności na środki przeciwdrobnoustrojowe (AMR) i zachęcenie ogółu społeczeństwa, pracowników ochrony zdrowia i decydentów do najlepszych praktyk, aby uniknąć dalszego pojawiania się i rozprzestrzeniania zakażeń lekoopornych. Przyczyny narastającej antybiotykoodporności to przede wszystkim nadmierne i/lub niewłaściwe stosowanie antybiotyków w medycynie, weterynarii, a także w wielu krajach w hodowli zwierzęcej.

**Pamiętajmy** - antybiotyki nie leczą chorób wirusowych takich jak: grypa, przeziębienie, kaszel czy ostre zapalenia gardła i oskrzeli. Nadużywanie i niewłaściwe stosowanie antybiotyków prowadzi do zmniejszenia ich skuteczności. Problem stanowi także nieracjonalne przepisywanie antybiotyków jak też nieprzestrzeganie zaleceń przez pacjentów w tym przyjmowanie antybiotyków w niewłaściwych odstępach czasu, zbyt krótko i niezgodnie z zaleceniami lekarza.

**Przyjmujemy antybiotyki odpowiedzialnie!**

### PSSE w Katowicach

W ramach obchodów Europejskiego Dnia Wiedzy o Antybiotykach oraz Europejskiego Tygodnia Wiedzy o Antybiotykach Państwowy Powiatowy Inspektor Sanitarny w Katowicach podjął m. in. następujące działania:

- | W sali konferencyjnej PSSE w Katowicach zorganizowano warsztaty dla grupy uczniów z Zespołu Szkół Gastronomicznych w Katowicach. Rozmawiano m.in. na temat celowości stosowania antybiotyków, zjawiska antybiotykoodporności. Młodzież chętnie i aktywnie brała udział z zajęciach.



Opracowano własny post, który umieszczono na stronie internetowej PSSE w Katowicach oraz portalach społecznościowych:

18 listopada 2022

**Europejski Dzień Wiedzy o Antybiotyku**

**Pamiętaj!**

- Antybiotyki nie leczą chorób wirusowych takich jak: grypa, przeziębienie, kaszel czy ostre zapalenia gardła i oskrzeli.
- Nadużywanie i niewłaściwe stosowanie antybiotyków prowadzi do zmniejszenia ich skuteczności.

**Przyjmuj antybiotyki odpowiedzialnie!**

W związku z realizacją kampanii WHO „Go Blue for AMR” oraz Europejskiego Tygodnia Wiedzy o Antybiotyku, pracownicy Powiatowej Stacji Sanitarnej–Epidemiologicznej w Katowicach, ubierając się na niebiesko - pokazali swoje zaangażowanie w tak ważną sprawę jaką jest szerzenie świadomości oporności na środki przeciwdrobnoustrojowe.



### PSSE w Bytomiu

W związku z Europejskim Dniem Wiedzy o Antybiotykach i Światowym Tygodniem Wiedzy o Antybiotykach, pracownicy PSSE Bytom w porozumieniu z Fundacją Unia Bracka zorganizowali w Przychodni Bracka Bobrek wystawę informacyjno-edukacyjną o antybiotykach. Z plansz wystawy można dowiedzieć się m.in. jaka jest historia antybiotyków, czym są i jak działają oraz jakich chorób nie leczą. Niewłaściwe stosowanie antybiotyków jest problemem na całym świecie. Dla zainteresowanych osób przygotowano również bezpłatne ulotki dostępne w rejestracji przychodni. Inicjatywa ta ma na celu zwrócenie uwagi na narastające zagrożenie związane ze zjawiskiem oporności drobnoustrojów na antybiotyki i zwiększenie świadomości na temat globalnej oporności na środki przeciwdrobnoustrojowe oraz zachęcenie ogółu społeczeństwa, pracowników ochrony zdrowia i decydentów do najlepszych praktyk, aby uniknąć dalszego pojawiania się i rozprzestrzeniania zakażeń lekoopornych.



W zawiązku z powyższymi wydarzeniami w Powiatowej Stacji Sanitarno-Epidemiologicznej w Bytomiu zorganizowano wystawę antybiotykową pt. „Superbakterie Oporniaki” składającą się



z 8 plasz tematycznych obrazujących problem zakażeń, działania i stosowania antybiotyków oraz powody i skutki zmniejszania się ich skuteczność. Działanie to ma na celu uświadomić jak wielkim problemem społecznym, jest wzrost oporności drobnoustrojów na antybiotyki. Wiedza o konieczności odpowiedzialnego stosowania antybiotyków powinna być wiedzą powszechną, by zapewnić skuteczność stosowania leków tej grupy dla przyszłych pokoleń.



Powiatowa Stacja Sanitarno-Epidemiologiczna w Bytomiu bierze także udział w kampanii pt. „Go Blue for AMR” i promuje wiedzę o antybiotykach.



### PSSE w Chorzowie

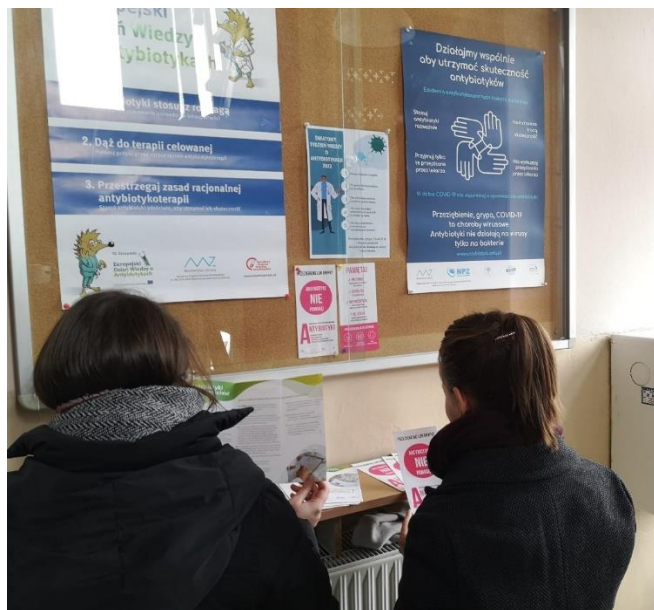
18 listopada z okazji Europejskiego Dnia Wiedzy o Antybiotykach pracownicy Oświaty Zdrowotnej PSSE w Chorzowie przeprowadzili prelekcję w Domu Żółtej Jesieni w Świętochłowicach na temat antybiotyków. Podczas spotkania z seniorami zwrócono szczególną uwagę na zjawisko oporności bakterii na antybiotyki oraz edukowano jak przeciwdziałać temu zjawisku. Seniorzy z uwagą wysłuchali historii opracowania pierwszego antybiotyku, zasad działania tej grupy leków oraz mechanizmu obrony bakterii przed działaniem antybiotyków. Wspólnie omówiono zasady właściwego stosowania antybiotyków oraz zasad zapobiegania szerzeniu się chorób bakteryjnych.





## PSSE w Wodzisławiu Śląskim

Państwowa Inspekcja Sanitarna w Wodzisławiu Śląskim również włączyła się w tegoroczne obchody poprzez sporządzenie tablicy informacyjnej dla pacjentów Stacji oraz dystrybucję materiałów edukacyjnych na temat odpowiedzialnego używania antybiotyków.



## PSSE w Cieszynie

Z okazji obchodów Europejskiego Dnia Wiedzy o Antybiotykach oraz Światowego Tygodnia bez Antybiotyków w Stacji przygotowano tematyczną gazetkę oraz ekspozycję plakatów. Natomiast w mediach społecznościowych umieszczono opracowany na ten temat post. W tym dniu szczególnie zwracano uwagę na skutki zdrowotne jakie powoduje niewłaściwe stosowanie i nadużywanie antybiotyków.



## PSSE w Kłobucku

W ramach obchodów Europejskiego Dnia Wiedzy o Antybiotykach oraz Światowego Tygodnia Wiedzy o Antybiotykach prowadzono działania informacyjno-edukacyjne skierowane do mieszkańców powiatu kłobuckiego. W dniach 18 i 23 listopada w siedzibie Stacji przeprowadzono akcje informacyjno-edukacyjne, których celem było zwiększenie świadomości społeczności lokalnej na temat narastającego problemu antybiooporności. Podczas prowadzonych działań zwracano uwagę na nadmierne i niewłaściwe stosowanie antybiotyków. Przygotowano wystawę pt. "Superbakterie Oporniaki. Problem narastającej oporności na antybiotyki". Na stronie

internetowej i portalu społecznościowym Stacji zamieszczano informacje, posty, materiały informacyjno-edukacyjne. Promowano w mediach akcję "Go Blue for AMR". W działaniach udział wzięło 270 osób.



### PSSE w Myszkowie

W Powiatowej Stacji Sanitarno-Epidemiologicznej w Myszkowie zorganizowano punkt informacyjno-edukacyjny przedstawiający problematykę wiedzy o antybiotykach. Ponadto, w mediach społecznościowych udostępniono materiały edukacyjne w ww. zakresie. Nawiązano współpracę z Gazetą Myszkowską, gdzie na jej łamach dwukrotnie opublikowano materiały z zakresu wiedzy o antybiotykach i antybiotykooporności. Dystrybuowano materiały edukacyjne dotyczące ww. tematyki w formie plakatów i ulotek. Powiatowa Stacja Sanitarno-Epidemiologiczna w Myszkowie dołączyła do Kampanii „Go Blue for AMR” jak również poprzez social media zachęcała społeczność do włączenia się w przedsięwzięcie, aby uświadomić o konieczności przeciwdziałania antybiotykooporności (AMR), przyjaciół, rodzinę, współpracowników i swoją społeczność. Placówki wychowawcze zlokalizowane na terenie PSSE w Myszkowie dzięki zaangażowaniu Stacji także włączyły się w działania na rzecz antybiotykooporności.







## PSSE w Jaworznie

Z okazji obchodów Europejskiego Dnia Wiedzy o Antybiotyku i Światowego Tygodnia Wiedzy o Antybiotyku w PSSE Jaworzno rozwieszono plakaty informacyjne dot. antybiotykooporności oraz zachęcano placówki ochrony zdrowia i placówki oświatowe z terenu miasta Jaworzna o przyłączenie się do akcji. Prowadzono dystrybucję materiałów edukacyjno-informacyjnych do ww. placówek.

ZESPÓŁ  
LECZNICTWA  
OTWARTEGO
Strona główna Aktualności

SZKOŁA PODSTAWOWA NR 13  
W JAWORZNIE

Wyszukiwanie frazy  
 A+ A- Log

Wszystkie aktualności

---

22 LISTOPADA 2022

Europejski Dzień Wiedzy o Antybiotyku

Epidemia antybiotykoopornych bakterii nadal trwa

Stosuj antybiotyki rozsądnie

Przyjmuj tylko te przepisane przez lekarza

W dobie COVID-19 nie zapominaj o oporności na antybiotyki  
Przeziębienie, grypa, COVID-19 to choroby wirusowe  
Antybiotyki nie działają na wirusy tylko na bakterie

Nadużywane tracą skuteczność

Nie wymuszaj przepisania przez lekarza

Aktualności

/ UCZNIOWIE I RODZICE / AKTUALNOŚCI

UCZNIOWIE I RODZICE
O SZKOLE
EDUKACJA PRZYSZŁOŚCI JAWORZNO
LABORATORIA PRZYSZŁOŚCI

Dzień Wiedzy o Antybiotyku

21.11.2022

18 listopada obchodzimy Europejski Dzień Wiedzy o Antybiotyku, a jednocześnie rozpoczniemy obchody Światowego Tygodnia Wiedzy o Antybiotyku, który potrwa do 24 listopada. Najbliższe dni będą okazją, aby zastanowić się, jak stosować antybiotyki, aby skutecznie leczyć choroby i zapobiec antybiotykooporności.

