

Historia służb sanitarnych w Polsce

dr hab. n. med. Jarosław Pinkas, prof. CMKP,
Główny Inspektor Sanitarny
Dyrektor Szkoły Zdrowia Publicznego CMKP
Konsultant Krajowy w dziedzinie Zdrowia Publicznego

Warszawa, 27 czerwca 2019 r.



100 LAT SŁUŻB SANITARNYCH W POLSCE



Czy poradziliśmy sobie z zagrożeniami?

- choroby zakaźne
- zła jakość wody
- brak szczepień ochronnych
- nieznanomość zasad higieny
- nieprzestrzeganie norm bezpieczeństwa żywności
- używki



Słowo wstępne.

Wojna się kończy. Po stuletniej przeszłości niewoli z oparów krwi i pogorzeliśk świata powstaje wolna, nierozdzielna Ojczyzna nasza, jako wynik walk olbrzymów, jako konieczność dziejowa. Powstaje z wiekowego snu w wielkiej, dostojnej powadze i w całym swym majestacie, lecz wskutek długiej niemocy osłabiona i niepewna swych ruchów. Spogląda swym miłościwym okiem po całej swojej ziemi i wyciąga swe osłabione ręce również do Ciebie, nasz ludu polski, abys Ją pokrzepił, uzdrowił i poprowadził na szczyty chwały i potęgi. Zaszczyt to niesłuchanie wielki lecz i odpowiedzialność straszna. Aby posłannictwo dziejowe wypełnić, potrzeba w narodzie wielkiego zasobu zdrowia moralnego i zdrowia fizycznego. Kościół, szkoła, wychowanie domowe, oto źródła skąd się czerpie i czerpać będzie zdrowie duchowe. Czuwanie nad zdrowiem fizycznym należy do nas lekarzy. Już w czasach dawnych przedwojennych nie było u nas w kraju dobrze pod względem zdrowotnym. Wielka śmiertelność niemowląt i wogóle dzieci, stale pojawiające się różne choroby zaraźliwe wśród ludzi i zwierząt, alkoholizm, zaniedbanie zagrody, silnie zakorzenione znachorstwa i zabobony i t. p. już oddawna niepokoiły myśl ludzi serdecznie swój kraj i naród miłujących. Ten niedobry stan zdrowia publicznego pogorszył się podczas wojny w stopniu wielokrotnym. Wielokrotnie też musi powiększyć się praca nad poprawą tych niepokojących stosunków.

Pracę tę rozpoczęło już u nas Ministerjum Zdrowia Publicznego, które szeroko rozwinęło swą działalność w kierunku polepszenia zdrowotności publicznej.

Aby nauka o zdrowiu czyli Hygiena doszła do najszerszych warstw ludności naszej, postanowiło Ministerjum Zdrowia Publicznego wydawać popularny miesięcznik higieniczny pod tytułem: „Przyjaciół Zdrowia Ludu“, który drukowany w tysiącach egzemplarzy powinien rozchodzić się i być czytany w każdej zagrodzie i w każdej rodzinie naszego włościanina.

Przyjaciół Zdrowia Ludu (takie miano naszego pisma) ma się zajmować następującymi działami:

1. Hygiena osobista (np. hygiena kobiety, kąpiele, odzież i t. d.).
2. Hygiena niemowląt i wogóle dzieci (żywienie dzieci, czystość, zapobieganie chorobom, śmiertelność).
3. Choroby zaraźliwe ludzi i zwierząt.
4. Hygiena zagrody włościańskiej (urządzenie mieszkania, obory, stajni, gnojowni, budowa studni i wychodków).
5. Hygiena wsi (szkoły, drogi, kąpiele ludowe, ogrody, cmentarze).
6. Alkoholizm.
7. Hygiena artykułów spożywczych (np. hygiena nabiału, mięsa).
8. Ratownictwo i pierwsza pomoc w nagłych wypadkach.
9. Znachorstwo, partactwo, zabobony.
10. Wyjaśnienia ustaw i zarządzeń zdrowotnych sanitarno — policyjnych i weterynaryjno-policyjnych i t. d.
11. Ogłaszanie rozporządzeń Ministerjum Zdrowia Publicznego.

Higiena środowiska

Ref. IV. Dr S. Sterling-Okuniewski. **Gdzie kończyć się winna w urządzeniach higieny społecznej dobroczynność społeczna, a zaczynać działalność państwowa, wzgl. gminna?**

W budującym się Państwie Polskiem higiena społeczna cieszyć się musi specjalną opieką państwową; gdzie dotychczas — dzięki bezmyślnej w swych zarządzeniach, a obojętnej dla dobra narodu naszego gospodarce obcej—wszelkie zamierzenia natury społecznej dokonywane być musiały wolą jednostek a wysiłkiem nielicznych grup, owianych uczuciem patryotyzmu lub kierowanych współczuciem nędzy ludzkiej, tam nastąpić musi zasadnicze przeobrażenie tego stanu wadliwego. Olbrzymi zakres higieny społecznej, mający dla przyszłości narodu znaczenie pierwszorzędne, powinien być upaństwowiony, a gdzie nie da się to wykonać, musi wchodzić w zakres urzędów gminnych, pod ścisłą kontrolą rządu pozostających; wówczas dopiero po 2 — 3 pokoleniach, dojrzewać może zacząć owoce siebie wojennej.

