

Porady

1. Ubięraj się stosownie do temperatury na dworze;

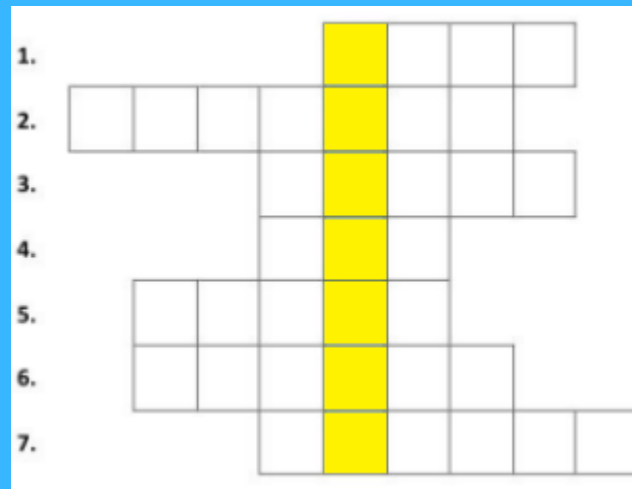
2. Zadbaj o swoje zdrowie i zdrowy styl życia nie zapomnij:

- Dbaj o higienę osobistą;
- Odżywiaj się zdrowo;
- Wolny czas spędzaj aktywnie;
- Dbaj o czystość i porządek wokół siebie;

3. Na dworze podczas zabaw dbaj o bezpieczeństwo swoje i kolegów:

- Korzystaj z lodowisk specjalnie przygotowanych do jazdy na łyżwach;
- Nie zjeżdżaj na sankach w pobliżu dróg, jezior i rzek;
- Nie rzucaj śnieżkami w samochody lub okna;
- Nie rozmawiaj z nieznanymi, nie wpuszczaj ich do domu, gdy jesteś sam oraz nie bierz niczego od obcych, gdy Cię częstują!

4. W przypadku przeziębienia zostań w domu, a w przypadku choroby skorzystaj z rady i pomocy lekarza.



1. Zawsze je ze sobą mamy, są zdrowe i białe, gdy o nie dbamy.

2. Gdy po lekcjach do domu wracamy, myjemy ręce i pyszny..... zjadamy.

3. Kiedy męczy kaszel, katar i ból gardła - to na pewno Cię dopadła.

4. Może być warzywny lub owocowy, świeżo wyciśnięty jest zawsze zdrowy.

5. czarnych łat ma tysiąc, ale mleko mogę przysiąc, daje całkiem białe, pyszne, zdrowe, doskonałe.

6. W rytm ulubionej muzyki - kroki, obroty, podskoki?

7. Taka jest z reguły wścibska, że nam z łyż wyciska, od "C" się zaczyna, lecz to nie cytryna.



Wojewódzka Stacja Sanitarно-Epidemiologiczna
w Szczecinie

Bezpieczne Ferie



#podokiemsanepidu

<https://www.gov.pl/wsse-szczecin>

Nakrotyki

Narkotyki to substancje psychoaktywne oddziałujące na ośrodkowy układ nerwowy człowieka. **Używanie substancji odurzających wywołuje zaburzenia percepcji oraz prowadzi do uzależnienia.** Dodatkowe zagrożenie utraty zdrowia lub życia niosą za sobą tzw. nowe narkotyki.

PAMIĘTAJ!

1. Nowe narkotyki stanowią bezpośrednie zagrożenie życia.
2. Nawet jednokrotne użycie może doprowadzić do nieodwracalnych skutków zdrowotnych, a nawet śmierci.
3. Ten sam produkt może mieć różny skład, więc nigdy nie masz pewności co kupujesz.
4. Używanie narkotyków w połączeniu z alkoholem i innymi substancjami odurzającymi stwarza dodatkowe zagrożenie dla zdrowia.
5. Nawet mikroskopijne dawki charakteryzują się wysoką toksycznością i mogą powodować uszkodzenia ośrodkowego układu nerwowego i narządów wewnętrznych.

Gdzie szukać pomocy?

**Antynarkotykowy Telefon
Zaufania - 801 199 990**

Alkohol

Picie alkoholu może zaburzyć prawidłowy rozwój fizyczny i psychiczny nastolatków. **Alkohol to substancja wpływająca na ośrodkowy układ nerwowy**, który u człowieka dojrzeewa 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;
- Zapalenia trzustki, wątroby (marskość);
- Uzależnienia.

Ważną zasadą jest aby pilnować i nie zostawiać swoich napojów podczas imprez, szczególnie tych masowych. Zmniejszy to ryzyko dodania do nich środków odurzających przez osoby trzecie.



Wyroby Tytoniowe

Papierosy to nie tylko nikotyna. Dym papierosowy zawiera aż 7 000 tys. substancji toksycznych, w tym 69 rakotwórczych. Podczas spalania tytoniu wydzielają się m.in. substancje smoliste, tlenek węgla, aceton, kadm, amoniak, cyjanowodór, 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

Palenie tytoniu i nowatorskich wyrobów tytoniowych zaburza funkcjonowanie płuc, utrudniając organizmowi walkę z 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-papierosy) nie jest w żaden sposób związana z potwierdzeniem, że tego rodzaju wyroby są w jakimkolwiek stopniu zdrowsze.