Czym są antybiotyki?

Antybiotyki to leki stosowane w zwalczaniu zakażeń bakteryjnych. Mogą działać bakteriobójczo, tzn. zabijać drobnoustroje, lub bakteriostatycznie – wówczas powodują zahamowanie ich procesów życiowych, aby uniemożliwić namnożenie.

Antybiotyki są stosowane w leczeniu od blisko 100 lat. Pierwszym antybiotykiem była penicylina, odkryta w 1928 r. przez Aleksandra Fleminga. Dziś powszechna dostępność antybiotyków ułatwia leczenie chorób bakteryjnych i pomaga zapewnić bezpieczeństwo przy wykonywaniu zabiegów medycznych. Niestety niewłaściwe stosowanie i nadużywanie antybiotyków prowadzi do rozwoju antybiotykooporności. Nowe, szerszy bakterie, na które nie działają znane antybiotyki, mogą stać się zagrożeniem dla zdrowia publicznego. W wyniku lekooporności antybiotyki i inne leki przeciwdrobnoustrojowe stają się nieskuteczne, a infekcje mogą być coraz trudniejsze lub nawet niemożliwe do wyleczenia.

## PSSE w Tychach

W siedzibie Stacji można było oglądać wystawę zorganizowaną z okazji „Światowego Tygodnia Wiedzy o Antybiotyku”. Inicjatywa ta miała na celu zwrócenie uwagi ogółu społeczeństwa na rozprzestrzenianie się oporności na antybiotyki wśród drobnoustrojów wywołujących zakażenia u człowieka.



25 listopada, Sekcja Oświaty Zdrowotnej PSSE w Tychach gościła ze stoiskiem profilaktycznym w Parku Wodnym w Tychach. Oprócz aktywności fizycznej, o którą można zadbać w tym miejscu, zainteresowane osoby uzyskać informacje i porady dotyczące szeroko rozumianego zdrowia. Z okazji obchodów Światowego Tygodnia Wiedzy o Antybiotyku, odwiedzający Park mogli zapoznać się z tematyczną wystawą, która eksponowana będzie również w kolejnym tygodniu.





## PSSE w Gliwicach

Powiatowa Stacja Sanitarno-Epidemiologiczna w Gliwicach przyłączyła się do kampanii GoBlueforAMR - Noś jasnoniebieski kolor ubrań podczas WAAW i EAAD w dniach 18-24 listopada.



Ponadto, w ramach Światowego Tygodnia Wiedzy o Antybiotykach w Szpitalu Miejskim nr 4 w Gliwicach wyeksponowano materiały edukacyjno-informacyjne dla pacjentów oraz personelu szpitala.



## PSSE w Rudzie Śląskiej

24 listopada, dzięki współpracy Szpitala Miejskiego w Rudzie Śląskiej z Powiatową Stacją Sanitarno-Epidemiologiczną w Rudzie Śląskiej, na jednym z oddziałów szpitalnych zorganizowano wystawę plakatów Narodowego Instytutu Leków pt. „Superbakterie Oporniaki. Problem narastającej oporności na antybiotyki”.



### PSSE w Sosnowcu

21 listopada w Szkole Podstawowej nr 46 w Sosnowcu w ramach tygodnia wiedzy o antybiotykach zostały zorganizowane i przeprowadzone zajęcia profilaktyczne dla uczniów klas młodszych na temat antybiotyków oraz antybiotykooporności.



22 listopada na terenie Szkoły Podstawowej nr 29 w Sosnowcu pracownik Stacji Sanitarno-Epidemiologicznej w Sosnowcu przeprowadził spotkanie w 2 grupach wiekowych. Podczas spotkania odbyła się prelekcja z pokazem filmowym. Grupę odbiorców stanowili uczniowie przebywający na terenie świetlicy szkolnej, łącznie 57 osób. Ponadto przygotowano wystawę prac plastycznych na szkolnym korytarzu. Uczestnikom spotkania zostały rozdane kolorowe ulotki informacyjne przygotowane przez pracownika Oświaty Zdrowotnej PSSE w Sosnowcu.





### PSSE w Dąbrowie Górniczej

Współpraca z Zagłębiowskim Centrum Onkologii w Dąbrowie Górniczej umożliwiła wyeksponowanie przygotowanej wystawy plakatów „Superbakterie Oporniaki” na terenie szpitala w ramach obchodów Światowego Tygodnia Wiedzy o Antybiotykach.



Zagłębiowskie Centrum Onkologii w Dąbrowie Górniczej

## Wojewódzka Akcja informacyjno-edukacyjna pt. „Wirusochrona” – konkurs na najlepszy spot edukacyjny



W związku z trwającym sezonem jesienno-zimowym, podczas którego rejestruje się wzrost zachorowań na choroby przenoszone drogą kropelkową – wirusowe i bakteryjne, a także mając na uwadze zdrowie i bezpieczeństwo najmłodszych dzieci oraz ich rodzin, Śląski Państwowy Wojewódzki Inspektor Sanitarny rozpoczął na terenie województwa śląskiego realizację kolejnej edycji Wojewódzkiej Akcji informacyjno-edukacyjnej pn. „Wirusochrona”.

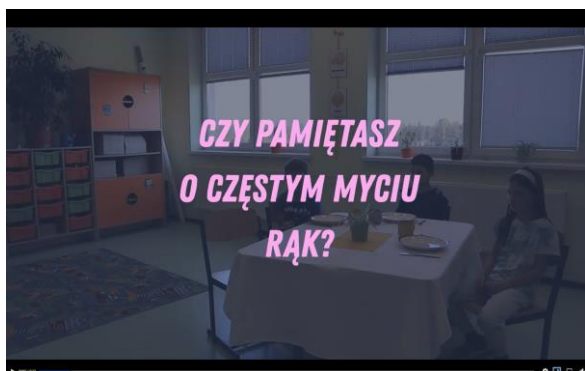
Akcja ma na celu wzmocnienie działań przeciwepidemicznych w przedszkolach i szkołach podstawowych poprzez przeprowadzenie zajęć profilaktycznych. Podczas zajęć dzieci przypomną sobie o przestrzeganiu podstawowych zasad higieny oraz zwrócą uwagę na znaczącą rolę higieny w zapobieganiu rozprzestrzeniania się wirusów. W tej edycji działania zostaną wzbogacone modułem „Szkoła mycia rąk MAXA i ELLI.”, w którym najważniejszą częścią będzie prawidłowa higiena rąk. Moduł ten zostanie skierowany do uczniów klas III szkół podstawowych. Zajęcia zostaną przeprowadzone przez nauczycieli szkół podstawowych klas I-III oraz nauczycieli przedszkolnych.



W ramach IV edycji zorganizowano konkurs na najlepszy 30-sekundowy spot edukacyjny zachęcający do mycia rąk. W Konkursie udział wzięło 58 szkół podstawowych z terenu woj. śląskiego. Każda Powiatowa Stacja Sanitarno-Epidemiologiczna wybrała jeden najlepszy spot. Szkoła, która wygrała otrzyma nagrodę w postaci dyplomu i wyposażenia łazienki w akcesoria do mycia rąk.

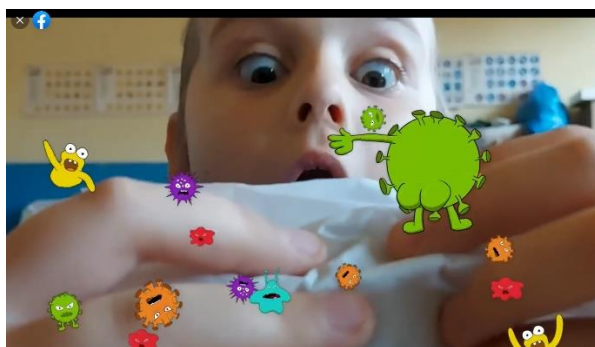
### PSSE w Bielsku-Białej

W ramach realizacji IV edycji Wojewódzkiej Akcji informacyjno-edukacyjnej pn. "Wirusochrona" odbył się konkurs na 30 sekundowy spot edukacyjny zachęcający do mycia rąk. Do konkursu przystąpiło 5 szkół. Konkurs wygrała Szkoła Podstawowa im. Ks. J. Londzina w Zabrzegu.



### PSSE w Bytomiu

W ramach realizacji Wojewódzkiej akcji informacyjno-edukacyjnej pn. "Wirusochrona" został zorganizowany jednoetapowy konkurs dla szkół podstawowych, na 30-sekundowy spot edukacyjny zachęcający do mycia rąk. Konkurs miał na celu promocję podstawowych zasad higieny osobistej wśród uczniów klas III w celu zapobiegania chorobom zakaźnym przenoszonym drogą kropelkową ze szczególnym uwzględnieniem profilaktyki koronawirusa i grypy, w tym: budowanie i wyrabianie wśród dzieci potrzeby i nawyków dbania o higienę rąk. Na terenie działania Państwowego Powiatowego Inspektora Sanitarnego w Bytomiu do konkursu przystąpiło 6 szkół podstawowych. W konkursie wygrała Szkoła Podstawowa nr 6 im. Grzegorza Gerwazego w Bytomiu.



### PSSE w Jaworznie

W Światowy Dzień Pluszowego Misia, który był obchodzony 25 listopada, pracownik Oświaty Zdrowotnej PSSE Jaworzno, razem z misiem Szczepanem odwiedził Oddziały Przedszkolne w Szkole Podstawowej nr 17 w Jaworznie. Podczas zajęć dzieci słuchały pogadanki na temat podstawowych zasad higieny w ramach Wojewódzkiej Akcji informacyjno-edukacyjnej

„Wirusochrona” oraz bajki „Przygody Dzielnego Niedźwiądka Szczepana”, w której został im przybliżony temat szczepień ochronnych.



28 listopada, w Szkole Podstawowej nr 16 w Jaworznie, pracownik Oświaty Zdrowotnej PSSE Jaworzno przeprowadził zajęcia profilaktyczne dotyczące zasad podstawowej higieny oraz szczepień ochronnych. W zajęciach uczestniczyli uczniowie klas III. Podczas lekcji została wygłoszona pogadanka, później uczniowie rozwiązywali krzyżówkę, kolorowali kolorowanki, a na zakończenie zajęć odbyło się wspólne mycie rąk.







### PSSE w Rybniku

W listopadzie w wielu placówkach przedszkolnych i szkołach podstawowych realizowana była Wojewódzka Akcja „Wirusochrona”. Dzieciaki biorąc udział w #lekcjahigieny uczą się prawidłowej techniki mycia rąk oraz zasad ochrony przed zachorowaniami - szczególnie na grypę, której obecnie notuje się znaczny wzrost.