Nie sposób wyliczać tu wszelkie działy higieny społecznej, które winny być usunięte z pod działania błogosławionej nieraz, ale nigdy niewystarczającej dobroczynności publicznej; w swoim czasie zajmie się napewno całokształtem podobnych urzędów specjalna komisja lub oddzielny wydział ministerjalny. Tu zaś chcielibyśmy poruszyć parę spraw niezwykle ważnych, wiążących się z tem, co stanowi dziś treść zabiegów społeczeństwa całego, co jest jasnym promieniem naszej

przyszłości najbliższej — z dzieckiem! Z dzieckiem proletaryatu, z dzieckiem nędzy, z dzieckiem tych synów Polski, którzy walczą w uniormach różnych wrogich sobie armii europejskich, z dzieckiem robotników bez chleba—z tem dzieckiem, które stanowi najbliższe pokolenie Polski! Otóż cała troska o dziecko powinna bezwzględnie obarczyć rząd polski; należałoby, aby każde dziecko, każde niemowlę z chwilą przyjścia na świat—lub nawet już wówczas, gdy za czas pewien dopiero ma się na świecie ukazać—stało się dorobkiem narodu, cieszyło opieką państwową, aby nie stanowiło wyłącznej tylko własności rodziców i nie musiało ponosić od chwili urodzenia ciężarów nędzy i głodu, lecz od razu wchodziło w skład wielkiej rodziny — narodu, która dla celów eugeniki opiekuje się każdym członkiem. Poczynając więc od niemowląt, niezbędnym jest utworzenie specjalnego urzędu krajowego (państwowego lub szeregu gminnych, będących pod zarządem państwowym), który roztaczałby pieczę nad każdym niemowlęciem, który obowiązany byłby otaczać opieką zarówno lekarską jak i materyalną biedną położnicę, baczyć na rozwój dziecka, dawać wskazówki, jak w razach wątpliwych matka postępować winna, zależnie od stopnia zamożności matki, udzielać jej pewnych zapomóg materyalnych. W każdym mieście, miasteczku, osadzie powinny być urządzone punkty do badania, gdzie raz na parę miesięcy lekarz bada niemowlęta; a każde z nich ma swoją urzędowąk arte zdrowia.

Mieszkanie.

Jednym z najpoważniejszych warunków zdrowia jest odpowiednie mieszkanie, nie tylko ze względów sanitarnych, ale i moralnych.

Mieszkanie nie tylko chroni nas od zimna, wiatru, nadmiernej gorąca, od opadów atmosferycznych i t. p. wpływów zewnętrznych, lecz stanowi podstawę życia rodzinnego, podnosi poziom moralny mieszkańców. Statystyka wykazała, że występki i zbrodnie są najliczniejszymi tam, gdzie jest najwięcej mieszkań brudnych, ciasnych (jednoizbowych), ciemnych i wilgotnych. Z takich mieszkań uciekają ludzie przeważnie do szynku, kawiarni, na ulicę i t. p., ulegają namowom i złym podszeptom współtowarzyszów i stąd już krok tylko jeden do zbrodni i występku.

Statystyka uczy nas dalej, że liczba przypadków chorób zakaźnych i śmiertelność większa jest wśród ludności, zamieszkującej ciasne, a szczególnie brudne mieszkania. Na 1000 osób mieszkających

po 1 w jednym pokoju umiera rocznie	11
" 2 " " " " "	20
" 3 " " " " "	27
ponad 3 " " " " "	34.

Pokażą liczbę chorych i źle rozwiniętych dostarczają zwłaszcza te domy, w których skupieni są mieszkańcy; w tym względzie najbardziej szkodliwe są domy bardzo wysokie, t. zw. drapacze nieba. Hipoteki sanitarne takich domów wskazują, na jakie niebezpieczeństwo narażeni są mieszkańcy.

Większa liczba osób, zamieszkujących jedno mieszkanie, przyczynia się zatem do zanieczyszczenia tego mieszkania, stwarza gorsze warunki sanitarne i obniża poziom moralny mieszkań-

Podręcznik higieny

5

Bezpieczne ferie

WARUNKI ZAKWATEROWANIA (minimum)

obiekty hotelowe, obiekty wykorzystywane okazjonalnie

Wskaźnik powierzchni pomieszczeń na 1 uczestnika: min. 2,5m²/1 osobę



Wyposażenie pokoi:

- łóżka z pościelą, szafki lub półki przyłóżkowe, stół, krzesła, wieszaki na odzież wierzchnią, lustro, kosz na śmieci dostosowane do liczby uczestników
- zachowanie bezpiecznych odstępów między łózkami w pokoju, tj. 50-60 cm meble i wyposażenie sprawne, w dobrym stanie technicznym i higienicznym, estetyczne
- pościel czysta, prawidłowo przechowywana

WARUNKI SANITARNE (minimum)



max. liczba 15 osób przypadająca na 1 węzeł higieniczno-sanitarny

dostęp do bieżącej ciepłej i zimnej wody

pomieszczenia sanitarne estetyczne, w dobrym stanie technicznym, posiadające odpowiednią wentylację, powierzchnię ścian i podłóg odporną na działanie wilgoci i środki dezynfekcyjne

armatura sanitarna kompletna, sprawna technicznie i czysta

Szkola.