**Powiatowa Stacja Sanitarno-Epidemiologiczna w Rybniku**  
6 dni

W przedszkolach i szkołach podstawowych trwają zajęcia #lekcjahigieny w ramach Wojewódzkiej Akcji pt. „Wirusochrona”. Jest to akcja o charakterze profilaktycznym, wskazująca rolę higieny jako podstawowego środka zapobiegania przenoszenia się wirusów (ze szczególnym zwróceniem uwagi na koronawirusa i grypę). Dzieci są najlepszymi Ambasadorami Higieny - dorośli mogą brać z nich przykład. Brawo dla dzieci ze Szkoły Podstawowej Nr 3 w Rybniku

**Powiatowa Stacja Sanitarno-Epidemiologiczna w Rybniku**  
7 listopada o 12:43

Dzieci są szczególnie narażone na ciężki przebieg grypy. Gorączka przekraczająca nieraz 40 stopni, ogromne osłabienie, ból głowy i mięśni. Do tego ryzyko powikłań i hospitalizacji.

- Najlepszą metodą skutecznej ochrony są szczepienia ochronne.
- Nie narażaj swojego dziecka. Zaszczep je przeciwko grypie.

**GRYPA MOŻE BYĆ ŚMIERTELNYM ZAGROŻENIEM DLA TWOJEGO DZIECKA**

PAMIĘTAJ, ŻE W POLSCE SZCZEPIONKI SĄ DOSTĘPNE NAWET DLA NIEMOWLĄT, KTÓRE UKOŃCZYŁY SZEŚĆ MIESIĘCY

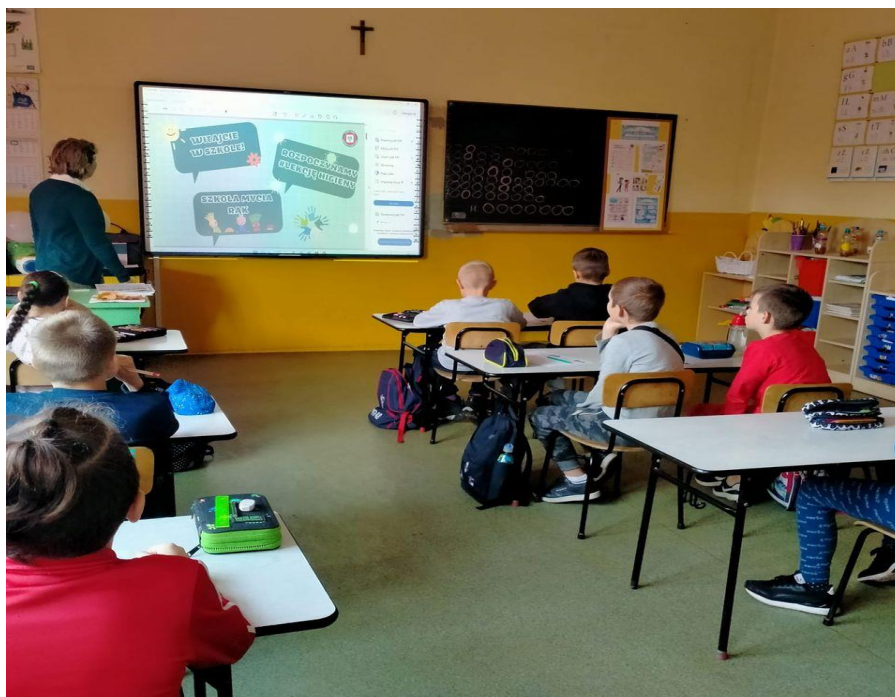
Ministerstwo Zdrowia

Wyświetli statystyki i reklamy Promuj post

Lubię to! Komentarz Udostępnij

## PSSE w Gliwicach

W ramach akcji „Wirusoochrona” w Szkole Podstawowej nr 24 w Zabrze przeprowadzone zostały zajęcia pt. „Szkoła mycia rąk Maxa i Elli”.



4 listopada uczniowie klas III wzięli udział w zajęciach edukacyjnych pod hasłem „Szkoła mycia rąk Elli i Maxa” w ramach akcji informacyjno-edukacyjnej „Wirusoochrona”. Podczas zajęć dzieci poznały rodzeństwo: Maxa i Ellę, które wszystkim uświadomiło jak, kiedy i dlaczego należy myć ręce. Poza tym uczniowie dowiedzieli się co to są drobnoustroje i jak można chronić siebie oraz najbliższych przed chorobami. Po prawidłowym wykonaniu testu oraz praktycznym sprawdzeniu jak należy myć ręce, dzieci otrzymały dyplomy ukończenia tych ciekawych zajęć oraz zakładkę do książki. Podobnie, 16 listopada w ramach Akcji #Wirusoochrona w klasach 3a, 3b i 3c przeprowadzono zajęcia edukacyjne pt. „Szkoła mycia rąk Elli i Maxa”. W trakcie zajęć uczniowie wspólnie z bohaterami akcji Ellą i Maxem uczyli się, jak dbać o właściwą higienę rąk. Każdy trzecioklasista po sprawdzeniu swojej wiedzy z omawianego zakresu otrzymał pamiątkowy dyplom oraz kolorową zakładkę do książki.



16 listopada w ramach akcji „Wirusochrona” w Szkole Podstawowej nr 2 w Gliwicach przeprowadzono zajęcia edukacyjne. Uczniowie realizowali całodniowy projekt – dzielenie się wiedzą zdobytą podczas ubiegłorocznej edycji akcji, rozwiązywanie zadań i wykonywanie doświadczeń z wykorzystaniem materiałów otrzymanych od organizatora Akcji, wykonanie plakatów promujących troskę o higienę i zdrowie, wyjście do Miejskiej Biblioteki Osiedlowej, umieszczenie plakatów w widocznych miejscach biblioteki w celu propagowania tematyki wśród mieszkańców osiedla, dzielenie się swoją wiedzą i praktycznymi radami z pierwszoklasistami, wręczenie uczniom dyplomów za udział w projekcie.



### **PSSE w Zawierciu**

21 listopada w Szkole Podstawowej nr 9 w Zawierciu w ramach realizacji Wojewódzkiej Akcji „Wirusochrona” pracownicy PSSE Zawiercie prowadzili warsztaty mycia rąk oraz zajęcia podczas których poruszano tematykę higieny osobistej, rozmawiano o wirusach i bakteriach, jak wyglądają, jak się rozprzestrzeniają i dlaczego są groźne dla człowieka. Zajęcia zostały nagrane przez Polskie Radio Katowice i wyemitowane w ramach audycji z cyklu EKO-RANEK.



### PSSE w Rudzie Śląskiej

15 listopada, pracownicy Sekcji Oświaty Zdrowotnej oraz Sekcji Higieny Dzieci i Młodzieży PSSE w Rudzie Śląskiej uczestniczyli w pogadance z dziećmi przedszkolnymi na temat prawidłowego mycia rąk. Dodatkowo przeprowadzono doświadczenie z użyciem oleju jadalnego i majeranku, obrazujące nagromadzenie bakterii i wirusów, w szczególności na dłoniach człowieka. Dzieci miały za zadanie dokładne umycie rąk, korzystając z ciepłej bieżącej wody oraz mydła, tak aby skóra rąk nie była tłusta i nie było widocznych śladów majeranku.



### Światowy Dzień Rzucania Palenia – 17 listopada

Światowy Dzień Rzucania Palenia, obchodzony jest corocznie w trzeci czwartek listopada. Pomysłodawcą akcji był amerykański dziennikarz Lynn Smith, który w 1974 roku zaapelował do Czytelników swojej gazety, aby przez jeden dzień nie palili papierosów. W Polsce Światowy Dzień



Rzucania Palenia obchodzony jest od 1991 roku. Idea obchodzonego w Polsce i na świecie „Światowego Dnia Rzucania Palenia Tytoniu” ma na celu zwrócenie uwagi całego społeczeństwa globalnie i lokalnie na skutki palenia tytoniu: społeczne, ekonomiczne, a przede wszystkim na skutki zdrowotne, które spowodowane są paleniem papierosów, a w ostatnich latach również e-papierosów. Zachęcanie osób palących do zaprzestania palenia oraz zwrócenie uwagi na fakt, że osoby niepalące (w tym dzieci i młodzież nieletnia) mają prawo do przebywania w przestrzeni publicznej wolnej od dymu tytoniowego, bez narażenia na tzw. „bierne palenie”. Palenie papierosów i używanie e-papierosów to również zagrożenia dla środowiska.

### WSSE w Katowicach

Kampania medialna w ramach Światowego Dnia Rzucania Palenia, która została opublikowana w mediach społecznościowych w dniach 10-17 listopada.



Palenie papierosów szkodzi prawie każdemu organowi ciała, powodując wiele chorób.



Rzucenie palenia prowadzi do lepszego zdrowia.



Dołącz do tysięcy ludzi, którzy rzucili palenie.



Rozpocznij życie... bez dymu tytoniowego.





Niech 17 listopada będzie Twoim Dniem.

Podejmij właściwą decyzję.



### PSSE w Chorzowie

W związku z obchodami Światowego Dnia Rzucania Palenia, w dniach 14 i 16 listopada pracownicy Oświaty Zdrowotnej PSSE w Chorzowie przeprowadzili działania edukacyjne wśród uczniów wszystkich klas pierwszych IV Liceum Ogólnokształcącego w Chorzowie. Podczas spotkań przedstawiono uczniom historię obchodów Światowego Dnia Rzucania Palenia, informacje dotyczące wpływu palenia papierosów i e-papierosów na zdrowie oraz inne aspekty życia, wyświetlono film edukacyjny na temat e-papierosów, a wśród chętnych uczniów przeprowadzono badania poziomu tlenu węgla w wydychanym powietrzu.







### PSSE w Bytomiu

18 listopada Pracownicy Powiatowej Stacji Sanitarno-Epidemiologicznej w Bytomiu zorganizowali akcję profilaktyczną na terenie Wielospecjalistycznego Szpitala Powiatowego S.A. im. dr. B. Hagera w Tarnowskich Górach. Przygotowali profilaktyczne stoisko informacyjno-edukacyjne, dystrybuowali materiały wśród zainteresowanych osób i udzielali porad. Wśród osób palących papierosy przeprowadzono pomiary stężenia tlenu węgla w wydychanym powietrzu. Ciekawym doświadczeniem dla uczestników spotkania było sprawdzenie swojej sprawności psychomotorycznej przy użyciu okularów typu alko- i narkogogle.

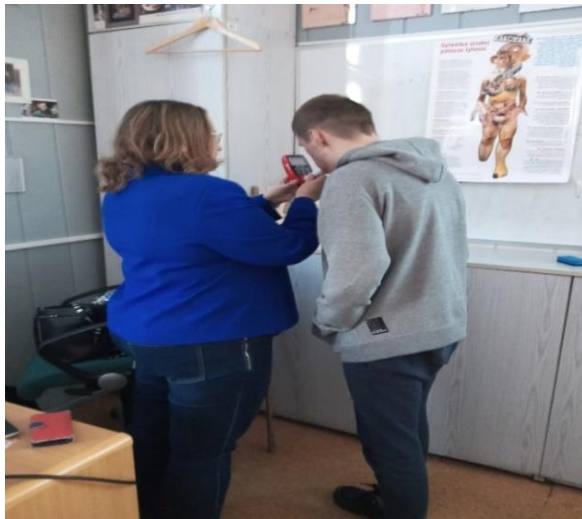




Następnie, w dniu 22 listopada pracownicy Powiatowej Stacji Sanitarno-Epidemiologicznej w Bytomiu przeprowadzili warsztaty profilaktyczne dla uczniów klas pierwszych Wieloprofilowego Zespołu Szkół w Tarnowskich Górach. Podczas spotkania przekazano młodzieży informacje na temat mechanizmów działania uzależnień oraz konsekwencje zdrowotne wynikające z przyjmowania środków psychoaktywnych. Po wykładzie uczniowie uczestniczyli w testach z użyciem okularów typu alko- i narkogogle w celu obserwacji zaburzeń występujących po zażyciu narkotyków czy wypiciu alkoholu. Wśród chętnych osób palących papierosy przeprowadzono pomiary stężenia tlenu węgla w wydychanym powietrzu, zachęcając ich do rzucenia nałogu. Warsztaty cieszyły się dużym zainteresowaniem, łącznie uczestniczyło w nich 67 uczniów.







### PSSE w Jaworznie

Z okazji Światowego Dnia Rzucania Palenia, pracownik Oświaty Zdrowotnej PSSE w Jaworznie przeprowadził zajęcia w Szkole Podstawowej nr 18 w Jaworznie na temat szkodliwości palenia tytoniu i jego wpływu na zdrowie. Z tej okazji odbyła się prelekcja oraz zajęcia warsztatowe, na których uczniowie mogli zobaczyć ile substancji smolistych zostaje po wypaleniu jednego papierosa. Dodatkową atrakcją było przejście toru przeszkód z użyciem alko- i narkogogli.



### PSSE w Żywcu

9 listopada w Szkole Podstawowej Nr 3 w Żywcu przedstawiciele Sekcji Oświaty Zdrowotnej i Promocji Zdrowia PSSE w Żywcu zorganizowali profilaktyczne zajęcia edukacyjne skierowane do uczniów szkoły w ramach programu edukacji antytytoniowej pt. „Bieg po zdrowie” oraz w ramach zbliżającego się Światowego Dnia Rzucania Palenia. Do współpracy zaproszono lek. med. Janusza Wyrwalskiego. Tematem przewodnim spotkania była profilaktyka palenia tytoniu. Prelegent w oparciu o prezentację multimedialną przedstawił problem uzależnienia od tytoniu, wskazał na jego szkodliwe działanie, omówił skutki palenia papierosów, a także wpływ dymu tytoniowego na biernego palacza. Poruszono również bardzo aktualny temat szkodliwości „e-papierosów” oraz nowych urządzeń stosowanych do podgrzewania tytoniu oraz substancji psychoaktywnych. Po wykładzie uczniowie uczestniczyli w testach z użyciem alko- i narkogogli w celu obserwacji zaburzeń występujących po zażyciu narkotyków czy wypiciu alkoholu.



### PSSE w Cieszynie

18 listopada, z okazji Światowego Dnia Rzucania Palenia odbyła się Akcja, której celem była edukacja na temat niekorzystnego wpływu palenia papierosów na zdrowie człowieka, a także pokazująca jakie są skutki czynnego i biernego palenia. Pracownicy i klienci Powiatowej Stacji Sanitarno-Epidemiologicznej w Cieszynie zapoznali się z przygotowaną ekspozycją plakatów i materiałami informacyjno-edukacyjnymi. Ponadto, Światowy Dzień Rzucania Palenia promowano w mediach społecznościowych.





### PSSE w Dąbrowie Górniczej

Światowy Dzień Przedsiębiorczości w Centrum Kształcenia Zawodowego i Ustawicznego w Dąbrowie Górniczej. Spotkanie z młodzieżą podczas którego pracownik Sekcji Żywnienia przedstawił przyszłym przedsiębiorcom i pracownikom branży gastronomicznej praktyczny aspekt funkcjonowania sekcji podczas kontroli w zakładach pracy. Natomiast w ramach działań Promocji Zdrowia młodzież wysłuchała prezentacji na temat Kampanii informacyjnej „Wybieraj bezpieczną żywność” oraz najważniejszych informacji na temat Światowego Dnia Rzucania Palenia.



## PSSE w Rybniku

W związku z obchodami Światowego Dnia Rzucania Palenia, który w tym roku przypadł na dzień 17 listopada w Branżowej Szkole I i II Stopnia Izby Rzemieślniczej w Rybniku przeprowadzone zostały działania informacyjno-edukacyjne. Zachęcano uczniów do zdrowego stylu życia bez jakichkolwiek środków psychoaktywnych w tym oczywiście szczególnie bez palenia tytoniu. Jednocześnie zachęcono uczniów do udziału w zorganizowanym przez PSSE w Rybniku oraz Regionalne Towarzystwo Oświaty Zdrowotnej w Rybniku konkursie plastycznych pt. „Moja Akademia Dojrzałości” promującego zdrowy styl życia bez środków psychoaktywnych. Ponad to uczniowie mogli zmierzyć się z prostym testem ukazującym jak środki psychoaktywne wpływają na postrzeganie najbliższego otoczenia, niosąc ogromne zagrożenie dla zdrowia i życia własnego i otoczenia. Każdy uczeń otrzymał jabłuszko na znak zdrowego wyboru „Jabłko zamiast papierosa”. Tego dnia również w siedzibie Powiatowej Stacji Sanitarno-Epidemiologicznej w Rybniku odwiedzający mogli skorzystać z punktu informacyjno-konsultacyjnego w zakresie rzucania palenia tytoniu oraz mogli zbadać zawartość karboksyhemoglobiny w wydychanym powietrzu.



## PSSE w Rudzie Śląskiej

22 listopada dzięki współpracy Szpitala Miejskiego w Rudzie Śląskiej z Powiatową Stacją Sanitarno-Epidemiologiczną w Rudzie Śląskiej pracownicy Państwowej Inspekcji Sanitarnej przeprowadzili dla pacjentów wykład, połączony z pogadanką nt. zdrowotnych skutków palenia tytoniu oraz prawidłowego stosowania antybiotyków. W holu oddziału szpitalnego zorganizowano stanowisko promocji zdrowia i profilaktyki uzależnień, gdzie pacjenci, personel szpitala oraz osoby odwiedzające mogli pobrać materiały edukacyjno-informacyjne.





## **Kampania EFSA – Wybieraj bezpieczną żywność**

**Europejski Urząd ds. Bezpieczeństwa Żywności (EFSA) rozpoczął II edycję kampanii informacyjnej „Wybieraj Bezpieczną Żywność” #EUChooseSafeFood.**

Celem kampanii jest zwiększenie wiedzy społeczeństwa na temat roli nauki w zapewnieniu bezpieczeństwa żywności oraz zachęcenie konsumentów do dokonywania świadomych wyborów żywieniowych. Kampania o zasięgu unijnym umożliwia konsumentom łatwy dostęp do praktycznych informacji przydatnych podczas kupowania i spożywania żywności – od pomocy przy czytaniu etykiet, przez informacje na temat istoty i zasadności stosowania suplementów diety, do wskazówek na temat przygotowania i przechowywania produktów spożywczych.

Przy realizacji działań kampanijnych Główny Inspektorat Sanitarny współpracuje z innymi organami urzędowej kontroli oraz jednostkami naukowymi w tym przede wszystkim Narodowym Instytutem Zdrowia Publicznego - Państwowym Instytutem Badawczym. Kampania jest adresowana głównie do osób między 25, a 45 rokiem życia i stara się objaśnić rolę EFSA w kształtowaniu europejskiego prawodawstwa, które chroni konsumentów i cały łańcuch żywności.



### PSSE w Dąbrowie Górniczej

W ramach II edycji kampanii informacyjnej organizowanej przez Europejski Urząd ds. Bezpieczeństwa Żywności #EUChooseSafeFood, w siedzibie Powiatowej Stacji Sanitarno-Epidemiologicznej w Dąbrowie Górniczej w dniach 7-8 listopada odbyło się szkolenie dla osób zajmujących się żywieniem zbiorowym w placówkach szkolnych z terenu powiatu będzińskiego i Dąbrowy Górniczej. Szkolenie prowadzili pracownicy Sekcji Żywności, Żywienia i Przedmiotów Użytku oraz pracownik Promocji Zdrowia. Uczestnicy spotkania mogli wysłuchać prezentacji na następujące tematy:

- | "Zasady higieny żywności w zapewnieniu bezpieczeństwa przed chorobami przenoszonymi drogą pokarmową";
  - | "Znakowanie żywności -czyli dlaczego rodzaj opakowania używanego do żywności jest ważny ?";
  - | „Ty też masz wpływ na bezpieczeństwo żywności” -główne cele kampanii informacyjnej.
- Przybyłych gości powitał Państwowy Powiatowy Inspektor Sanitarny w Dąbrowie Górniczej.





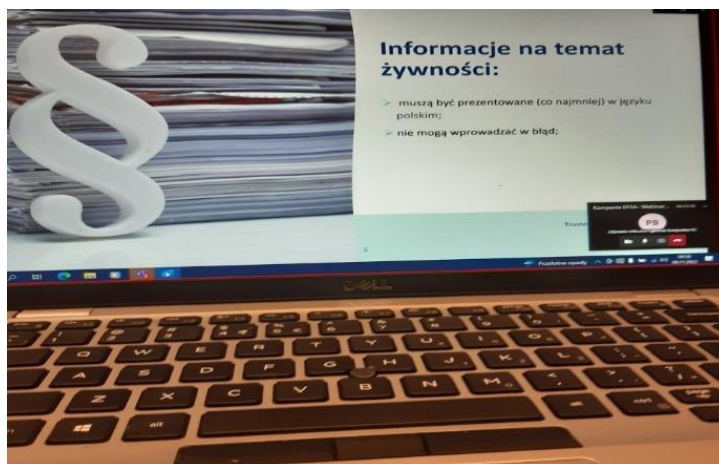
## PSSE w Bytomiu

Najnowsza kampania informacyjna #EFSA czyli Europejskiego Urzędu ds. Bezpieczeństwa Żywności przekazuje konsumentom wiedzę przydatną podczas kupowania, przyrządzania i jedzenia posiłków – od pomocy przy czytaniu etykiet i informacji na temat substancji dodatkowych, do wskazówek na temat przygotowania i przechowywania produktów spożywczych. Celem kampanii jest zwiększenie wiedzy społeczeństwa na temat roli nauki w zapewnieniu bezpieczeństwa żywności w UE oraz zachęcenia obywateli do dokonywania świadomych wyborów żywieniowych. Kampania skierowana jest do grupy odbiorców, którzy nie są specjalistami w dziedzinie bezpieczeństwa żywności i odżywiania w wieku od 25 do 45 lat, ze szczególnym uwzględnieniem kobiet i młodych rodziców. Pracownicy Powiatowej Stacji Sanitarno-Epidemiologicznej w Bytomiu również włączyli się w realizację II edycji Kampanii #EFSA „Wybieraj bezpieczną żywność”. Na terenie stacji PSSE Bytom przygotowana została ekspozycja wizualna.