Zarówno państwa, jak i społeczeństwa powinny czuwać nad tem, by rozwijanie umysłu dzieci i młodzieży w wieku szkolnym nie stało na przeszkodzie rozwojowi fizycznemu i nie odbywało się w warunkach szkodliwych dla zdrowia. Tutaj muszą też współdziałać pedagodzy i rodzice, pierwsi podczas pobytu dzieci w szkole, drudzy, gdy dzieci ze szkoły powrócą do domu.

Chcąc zadośćuczynić wymaganiom higieny, trzeba, aby zarówno budynek szkolny, jako też i wszystkie sprzęty, pomoce naukowe oraz sposób nauczania odpowiadały potrzebom ciała i ducha dzieci. Czystość powinna być wszędzie wzorowa, zarówno fizyczna, jak i moralna. Szkoła powinna szczepić wśród dzieci zamiłowanie do przepisów higieny, do porządku, do prawdy, sprawiedliwości, obyczajności i miłości ojczyzny. Tylko w ten sposób szkoła stworzy zastępy młodzieży zdrowej na duchu i ciele, zdolnej do dalszej owocnej pracy.

Dzięki zaprowadzeniu z inicjatywy byłego prezydenta m. st. Warszawy, ks. Lubomirskiego, nauczania powszechnego, stanie się szkoła i u nas podstawą wychowania społecznego, a opierając się na zasadach higieny, odrodzi młodzież naszą duchowo i fizycznie.

Według spisu, dokonanego w okręgach milicyjnych I—XV w 1916 przez Rygię i Apfelbauma, było u nas d. 15-go września dzieci w wieku szkolnym, t.j. od 7—14 lat włącz-

nie 115,553. Ponieważ zaś w tym samym okresie według danych komisji rozdziału mąki i chleba w okręgach I—XV było ogółem ludności 735,913, przeto dzieci w wieku od lat 7—14 stanowiły 15,67%. Według obliczeń tych autorów na 10,000 ludności przypada 1,567 dzieci w wieku szkolnym.

Do postulatów higieny, które u nas uwzględnione zostały już w ustawach Komisji Edukacyjnej, należą: 1) Higiena budynków i urządzeń szkolnych. 2) Higiena nauczania. 3) Zapobieganie chorobom t. zw. szkolnym. 4) Opieka lekarska.

Budynki i urządzenia szkolne.

Idealem domu szkolnego jest przenośny barak szkolny, wzniesiony w parku lub ogrodzie podmiejskim, przenoszony coraz dalej w miarę wzrostu miasta. Sposób ten pozwala na wyłączenie szkół z sąsiedztwa domów mieszkalnych, zapewniając szkole dobre powietrze. Baraki takie urządzone są w Hamburgu oraz w innych miastach w Niemczech, w Holandji na wyspie Morken i in.

Ponieważ nie wszystkie miasta pozwolą sobie na to mogą, przeto, chcąc choć w części zaradzić złemu i odosobnić dzieci od mieszkańców danego domu, czynią się możliwe starania o to, by zapewnić szkołom oddzielne budynki (pawilony); oczywiście należałoby skasować wszelkie szkoły w mieszkaniach prywatnych, nie budowanych na ten cel i nie uwzględniających wymagań higieny (oświetlenie, ogrzewanie i t. p.)

System pawilonowy, w którym istnieją oddzielne budynki, składające się z 2—4 klas, z placem do gier, zabaw i gimnastyki, przyjęty jest już w wielu miastach na zachodzie i u nas. W znacznej jednak większości stawiane są duże budynki z systemem korytarzowym (pożądane, by korytarz posiadał tylko jeden szereg klas ze względu na ilość światła i powietrza).

W wyborze miejsca pod budowę gmachu szkolnego należy uwzględnić te same warunki, które stawiane są wogóle domom mieszkalnym (p. rozdz. mieszkanie).

Realizując w 2018 r. ustawowe obowiązki w ramach sprawowania bieżącego nadzoru sanitarnego w obszarze higieny dzieci i młodzieży Państwowa Inspekcja Sanitarna kontrolowała przestrzeganie przepisów określających wymagania higieniczne i zdrowotne, higieny pomieszczeń oraz wyma-

gań w stosunku do sprzętu używanego w szkołach i innych placówkach oświatowowychowawczych, szkołach wyższych oraz w ośrodkach wypoczynku, a także higieny procesów nauczania.

1. Nadzór nad warunkami sanitarnymi w placówkach dla dzieci i młodzieży

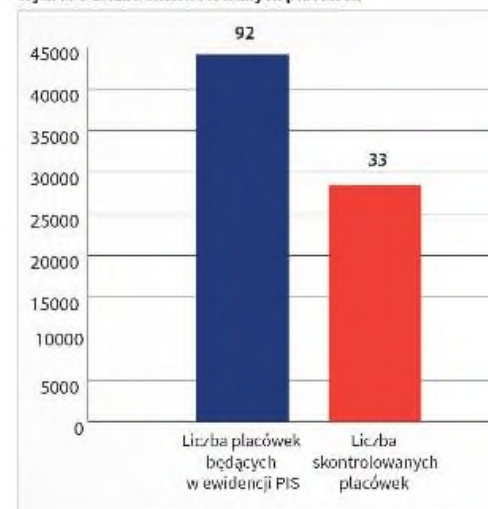
W roku 2018 w ewidencji Państwowej Inspekcji Sanitarnej znajdowało się 44 145 placówek przeznaczonych dla dzieci i młodzieży, w tym placówki edukacyjne (przedszkola i szkoły), opiekuńczo-wychowawcze (m. in. żłobki i domy dziecka) oraz inne (m. in. bursy i internaty, domy studenckie oraz ośrodki specjalne).