8 listopada w ramach realizacji II edycji kampanii informacyjnej „Wybieraj bezpieczna żywność” #EuChosseSafeFood pracownicy Powiatowej Stacji Sanitarno-Epidemiologicznej w Bytomiu zorganizowali webinarium dla zainteresowanych pracowników przedszkoli oraz szkół z terenu Bytomia, Piekar Śląskich i powiatu tarnogórskiego. Kampania ma na celu pomóc obywatelom w krytycznym myśleniu o ich codziennych wyborach żywieniowych, a także umożliwić konsumentom łatwy dostęp do praktycznych informacji przydatnych podczas kupowania i spożywania żywności. Podczas webinarium przedstawiono i omówiono cele i założenia kampanii oraz zaprezentowano prezentację nt. znakowania żywności (w tym alergenów) pt. „Jak

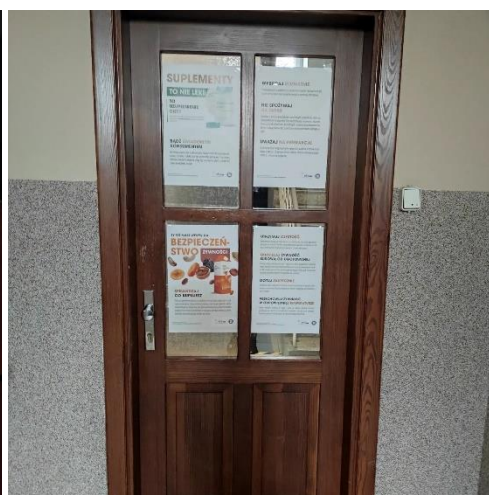
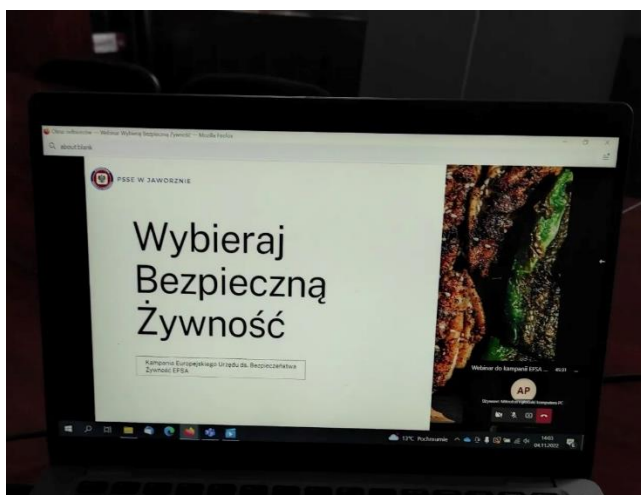
czytać etykiety produktów żywnościowych?” przygotowaną przez Departament Bezpieczeństwa Żywności i Żywienia w Głównym Inspektoracie Sanitarnym.



### PSSE Jaworzno

4 listopada odbył się cykl webinarów dla dyrektorów, intendentów i koordynatorów szkolnych oraz wszystkich zainteresowanych tematem bezpieczeństwa żywności. Podczas webinarium zostały omówione założenia kampanii EFSA pn. „Wybieraj Bezpieczną Żywność” i poruszano tematy, takie jak znakowanie żywności - czytanie etykiet oraz higiena żywności.

W poniedziałek 7 listopada w I Liceum Ogólnokształcącym w Jaworznie pracownik Oświaty Zdrowotnej PSSE Jaworzno przeprowadził zajęcia edukacyjne związane z realizacją kampanii EFSA „Wybieraj Bezpieczną Żywność”. Podczas zajęć zostały dokładnie omówione zasady przestrzegania higieny żywności, suplementy diety oraz znakowanie żywności, czyli czytanie etykiet. Uczniowie na zakończenie zajęć rozwiązyali karty pracy.







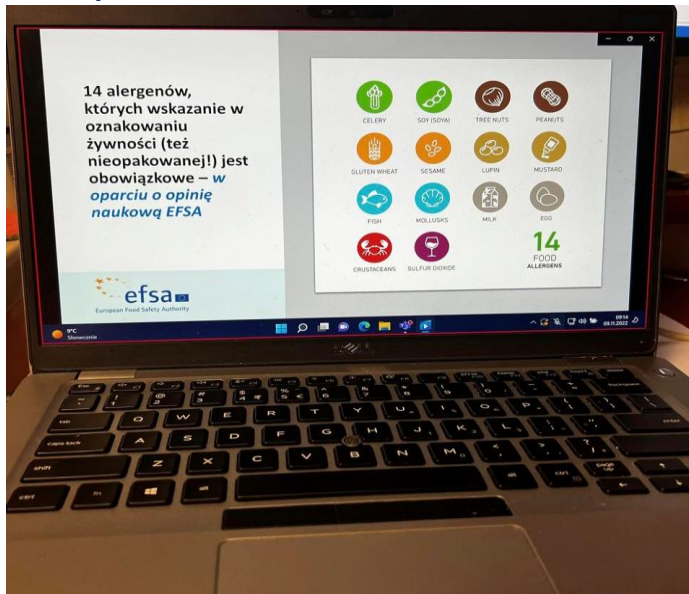
### **PSSE w Chorzowie**

3 listopada, wśród uczniów Zespołu Szkół Gastronomiczno-Usługowych w Chorzowie kontynuowano działania informacyjno-edukacyjne w ramach realizacji Kampanii Społecznej EFSA „Wybieraj Bezpieczną Żywność”. Uczniom kolejnych klas przedstawiono cel i założenia tegorocznej II edycji Kampanii oraz metody jej realizacji. W dalszej części spotkania zapoznano uczniów z webinariami dotyczącymi misji EFSA oraz bezpieczeństwem żywności.



## PSSE w Gliwicach

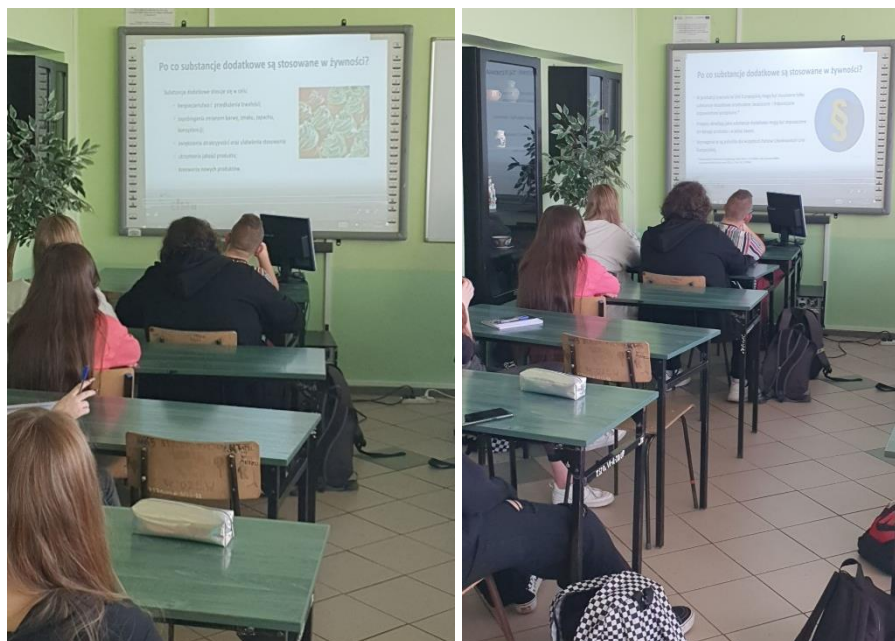
W dniach 9-10 listopada w Powiatowej Stacji Sanitarno-Epidemiologicznej w Gliwicach odbył się webinar prowadzony przez pracowników Promocji Zdrowia dotyczący Kampanii EFSA "Wybieraj Bezpieczną Żywność". Prezentacje dotyczyły alergenów oraz instrukcji czytania etykiet, zanieczyszczeń w łańcuchu żywnościowym, bezpiecznego rozmrażania żywności oraz bezpieczeństwa mięsa w Europie. Odbiorcy kampanii to ogół społeczeństwa w przedziale wiekowym 25-45 lat.



## PSSE w Zawierciu

W ramach Kampanii EFSA „Wybieraj bezpieczną żywność” pracownicy PSSE w Zawierciu 7 listopada zorganizowali webinar w Zespole Szkół im. Hugona Kołłątaja w Zawierciu, który skierowany był do klas o profilu gastronomicznym. Tematyką webinaru było „Bezpieczeństwo żywności”. Podczas webinaru omówiono zasady zachowania higieny podczas przygotowywania posiłków, zasady bezpiecznego przygotowywania posiłków oraz ich przechowywania. Kolejnym przedsięwzięciem pracowników PSSE w Zawierciu było zorganizowanie wystawy dot. suplementów diety oraz bezpieczeństwa żywności w Miejskiej i Powiatowej Bibliotece Publicznej w Zawierciu. Wystawa zorganizowana została w dniach od 21 października do 9 listopada i skierowana do społeczności lokalnej. Na monitorze informacyjnym w PSSE Zawiercie w czasie trwania Kampanii wyświetlano slajdy informujące i zachęcające obywateli do dokonywania świadomych i pewnych wyborów żywieniowych.

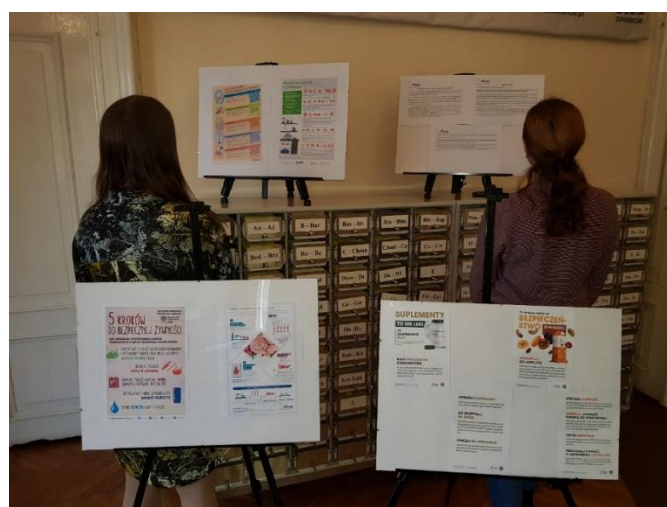




*Webinar w Zespole Szkół im. Hugona Kołłątaja w Zawierciu*



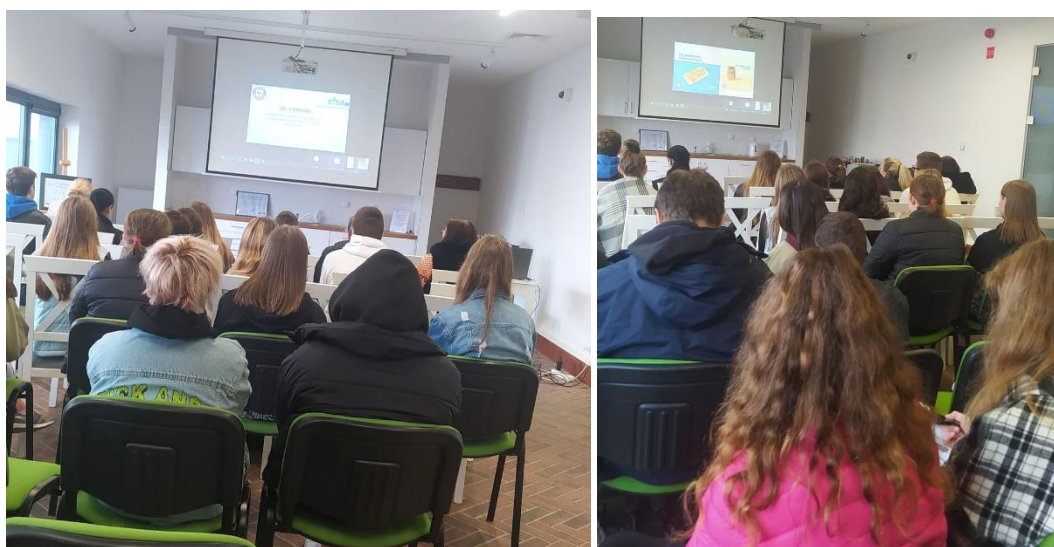
*Wyeksponowanie materiałów edukacyjnych dotyczących Kampanii EFSA na terenie PSSE Zawiercie*