Pracownicy Państwowej Inspekcji Sanitarnej w ramach realizacji zadań związanych z nadzorem nad warunkami sanitarno-higienicznymi placówek dla dzieci i młodzieży w 2018 roku przeprowadzili 41 077 kontroli w 28 482 placówkach, z których korzystało łącznie 4 791 548 dzieci i młodzieży,

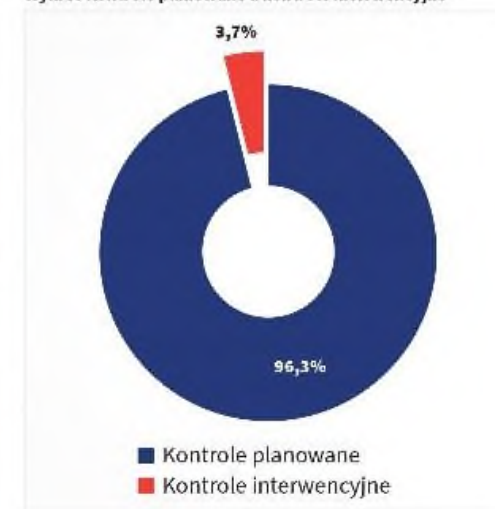
w tym 3 015 303 uczniów szkół wszystkich typów (szkoły podstawowe, gimnazja, licea ogólnokształcące – w tym uzupełniające, szkoły ponadgimnazjalne zawodowe, szkoły specjalne, policealne oraz zespoły szkół).

Większość kontroli została przeprowadzona w sposób planowy, jedynie nieznaczny odsetek stanowiły kontrole o charakterze interwencyjnym – 3,7% (1535) spośród wszystkich przeprowadzonych tj. kontrole podjęte w rezultacie zgłoszenia dotyczącego podejrzenia, że na terenie placówki nie zostały zapewnione dzieciom i młodzieży bezpieczne i higieniczne warunki pobytu.

Wykres 5 Liczba skontrolowanych placówek



Wykres Kontrole planowane a kontrole interwencyjne



Szkola

Wszawica

W e s z.

Drobne, napozór niewinne stworzonko, żywiące się krwią ludzką, którą ssać musi dwa razy na dobę na plecach i karku lub ulubionym miejscu — noga przy kostce — w ciągu krótkiego swego życia, bo zaledwie 50 dni trwającego składa (samica) do 200 jaj, gnidami pospolicie zwanych, przylepiając je sama do włosów i ubrania wzdłuż linii szwów, najczęściej na wełnie lub innych włochatym materiale, najrzadziej na płótnie i jedwabiu, z których w ciągu 18 dni rozwija się młoda dojrzała weszka.

Wesz przenosi się łatwo z człowieka na człowieka, przebywając w ciągu 5 minut przestrzeń długości 1 $\frac{1}{2}$ metra. Przyczem ma jej ułatwić orientację między innymi dość znacznie rozwinięty zmysł słuchu i powonienia.

Wesz potrzebuje dla swej wegetacji dwu warunków bez których ginie: pożywienia pod postacią krwi ludzkiej i odpowiedniego stopnia temperatury, odpowiadającej ciepłocie ciała ludzkiego.

Rozróżniamy wesz głowową, odzieżową i sromną. Różnią się one międzysobą wielkością, barwą i miejscem pożycia.

WSZYstko o wszawicy



1 Wszy są małymi owadami żyjącymi na skórze głowy.



2 Można zarazić się nimi przez **używanie wspólnych przedmiotów** (m.in: szczotki do włosów, spinki, grzebienia, nakrycia głowy, pościeli).



3 Pierwszym sygnałem obecności wszy jest **silne swędzenie głowy**.



4 Każdy powinien mieć **swoje własne grzebienie, szczotki**, a także nakrycia głowy.



5 **Pościel, zabawki pluszowe, ubrania trzeba wyprać lub wyczyścić chemicznie.** Wykładzinę można spryskać środkiem owadobójczym, następnie oczyścić.



6 Do pozbycia się wszy służą specjalne preparaty **dostępne w aptekach bez recepty**.



7 **Wszawica jest chorobą**, nie należy się jej wstydzić, ale trzeba ją leczyć!



8 Rodzicu, jeśli zauważyłeś wszy u swojego dziecka, **niezwłocznie podejmij leczenie i poinformuj o tym fakcie przedszkole/szkolę**. Zatrzymaj błędne koło!

Cykl życia wszy



Jaja - gnidy składane są przez wesz u nasady włosa



Po **7-8 dniach** wylęgają się wszy



Po **17-18 dniach** owady osiągną zdolność do rozmnażania się



Po **19-20 dniach** składane są jajeczka. W ciągu kolejnych 16 dni wesz może złożyć **nawet 300 jajeczek**



Po **32-35 dniach** wesz zdycha

Różne sposoby dostarczania wody.