*Wystawa w Miejskiej i Powiatowej Bibliotece w Zawierciu*

## PSSE w Żywcu

Europejski Urząd ds. Bezpieczeństwa Żywności (EFSA) we współpracy z Głównym Inspektorem Sanitarnym (GIS) rozpoczęli realizację kolejnej edycji kampanii na temat świadomych wyborów żywieniowych. Celem wzmocnienia działań mających na celu podniesienie wiedzy społeczeństwa w zakresie bezpieczeństwa żywności, pracownicy PSSE w Żywcu zorganizowali w dniu 3 listopada. szkolenie on-line „Wybieraj bezpieczną żywność” dla uczniów Zasadniczej Szkoły Zawodowej ZSAiO w Żywcu. Szkolenie otworzył pracownik Sekcji Oświaty Zdrowotnej i Promocji Zdrowia PSSE w Żywcu. Podczas webinarium przedstawiono i omówiono misję, cele i założenia kampanii oraz udostępniono prezentacje przygotowane przez Kierownika Punktu Koordynacyjnego EFSA w Głównym Inspektoracie Sanitarnym oraz przez pracowników Narodowego Instytutu Zdrowia Publicznego PZH - Państwowy Instytut Badawczy. Spotkanie szkoleniowe cieszyło się dużym zainteresowaniem wśród odbiorców.



## PSSE w Rudzie Śląskiej

4 listopada, na zaproszenie Stowarzyszenia Świętego Filipa Nereusza w Rudzie Śląskiej pracownicy Oświaty Zdrowotnej, Sekcji Epidemiologii oraz Sekcji Higieny Żywności przeprowadzili wykład edukacyjny z prezentacją dla grupy podopiecznych. Tematem spotkania było m.in. bezpieczeństwo żywności w ramach kampanii EFSA. Ogółem w zajęciach uczestniczyło 15 kobiet.





## Inne działania

### PSSE w Częstochowie

#### Przeegląd piosenki o zdrowiu 2022

17 listopada odbyła się kolejna edycja Przeeglądu Piosenki o Zdrowiu, realizowanego w ramach Projektu Klub Zdrowego Przedszkolaka. W przeeglądzie udział wzięły dzieci 5 i 6-letnie uczęszczające do placówek przedszkolnych z ternu Miasta Częstochowy i Powiatu częstochowskiego oraz nadzorowanych przez Powiatową Stację Sanitarно-Epidemiologiczną w Częstochowie. Celem przeeglądu jest popularyzacja wiedzy o zdrowiu, racjonalnym odżywianiu oraz rozwijaniu kondycji fizycznej, jako podstawy zdrowia fizycznego i psychicznego. Przeegląd Piosenki o Zdrowiu organizowany jest przez PSSE w Częstochowie we współpracy z Urzędem Miasta Częstochowy, Starostwem Powiatowym w Częstochowie oraz Miejskim Domem Kultury. Finał Przeeglądu Piosenki o Zdrowiu poprzedzony był przesłuchaniami konkursowymi, które odbywały się 7 i 8 listopada w Miejskim Przedszkolu Nr 12 w Częstochowie, gdzie zaprezentowało się 16 grup przedszkolnych. Warunkiem w konkursie było przygotowanie własnego tekstu piosenki i zaprezentowanie jej przed komisją konkursową. Kryterium warunkującym przystąpienie do przesłuchań były treści prozdrowotne piosenki, a dodatkowe punkty przyznawane były za umiejętności wokalne i walory artystyczne. Po dokonaniu oceny wszystkich zespołów przyznano I miejsce Miejskiemu Przedszkolu Nr 43 w Częstochowie, II miejsce Miejskiemu Przedszkolu Nr 12 w Częstochowie oraz Miejskiemu Przedszkolu w Olsztynie i III miejsce Miejskiemu Przedszkolu Nr 16 w Częstochowie.

Finał oraz wręczenie nagród dla dzieci biorących udział w Przeeglądzie odbył się 17 listopada w Miejskim Domu Kultury w Częstochowie. Podczas uroczystości zaprezentowane zostały zwycięskie piosenki, a młodzi artyści otrzymali nagrody rzeczowe, nagrodzeni zostali również wszyscy uczestnicy Przeeglądu za udział w konkursie. Występem finałowym było przedstawienie przygotowane przez Miejskie Przedszkole Nr 12, podczas którego dzieci zaprezentowały „Bajkę o Zdrowiu”. W konkursie udział wzięło 120 dzieci, natomiast w Finale organizowanym w MDK w Częstochowie około 500 osób.









### **Szkolenia dla koordynatorów szkolnych**

W dniach 23-24 listopada Powiatowa Stacja Sanitarno-Epidemiologicznej w Częstochowie we współpracy z Regionalnym Ośrodkiem Doskonalenia Nauczycieli „WOM” zorganizowali szkolenia dla nauczycieli – koordynatorów szkolnych i przedszkolnych programów promocji zdrowia. W ramach szkolenia koordynatorzy powiatowi z PSSE w Częstochowie przypomnieli o założeniach Projektu Klub Zdrowego Przedszkolaka oraz Programu Trzymaj Formę! W pierwszym dniu szkolenie poszerzone zostało wykładem na temat wpływu Internetu

i urządzeń ekranowych na zdrowie i rozwój dziecka oraz bajkoterapii, jako metody wspierania rozwoju psychicznego dziecka. Temat ten przedstawili instruktorzy z Regionalnego Ośrodka Doskonalenia Nauczycieli „WOM” w Częstochowie. W drugim dniu szkolenia uczestniczyli nauczyciele klas IV-VIII oraz szkół ponadpodstawowych. Tematyka spotkania dotyczyła profilaktyki uzależnień oraz zapobiegania HIV/AIDS. W programie szkolenia znalazło się między innymi omówienie Projektu „Nie daj się HIV – zapobiegaj zakażeniu”. W części merytorycznej wykładu udzieliła Pani Maria Siwek – specjalista wz. psychoterapii uzależnień, natomiast część techniczną omówiła Pani Bożena Michalik z Wojewódzkiej Stacji Sanitarno-Epidemiologicznej w Katowicach. W drugiej części spotkania przedstawiciele PSSE Częstochowa omówili założenia programów profilaktyki zdrowotnej dla dzieci i młodzieży. Natomiast ostatnim etapem szkolenia był wykład instruktora z Regionalnego Ośrodka Doskonalenia Nauczycieli „WOM” w Częstochowie na temat uzależnień od telefonu i gier komputerowych, jako plagi XXI wieku. W sumie podczas dwóch dni w szkoleniach udział wzięło 180 koordynatorów szkolnych na różnych poziomach kształcenia.







## Olimpiada wiedzy HIV/AIDS

25 listopada w Szkole Podstawowej Nr 41 w Częstochowie odbyła się IX Olimpiada Wiedzy HIV/AIDS. Olimpiada jest cyklicznym konkursem wiedzy organizowanym przez PSSE w Częstochowie przed Światowym Dniem HIV/AIDS. Po dwóch latach przerwy, spowodowanej pandemią, w bieżącym roku powrócono do cyklicznego, listopadowego konkursu. Do konkursu przystąpiło 22 uczniów z VII i VIII klas szkół podstawowych. Każdy z uczestników odpowiedział na 40 pytań zamkniętych dotyczących tematyki HIV/AIDS. Rozstrzygnięcie Olimpiady nastąpi 1 grudnia podczas uroczystych obchodów Światowego Dnia AIDS, które w tym roku zorganizowane zostaną w Zespole Szkół im. Władysława Andersa w Częstochowie. Podczas uroczystości zaplanowano część artystyczną w wykonaniu uczniów tej szkoły oraz wręczenie nagród laureatom Olimpiady Wiedzy z zakresu HIV/AIDS.



## PSSE w Żywcu

### Akcja profilaktyczna w Zakładzie Ubezpieczeń Społecznych

W listopadzie w Zakładzie Ubezpieczeń Społecznych w Żywcu odbyła się akcja profilaktyczna. Pracownicy Sekcji OZ PSSE w Żywcu zostali zaproszeni do udziału w wydarzeniu przez Kierownika Śląskiego Oddziału Wojewódzkiego NFZ. W akcji uczestniczyły również Panie należące do Stowarzyszenia „Żywiecki Klub Amazonek” promując profilaktykę raka piersi. Powiatowa Stacja Sanitarno-Epidemiologiczna w Żywcu przygotowała punkt promocji zdrowia i profilaktyki uzależnień w ramach Światowego Tygodnia Wiedzy o Antybiotykach oraz kampanii EFSA „Wybieraj bezpieczną żywność”. Podczas akcji dokonywano pomiarów ciśnienia tętniczego krwi oraz saturacji. Prowadzono również rozmowy indywidualne i dystrybucję wielotematycznych materiałów profilaktycznych.





## Dzień Bezpieczeństwa

25 listopada upłynął w Zespole Szkolno-Przedszkolnym w Leśnej pod znakiem profilaktyki uzależnień. Pracownicy Sekcji Oświaty Zdrowotnej i Promocji Zdrowia PSSE w Żywcu zostali zaproszeni do wzięcia udziału w szkolnym „Dniu Bezpieczeństwa”. W pierwszej części spotkania zaproszony lekarz psychiatra omówił z młodzieżą zagadnienia związane ze zdrowiem psychicznym, koncentrując się w głównej mierze na problemie depresji. Następnie pracownicy PSSE w Żywcu w oparciu o prezentacje multimedialne wygłosili prelekcje poruszające następujące tematy:

- | wpływ napojów energetycznych na zdrowie młodzieży,
- | nadużywanie leków, w tym nierozsądne stosowanie antybiotyków,
- | zagrożenia dla zdrowia wynikające z palenia tytoniu (w tym e-papierosów),
- | uzależnienie od środków psychoaktywnych.

Podczas spotkania omówiono mechanizm powstawania uzależnień. W trakcie spotkania wyświetlono krótkie spoty edukacyjne. Chętni uczniowie mieli dodatkowo możliwość wykonania

testów przy użyciu alko- i narkogogli uświadamiając sobie tym samym przykre konsekwencje sięgania po tego typu środki. Ostatnią część spotkania poprowadził przedstawiciel KPP w Żywcu odnosząc się w swoim przemówieniu do cyberprzestępstw, w tym hejtu.