1) Lokalne zaopatrzenie.

Woda studzienna wydobywa się sztucznie przez kopanie dołu albo przez wyprowadzanie jej do góry za pomocą rur (studnie artezyjskie).

Studnie kopane mają ściany drewniane lub murowane. Bywają dwa rodzaje: płytkie i głębokie. Woda w płytkich

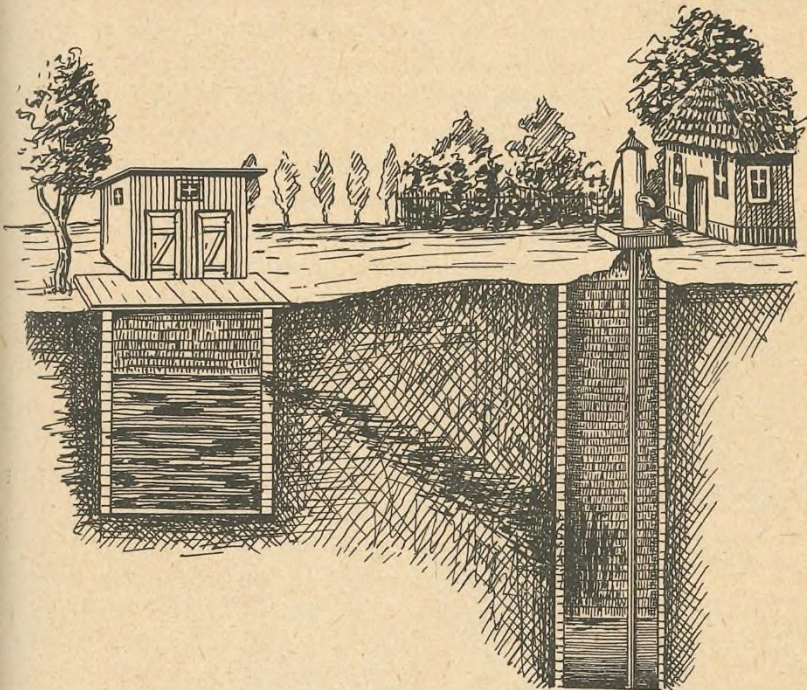


Fig. 1. Zanieczyszczenie studni zawartością sąsiedniego dołu kloacznego.

pochodzi z bardziej powierzchniowych warstw gruntu, które w osadach ludzkich często bywają zanieczyszczone. W głębokich woda bywa zupełnie wolna od domieszek. Większość jednakże studzien ma niestety duże wady: nie jest należycie zbudowana, nie jest założona we właściwym miejscu ani też stosownie utrzymywana.

4*

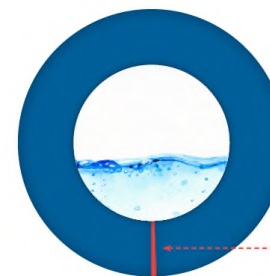
Zaopatrzenie w wodę

Światowy Dzień Wody



Pijemy bezpieczną, wysokiej jakości wodę.

Wodociągi stale podnoszą jakość dostarczanej wody.



W roku 2018 w ramach zbiorowego zaopatrzenia w wodę:

około 99,7% odbiorców **dostarczano wodę zgodną z wymaganiami** określonymi w rozporządzeniu Ministra Zdrowia

około 0,3% odbiorców otrzymywało **wodę warunkowo dopuszczoną do spożycia**

Gdzie można znaleźć informacje o jakości wody?

- **u właściwego wójta (burmistrza, prezydenta miasta)**, którzy dysponują aktualnymi komunikatami i ocenami jakości wody dostarczanej przez wodociąg
- **w organach Państwowej Inspekcji Sanitarnej**, właściwych do sprawowania nadzoru nad jakością wody do spożycia

W przypadku kwestionowanej jakości wody przeznaczonej do spożycia przez ludzi, konsumenci informowani są poprzez wszelkie dostępne kanały komunikacyjne o jej jakości, zaleceniach postępowania oraz ewentualnej możliwości wykorzystania wody.

Woda do spożycia przez ludzi

V. Woda.

Znaczenie wody dla człowieka.

Woda posiada olbrzymie znaczenie. Człowiek, pozbawiony wody, w przeciągu 8 dni ginie. Wiadomo, że jest ona jednym z najważniejszych czynników, niezbędnych do utrzymania życia organizmu.

Woda, stanowiąca bardzo ważną część składową (około $\frac{2}{3}$) organizmu ludzkiego, nieustannie bywa przezeń tracona wskutek czynności życiowych komórek. Zrozumiała jest rzeczą, że straty należy pokryć przez dostarczenie jej w pokarmach i napojach. Oprócz tego jest ona potrzebna do przygotowania pokarmów, które mogą być wchłaniane jedynie w stanie rozpuszczonym, do utrzymywania czystości ciała i przedmiotów domowego użytku. Następnie służy do oczyszczenia mieszkania, ulic, do celów przemysłowych i do gaszenia pożaru. Dla zaspokojenia tych potrzeb należy dla każdego mieszkania przeznaczyć dziennie około 150 litrów, z których na potrzeby domowe wypada około 50 litrów.