### **PSSE w Bytomiu** **Warsztaty profilaktyczne**

W związku z realizacją programu „ARS, czy jak dbać o miłość?” w dniu 8 listopada pracownicy Powiatowej Stacji Sanitarno-Epidemiologicznej w Bytomiu zorganizowali warsztaty profilaktyczne dla uczniów wszystkich klas pierwszych II Liceum Ogólnokształcącego im. Stefana Żeromskiego w Bytomiu w ramach obchodzonego w szkole tygodnia profilaktyki uzależnień. W oparciu o prezentację multimedialną przedstawiono młodzieży mechanizmy działania uzależnień oraz konsekwencje zdrowotne wynikające z przyjmowania środków psychoaktywnych. Po części teoretycznej zaproponowano uczniom ćwiczenia z wykorzystaniem okularów typu alko- i narkogogli np. ułożenie puzzli oraz wieży z 6 kubków. W związku ze zbliżającym się Światowym Dniem Rzucania Palenia Tytoniu, przypadającym w trzeci czwartek listopada, wśród chętnych osób palących papierosy przeprowadzono pomiary stężenia tlenku węgla w wydychanym powietrzu, zachęcając ich do rzucenia nałogu. Warsztaty cieszyły się dużym zainteresowaniem, uczniowie chętnie w nich uczestniczyli, aktywnie włączali się w przygotowane zadania.





### Środa z profilaktyką

„Środy z profilaktyką” to cykliczna akcja Narodowego Funduszu Zdrowia, poświęcona profilaktyce chorób i promocji zdrowia. 9 listopada odbyła się akcja profilaktyczna „Środa z profilaktyką” połączona z miasteczkiem zdrowia, zorganizowana przez Narodowy Fundusz Zdrowia Śląski Oddział Wojewódzki w Katowicach - Punkt Obsługi Klientów w Tarnowskich Górach we współpracy z Panią Barbarą Dziuk Poseł na Sejm RP. Podczas trwającego wydarzenia uczestnicy mieli okazję odwiedzić stanowisko profilaktyczne przygotowane przez pracowników Stacji Sanitarно-Epidemiologicznej w Bytomiu, w którym promowano i udzielano informacji na temat profilaktyki nowotworowej (HPV, rak piersi), znaczenia i roli szczepień ochronnych, zapobiegania uzależnieniom (tytoń, alkohol, substancje psychoaktywne), kampanii „Wybieraj bezpieczną żywność”. Podczas akcji zwrócono uwagę na znaczenie, działanie antybiotyków oraz nadużywanie i niewłaściwe ich stosowanie. Ciekawym doświadczeniem dla uczestników spotkania było sprawdzenie swojej sprawności psychomotorycznej przy użyciu okularów typu alko- i narkogogle poprzez wykonanie zadań polegających na ułożeniu puzzli i wieży z sześciu kubków. Wśród osób palących papierosy przeprowadzono pomiary stężenia tlenu węgla w wydychanym powietrzu. Celem badania była ocena wpływu palenia papierosów na wielkość retencji stężenia tlenu węgla w układzie oddechowym palacza. Dużym zainteresowaniem cieszyło się „koło wiedzy” z przygotowanymi pytaniami na temat higieny, promocji i profilaktyki zdrowia. Każda osoba, która prawidłowo odpowiedziała na pytanie, otrzymała nagrodę zgodnie z wylosowanym polem.



## **PSSE w Jaworznie** **Profilaktyka wad postawy**

W listopadzie pracownik Oświaty Zdrowotnej PSSE Jaworzno przeprowadził zajęcia dotyczące profilaktyki wad postawy pt. „Lekki Tornister” w Szkole Podstawowej nr 7, Szkole Podstawowej nr 17 i Szkole Podstawowej nr 21 w Jaworznie. Podczas zajęć z uczniami omówiono wpływ czynników takich jak: nieprawidłowe siedzenie, brak ruchu oraz ciężki tornister na występowanie wad postawy w przyszłości. Dzieci aktywnie uczestniczyły w lekcji i wspólnie z prowadzącym omawiały działania profilaktyczne, które mogą wdrożyć w codzienne życie. Chętni uczniowie mieli okazję sprawdzić swoje tornistry pod kątem prawidłowo wyregulowanych szelek. Na zakończenie zajęć uczestnicy otrzymali kolorowanki oraz naklejki przypominające o zasadach pakowania tornistrów.





### PSSE w Wodzisławiu Śląskim

#### Szkolenie dla przedszkolnych koordynatorów Projektu „Klub Zdrowego Przedszkolaka”

25 listopada odbyło się szkolenie dla przedszkolnych koordynatorów programu „Klub Zdrowego Przedszkolaka” w Niepublicznym Przedszkolu „Mali Pasjonaci” w Jastrzębiu-Zdroju zorganizowane przez Państwową Inspekcję Sanitarną w Wodzisławiu Śląskim. Uczestnicy szkolenia zostali zaopatrzeni w wiedzę z zakresu głównych celów i założeń oraz metodyki programu profilaktyczno-edukacyjnego „Klub Zdrowego Przedszkolaka”, którego głównym celem jest wspieranie prawidłowego rozwoju dzieci poprzez propagowanie zdrowego stylu życia w placówkach przedszkolnych. Działania w ramach projektu kierowane są do przedszkolaków i mają na celu wzbogacenie wiedzy dzieci z dziedziny zdrowia, wykształcenie u nich postawy prozdrowotnej, nabycie określonych umiejętności oraz przyswojenie prawidłowych przyzwyczajeń i nawyków higieniczno-zdrowotnych.



*Niepublicznym Przedszkolu „Mali Pasjonaci” z Oddziałami Integracyjnymi | w Jastrzębiu-Zdroju*

### PSSE w Rybniku

#### Debata „Środki psychoaktywne – wyzwanie czy ryzyko?”

16 listopada w Szkole Podstawowej w Piecach przeprowadzona została debata pt. „Środki psychoaktywne – wyzwanie czy ryzyko?”, której inicjatorem była Komenda Miejska Policji w Rybniku. Przedstawiciele Powiatowej Stacji Sanitarno-Epidemiologicznej w Rybniku wygłosili

temat „Czy twoje życie warto jest ryzyka?”. Temat zagrożeń wynikających z zażywania środków psychoaktywnych oraz świadomość wpływających z tego skutków zdrowotnych jest ważnym elementem współczesnej codzienności. Odpowiedzialność karna osób nieletnich oraz konsekwencje zdrowotne są najczęstszym tematem zgłaszanym przez pedagogów szkolnych do omówienia z młodymi ludźmi. Pomysł przeprowadzenia debat jako sformalizowanej rozmowy między młodymi, często nieświadomymi osobami, a specjalistami daje ogromny potencjał pedagogiczny. W debacie inauguracyjnej udział wzięli ósmoklasiści ze Szkoły Podstawowej w Piecach, Szkoły Podstawowej nr 1 w Świerklanach oraz Szkoły Podstawowej w Jankowicach. Prócz ogromnej dawki rzetelnej wiedzy, uczniowie mieli możliwość przedstawienia własnego punktu widzenia, wypowiedzenia się na dany temat. Spotkanie zakończono anonimową ankietą, której wyniki zostaną porównane z ankietą przeprowadzoną na wiosnę. W między czasie młodzież będzie brała udział w różnego rodzaju działaniach dotyczących profilaktyki dot. środków psychoaktywnych i zdrowego stylu życia. Podsumowaniem kilkumiesięcznego projektu będzie debata podsumowująca/ewaluacyjna na której przedstawione zostaną wyniki pierwszej i drugiej ankiety.



### Tydzień Promocji Zdrowia

W dniach 14-18 listopada w Zespole Szkolno-Przedszkolnym w Jejkowicach odbył się Tydzień Promocji Zdrowia. W tym czasie na uczniów szkoły czekał szereg różnorodnych działań mających na celu podnieść i wzbogacić wiedzę młodych ludzi dotyczących zdrowia, dbania o jego dobrostan. Dla każdej z klas przygotowany został ciekawy program i tak:



- | Klasy I działania artystyczne pt. „Żyjemy zdrowo”;
- | Klasy II i III Zajęcia pt. „Mam Supermoc. Dbam o zdrowie”;
- | Klasy I-III - Jejkowicki MasterChef Junior;
- | Klasy IV zajęcia dotyczące tolerancji „Niepełnosprawni są wśród nas”;
- | Klasy V-VI- 14.11.2022 Spotkanie z dietetykiem;
- | Klasy VII i VIII warsztaty „Spójrz w siebie”.

Pracownicy Powiatowej Stacji Sanitarno-Epidemiologicznej w Rybniku w dniach 15 i 17 listopada włączając się w działania profilaktyczne, przeprowadzili warsztaty MasterChef Junior, podczas których dzieciaki nie tylko zdobyły wiedzę z zakresu zdrowego stylu życia - a w tym szczególnie prawidłowego odżywiania, ale przede wszystkim miały okazję zaprezentować zdobytą wiedzę w praktyce, poprzez przygotowanie kreatywnej, a co najważniejsze zdrowej kanapki.



### Światowy Dzień Pluszowego Misia

25 listopada z okazji Światowego Dnia Pluszowego Misia, pracownicy PSSE w Rybniku odwiedzili przedszkolaki z Zespołu Szkolno-Przedszkolnego w Lyskach, gdzie w trzech oddziałach tj. Przedszkolu w Lyskach, Przedszkolu w Bogunicach i Przedszkolu w Suminie przeprowadzili działania profilaktyczno-edukacyjne. Głównym elementem działań było oczywiście podzielenie się z najmłodszymi historią przygód dzielnego niedźwiadka Szczepana. Dzieciaki z ogromnym zainteresowaniem słuchały perypetii sympatycznego misia oraz opowiadały o swoich doświadczeniach z chorobami, zdrowiem i oczywiście szczepieniami.



### Konkurs plastyczny „Moja Akademia Dojrzałości”

Powiatowa Stacja Sanitarno-Epidemiologiczna w Rybniku oraz Regionalne Towarzystwo Oświaty Zdrowotnej w Rybniku po dwuletniej przerwie zorganizowali przy współpracy Urzędu Miasta Rybnika konkurs plastyczny ph. „Moja Akademia Dojrzałości”. Konkurs skierowany jest do uczniów szkół podstawowych i ponadpodstawowych z terenu miasta Rybnika, a jego celem jest promocja zdrowego stylu życia bez środków psychoaktywnych. Z nadesłanych prac wyłonionych zostanie 12 najciekawszych, które z kolei posłużą do przygotowania kalendarza profilaktycznego na rok 2023.