Własności wody zdanej do picia. Woda powinna być czysta, bezbarwna, wolna od nierozpuszczonych i pływających domieszek, oraz od rozpuszczonych rozkładających się ciał organicznych, nie posiadać przykrego smaku ani zapachu, być chłodną (8° – 12° C), a także zawierać nieco dwutlenku węgla i sole.

Pozornie dobra woda może także zawierać drobnoustroje obojętne i chorobotwórcze (cholery, tyfusu, krwawej biegunki), a także jajka glist. Przed wydaniem orzeczenia o jakości wody należy się przekonać, czy nie pochodzi ona z miejsca, do którego spływają nieczystości, i zbadać ją pod względem chemicznym i bakterjologicznym. Odróżniamy wodę twardą od miękkiej: pierwsza jest bogata

w sole, szczególnie wapnia i magnezu, druga zaś zawiera mało soli. Twarda woda więcej nam przypada do smaku, ale nie nadaje się do mycia, gdyż z trudnością rozpuszcza mydło i źle zmywa brud, a także nie jest dobra do gotowania zwłaszcza roślin strączkowych (legumin bowiem tworzy ze solami ziemnymi związek nierozpuszczalny), kawy i herbaty. Wkońcu ujemną cechą stanowi ta okoliczność, że rozpuszczone w niej sole ziemne osiadają na ściankach naczyń w postaci kamienia.

Pochodzenie wody.

Woda opadowa jest bardzo uboga w sole; przechodząc przez zanieczyszczone warstwy powietrza, łatwo wchłania gazy, pył i bakterje, niekiedy chorobotwórcze. Z tego też powodu nie wolno jej używać do picia i przygotowania pokarmów, a może ona służyć tylko do niektórych potrzeb gospodarczych. W miejscowościach, pozbawionych wody zaskórnej albo źródlanej, ludzie są zmuszeni z niej korzystać, i w tym celu budują duże murowane zbiorniki (cysterny), w których zbiera się woda deszczowa.

Woda źródłana jest bardzo dobra, ponieważ, wytryskując z ziemi, jest czysta, chłodna, twarda i wolna od bakteryj. Zanieczyszczenie występuje tylko wtedy, gdy zbiorniki na powierzchni ziemi nie są dostatecznie zabezpieczone od dostępu szkodliwych domieszek.

Woda zaskórna. Dzięki filtracyjnym własnościom gruntu bywa zazwyczaj wolna od bakteryj. Z powodu swej czystości i orzeźwiającego smaku, zależnego od obecności dwutlenku węgla i rozpuszczonych składników mineralnych, bardzo dobrze nadaje się do picia. Temperatura jej jest stała; wyjątek stanowi woda, czerpana z powierzchniowych warstw ziemi. Woda zaskórna wydobywa się na powierzchnię ziemi sztucznie przez kopanie lub wiercenie.

Woda z powierzchni ziemi. Jeżeli mieszkańcy nie mogą zaopatrzyć się w zaskórną lub źródlaną wodę, to

WODA

Dlaczego warto ją pić?

■ **Buduje nasze ciała** – w 60% zbudowani jesteśmy z wody

■ **Reguluje temperaturę** naszego ciała – kiedy jest nam zbyt gorąco pocimy się

■ **Przenosi składniki odżywcze i tlen** do odpowiednich miejsc w naszym organizmie

■ **Usuwa toksyny** z organizmu

■ **Gasi pragnienie.** Bez jedzenia człowiek jest w stanie przeżyć nawet kilka tygodni, a bez wody tylko kilka dni

■ **Nawilża skórę**

■ **Pobudza metabolizm i poprawia trawienie**

■ **Powiększa ilość energii i polepsza samopoczucie**



Jak pić?

Małymi porcjami, ale często!

Pamiętaj!

kobiety w ciąży, karmiące piersią, osoby uprawiające sport, ludzie starsi i chorzy powinni pić więcej wody niż inni!

VI. Pożywienie.

Pożywienie ma na celu dostarczenie organizmowi materiału, potrzebnego na budowę nowych i odbudowę zużytych tkanek oraz na wytworzenie ciepła i na wykonanie pracy. Pokarmy powinny zawierać wszystkie pierwiastki, wchodzące w skład organizmu, a mianowicie: węgiel, wodór, tlen, azot, siarkę, fosfor, chlor, sod, potas, magnez, wapń, żelazo (C, H, O, N, S, P, Cl, Na, K, Mg, Ca, Fe). Brak jednego z nich może powodować chorobę względnie śmierć.

Wyżej wymienionych pierwiastków, jako takich, ustroj nie może zużytkować, ale musi je przyjmować w postaci bardziej złożonych związków organicznych, ciał białkowych, tłuszczów, węglowodanów, oraz wody i soli mineralnych. Związki te znajdują się w pokarmach.

Należy obecnie przypomnieć niektóre dane z fizjologii człowieka. Wiadomo, że organizm znajduje się w ustawnym ruchu. Wszelkie ciała, wchodzące w skład jego, podlegają ciągłym przemianom chemicznym; produkty zaś ostateczne tych przeobrażeń, przeważnie woda, dwutlenek węgla i mocznik zostają wydalone z organizmu. Straty te, wynoszące w ciągu doby 18,8 gr N i 281,2 gr C, zostają pokryte przez pokarmy. Jeżeli organizm zużywa wszystkie przyjęte pokarmy, mówimy, że jest w równowadze, co zwykle bywa u dorosłych zdrowych ludzi. Gdy ustroj przyjmuje mniej, aniżeli oddaje, wtedy traci część swych składników, w razie zaś, jeżeli przyjmuje więcej, następuje przyrost wagi. Wszelkie przejawy życiowe ustroju zależą od przemiany materji i opierają się na tem, że energia potencjalna zamienia się na kinetyczną. Przemiana ta, identyczna z paleniem, polega na powolnym utlenianiu, którego rezultatem bywa: ciepło, praca mechaniczna mięśni oraz czynności gruczołów.

Ciała białkowe są dla organizmu niezbędne, albowiem z niemi jest związane życie komórek i tym sposobem całego

ustroju. Białko dla budowy komórek organizm otrzymuje wyłącznie z białka zawartego w pokarmach, a nigdy z innych rodzajów pożywienia. Obfite dostarczanie tłuszczu i węglowodanów jednocześnie lub każdego z tych pokarmów osobno oszczędza zużycie białka organicznego, ale przy braku białka w pokarmach nie może ono przeszkodzić zniszczeniu białka ustrojowego, zależnemu od czynności. Z tego wynika, że dla zachowania życia konieczne należy dostarczać pewnej ilości substancji białkowych, które w rosnącym ustroju służą także do budowy nowych komórek. Z drugiej strony nadmiar białka w pokarmach nigdy nie sprawia zbierania się go w ciele, jak to się dzieje z nadmiarem tłuszczu, ponieważ w miarę zwiększonego spożycia białko rozpada się daleko intensywniej. Dostarczając tłuszczów i węglowodanów jednocześnie z białkiem, zmniejszamy jego zużycie.

Tłuszcze stanowią źródło ciepła i pracy. Przekraczająca potrzebę ilość tłuszczu w pożywieniu sprzyja jego zbieraniu się w ciele. Ciało dobrze odżywionego człowieka ma przeciętnie około 20% tłuszczu. Pewien zapas tłuszczu jest pożyteczny, ponieważ ogranicza utratę ciepła ze strony organizmu i stanowi zapasowy materiał, z którego ustroj może czerpać w razie niedostatecznego odżywiania; ale zbytne nagromadzenie bywa szkodliwe, gdyż może spowodować otluszczenie rozmaitych narządów.

Węglowodany, tak samo jak tłuszcze, rozszczepiając się służą do wytworzenia ciepła i pracy mechanicznej. Rozkładają się one niezmiernie łatwo. Nadmiar ich zamienia się w tłuszcz i, jako taki, pozostaje w ciele.

Woda. Dostarczenie jej w postaci napoju jest koniecznie potrzebne, ponieważ ona nieustannie w wielkiej ilości uchodzi przy oddychaniu, przeziwiewie skórny, w moczu, a tylko nieznaczna cząstka utraconej daje się zastąpić przez wodę, wytwarzaną w organizmie przy spalaniu wodoru, znajdującego się w pokarmach. Organizm w $\frac{2}{3}$ składa się z wody, znajdującej się w zarodki komórek, we krwi i w innych sokach.

Odżywianie

Piramida zdrowego stylu życia dla dzieci

- Nie spożywaj słodkich napojów oraz słodczy – zastępuj je owocami i orzechami
- Zamiast soli wybieraj **świeże i suszone zioła**

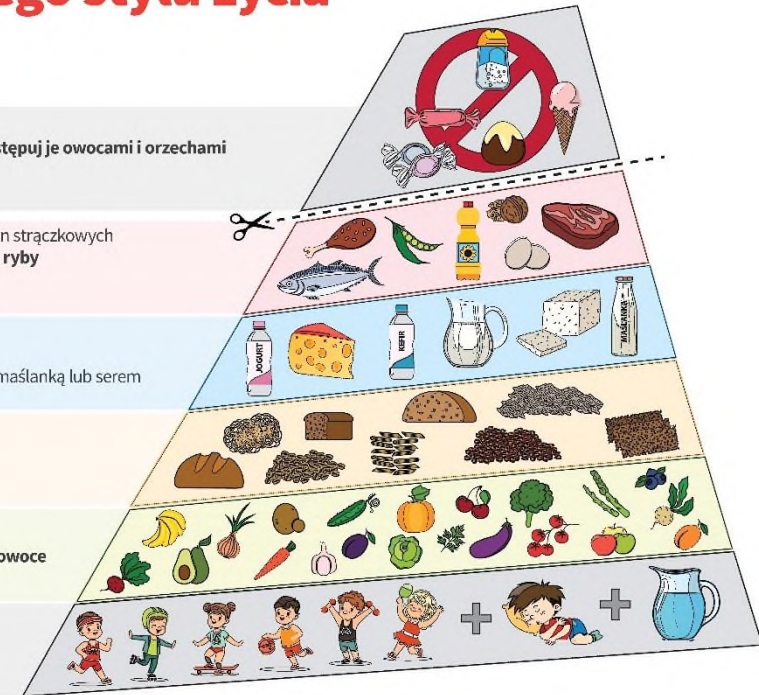
- Wybieraj **chude mięso i wędliny** oraz nasiona roślin strączkowych
- Staraj się zjeść przynajmniej **dwa razy w tygodniu ryby**
- Jedz **jaja kilka razy w tygodniu**
- Wybieraj **tłuszcze roślinne** zamiast zwierzęcych