## PSSE w Zawierciu

### Dzień Zdrowego Śniadania

8 listopada obchodzimy Dzień Zdrowego Śniadania, w ramach tego święta pracownik PSSE w Zawierciu prowadził zajęcia edukacyjne dotyczące zdrowego odżywiania w placówkach przedszkolnych i szkolnych. Celem święta jest promowanie: zdrowego jedzenia wśród najmłodszych (i nie tylko), dobrych nawyków żywieniowych, spożywania regularnie posiłków, informowanie o konsekwencjach złej diety. Zajęcia przeprowadzono w Szkole Podstawowej nr 1 w Pilicy, Szkole Podstawowej nr 1 w Łazach, Szkole Podstawowej nr 8 w Zawierciu oraz Przedszkolu nr 6 w Zawierciu. Podczas zajęć dzieci zapoznawały się z piramidą zdrowego żywienia, rozwiązywały zagadki, poszerzały swoją wiedzę na temat ilości cukru zawartego w produktach przez nie spożywanych oraz w słodkich napojach. W tym roku Dzień Zdrowego Śniadania hucznie obchodzono w Przedszkolu nr 5 w Zawierciu. W ramach obchodów dzieci w przedszkolu odwiedził Doktor Zdrówko wraz z pomocnikami. Dzieci zapoznały się z talerzem zdrowia, poznały warzywa i owoce bogate w witaminy oraz samodzielnie wykonały zdrowe przekąski.



### Gminny Dzień Seniora

13 listopada w hali sportowej w Ogrodzieńcu Cementowni odbył się „Gminny Dzień Seniora” podczas którego zorganizowano wielopokoleniowe występy artystyczne. Z myślą o seniorach przygotowano stoiska, gdzie można było wykonać zabiegi kosmetyczne, fryzjerskie i podologiczne. Podczas imprezy pracownik PSSE w Zawierciu zorganizował punkt informacyjno-edukacyjny, w którym wyeksponowano materiały edukacyjne dotyczące profilaktyki szczepień ochronnych, profilaktyki cukrzycy, profilaktyki środków psychoaktywnych oraz bezpiecznego stosowania antybiotyków. Uczestnicy eventu mogli skorzystać z bezpłatnego pomiaru poziomu cukru we krwi, pomiaru ciśnienia, które wykonywały pielęgniarki z SPZOZ w Ogrodzieńcu, zabiegi regenerujące na dłonie, a także masaż, który wykonywali uczniowie Regionalnego Centrum Kształcenia Ustawicznego w Zawierciu. Swoje stoiska miały także gminne jednostki: OPS w Ogrodzieńcu, Miejsko-Gminna Biblioteka Publiczna w Ogrodzieńcu oraz Przedsiębiorstwo Komunalne Ogrodzieniec. Placówki oświatowe z gminy Ogrodzieniec uczestniczyły w występach artystycznych. Podczas imprezy odbyła się także promocja Jurajskiego Uniwersytetu Ludowego. Ze specjalną dedykacją dla Seniorów wieczór uświetnił występ Zespołu Mażorettek Fantazja, działającego przy MGOKiS w Ogrodzieńcu.



### PSSE w Chorzowie

#### Tydzień Profilaktyki w III Liceum Ogólnokształcącym w Chorzowie

29 listopada na zaproszenie III LO w Chorzowie, pracownicy Oświaty Zdrowotnej wzięli udział w obchodach Tygodnia Profilaktyki. Przez cały dzień uczniowie szkoły mogli odwiedzić przygotowane stanowisko profilaktyczne, gdzie mieli okazję przymierzyć alko- i narkogogle-symulatory zażywania środków psychoaktywnych, a także przyrzyć się jak powinno być wykonane samobadanie piersi na przygotowanym fantomie. Dla uczniów przygotowano także materiały edukacyjne o tematyce prozdrowotnej dotyczące profilaktyki zażywania środków psychoaktywnych, palenia tradycyjnych papierosów i e-papierosów, profilaktyki czerniaka, zasad prawidłowego stosowania antybiotyków. Promowano także anonimowe testowanie w kierunku wirusa HIV oraz szczepienia ochronne.







### Szkolenie z pierwszej pomocy

16 listopada w siedzibie Powiatowej Stacji Sanitarno-Epidemiologicznej w Chorzowie odbyło się szkolenie w zakresie udzielania pierwszej pomocy przedmedycznej dla pracowników PSSE. Podczas szkolenia ratownik medyczny omówił następujące zagadnienia: bezpieczeństwo własne oraz miejsca zdarzenia, rozpoznawanie stanu zagrożenia życia, resuscytacja krążeniowo-oddechowa u osób dorosłych, resuscytacja krążeniowo-oddechowa u dzieci, automatyczna defibrylacja zewnętrzna, pierwsza pomoc w sytuacjach szczególnych. Szkolenie poprzedzone było ćwiczeniami próbnej ewakuacji w razie wystąpienia pożaru lub innego zagrożenia z udziałem Straży Pożarnej w Chorzowie. W szkoleniu wzięło udział 36 pracowników PSSE w Chorzowie.





### Szkolenie „Czyste powietrze wokół nas”

W dniach 22-23 listopada w siedzibie Powiatowej Stacji Sanitarno-Epidemiologicznej w Chorzowie odbyło się szkolenie dla przedszkolnych realizatorów programu „Czyste powietrze wokół nas” z chorzowskich i świętochłowskich placówek. Uroczystego otwarcia szkolenia dokonał Państwowy Powiatowy Inspektor Sanitarny w Chorzowie, następnie powiatowy koordynator programu omówił cele i założenia XV edycji Programu oraz metodykę jego realizacji. Program „Czyste powietrze wokół nas” realizowany jest od 2008 roku w większości placówek przedszkolnych z terenu Chorzowa i Świętochłowic, stanowi on pierwszy etap nabywania przez dzieci wiedzy na temat szkodliwości palenia tytoniu oraz przebywania w zadymionych pomieszczeniach.



### PSSE w Raciborzu

9 listopada w Powiatowej Stacji Sanitarno-Epidemiologicznej w Raciborzu odbyło się szkolenie dla pielęgniarek środowiska szkolnego dotyczące realizacji zadań oświaty zdrowotnej i promocji zdrowia w placówkach oświatowych w roku szkolnym 2022/2023 oraz problematyki związanej z bieżącym nadzorem nad obiektami HDM. Pielęgniarki środowiska szkolnego zostały przygotowane pod względem merytorycznym i metodycznym do realizacji akcji i programów edukacyjnych realizowanych przez PSSE w Raciborzu w roku szkolnym 2022/2023 w placówkach oświatowych. Omówiono także problematykę związaną z bieżącym nadzorem nad obiektami HDM (m.in. wady postawy, pedikuloza) oraz wytyczne zachowania bezpieczeństwa zdrowotnego. Przekazano także opracowane materiały dotyczące realizacji interwencji programowych i nieprogramowych realizowanych w placówkach oświatowo-wychowawczych na terenie powiatu raciborskiego a także materiały (plakaty i ulotki) dotyczące antybiotykooporności i profilaktyki palenia tytoniu.



Szkolenia zostało przeprowadzone przez Państwowego Powiatowego Inspektora Sanitarnego w Raciborzu oraz pracowników Samodzielnego Stanowiska Pracy ds. Oświaty Zdrowotnej i Promocji Zdrowia PSSE w Raciborzu i kierownika Sekcji Higieny Dzieci i Młodzieży. W szkoleniu wzięło udział 25 osób pionu medycyny szkolnej.



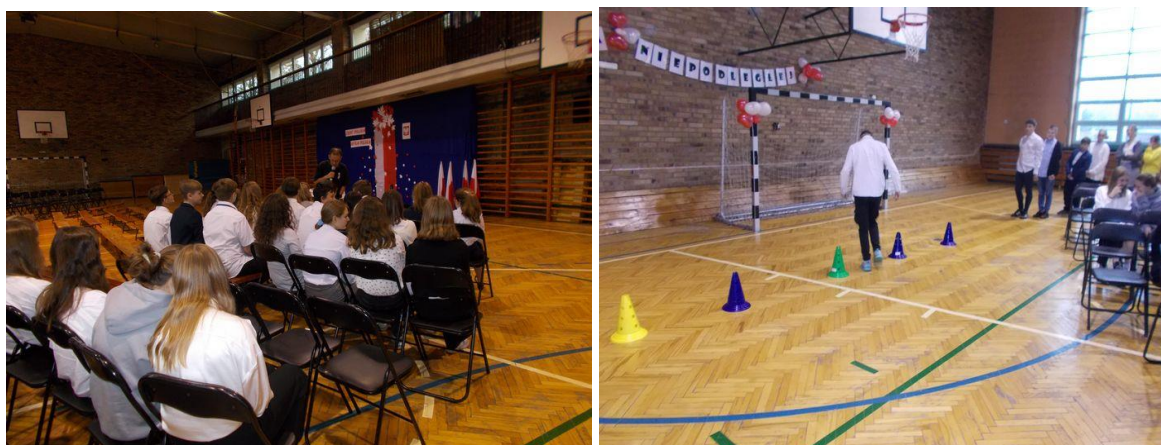
### **PSSE w Rudzie Śląskiej Akcja „Lekki Tornister”**

W dniu 9 listopada, pracownicy Sekcji Higieny Dzieci i Młodzieży oraz Oświaty Zdrowotnej przeprowadzili pomiar obciążenia uczniów ciężarem tornistrów. Akcja została przeprowadzona w Szkole Podstawowej nr 7, pośród uczniów klas I, II i III. Ogólnie wyniki pomiarów były zgodne z przyjętymi normami. Pomiarom objęto 41 uczniów.



### Substancje psychoaktywne

10 listopada na zaproszenie Szkoły Podstawowej nr 25 w Rudzie Śląskiej pracownicy Oświaty Zdrowotnej oraz Sekcji Higieny Dzieci i Młodzieży przeprowadzili wykład edukacyjny dla uczniów klas VII i VIII. Na spotkaniu omówiono kwestie dotyczące konsekwencji zażywania środków psychoaktywnych. Uczniowie mieli możliwość skorzystania z alko- i narkogogli. Ogółem w zajęciach uczestniczyło 70 uczniów.



### Dzień Zdrowia w Aquadrom w Rudzie Śląskiej

26 listopada, pracownicy PSSE w Rudzie Śląskiej uczestniczyli w imprezie masowej pt. „Dzień Zdrowia” organizowanej przez Park Wodny Aquadrom w Rudzie Śląskiej. Odwiedzający park wodny mieli możliwość odwiedzenia stanowiska Promocji Zdrowia i Profilaktyki Uzależnień PSSE w Rudzie Śląskiej. Zainteresowane osoby mogły pobrać wystawione materiały edukacyjno-informacyjne, przymierzyć symulatory środków psychoaktywnych, tj. alko- i narkogogle.





## PSSE w Dąbrowie Górniczej

Działania z zakresu promocji zdrowia podjęto również we wszystkich placówkach nauczania i wychowania. Przekazano przygotowane materiały edukacyjne do szkół celem wykorzystania podczas prowadzonych działań i zajęć lekcyjnych. Na bieżąco są koordynowane działania profilaktyki zdrowotnej i współpraca z realizatorami i koordynatorami szkolnymi. Szkoły zamieszczały na swoich stronach internetowych i w mediach społecznościowych otrzymane materiały, a nauczyciele zaangażowali się w realizację zajęć edukacyjnych w powyższym zakresie:

- | Przygotowano wystawy tematyczne;
- | Prezentacje z wykorzystaniem otrzymanych materiałów;
- | Pogadanki, prelekcje oraz pokazy w formie warsztatów z symulacją wskazania w jaki sposób substancje smoliste odkładają się w pęcherzykach płucnych;
- | Konkursy i zajęcia plastyczne



*Materiały zamieszczone w mediach społecznościowych*

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