- Pij co najmniej **3–4 szklanki mleka dziennie**,
- Możesz je zastąpić jogurtem naturalnym, kefirem, maślanką lub serem

- Wybieraj **produkty zbożowe pełnoziarniste**

- Spożywaj jak najczęściej **różnorodne warzywa i owoce**

- **Bądź aktywny** – uprawiaj sport co najmniej godzinę dziennie
- Pamiętaj o regularnym **chodzeniu spać o tej samej porze** codziennie i piciu wody



Jak siebie i innych ochronić od chorób zakaźnych.

Od większości chorób zakaźnych można się uchronić, byleby zachowywać się ogólnie i przezornie.

W tym celu należy, mianowicie, stosować rady następujące.

1) Unikać wszelkiego brudu, tępic robactwo pasożytnicze i domowe (zwłaszcza pchły, wszy, pluskwy), jako jeden z najgroźniejszych rozsadników zarazy, przestrzegać jaknajwięcej czystości ciała, odzieży i mieszkania, w szczególności zaś myć się zrana i na noc, a nadto starannie myć ręce mydłem przed każdym jedzeniem, szorując przytem szczotką paznokcie i płukać usta z rana i na noc, tudzież po każdym jedzeniu. Do mycia się i do płukania ust, jakoteż do zmywania naczyń, używać wyłącznie wody wodociągowej, a gdzie jej niema—przegotowanej.

2) Zachować umiarkowanie w jedzeniu i pić; nie używać napojów wysokokowych; z rana nie wychodzić z domu naczczo. Pić wodę tylko wodociągową, a gdzie jej niema, świeżo przegotowaną. Mleko pić tylko przegotowane. Nie spożywać produktów nieświeżych, mięsa z chorych zwierząt, chleba źle wypieczonego i zepsutych owoców lub jarzyn, a zakurzone przed użyciem starannie opłukać w wodzie wrzącej, przyczem surowe owoce jadać nie inaczej, jak po obraniu skórki. Naczynia kuchenne i stołowe po każdym użyciu najstaranniej zmywać wrzącą wodą.

3) Wszystkie pokarmy i napoje trzymać w czystości i pod przykryciem.

4) Przy wszelkich zaburzeniach żołądkowych, nawet lekkich, zwracać się niezwłocznie o pomoc lekarską.

5) Z mieszkania chorego na jakiebądź zaburzenia żołądkowe nie wnosić odzieży, pościeli lub innych rzeczy do czasu przybycia lekarza i wydania przezeń stosownych zarządzeń. Wszelkie zaś odchody chorych (kał, mocz, płwociny, wymiociny), przed wylaniem do dołu kloaczego, zlewać świeżem mlekiem wapiennem lub posypywać wapnem niegaszonym.

Rady co do zapobiegania chorobom zakaźnym dla przełożonych szkół, rodziców i opiekunów.

Przestrzeżenie ogólnych wskazań higieny szkolnej: czystości uczniów i czystości lokalu, jest jednym z najskuteczniejszych środków zapobiegawczych przeciwko chorobom zakaźnym.

Dzieci niedomagające, z oznakami bólu głowy, mdłości, wymiotów,

Epidemiologia

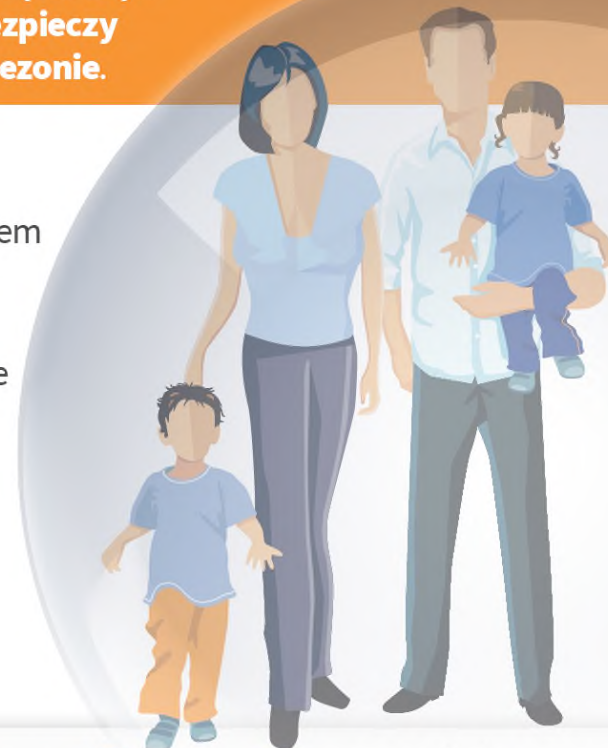
Jak można się chronić **przed grypą?**

Najskuteczniejszym sposobem ochrony przed zachorowaniem **jest szczepienie przeciw grypie**. Szczepionka zmniejsza prawdopodobieństwo zachorowania, a jeśli do niego dojdzie, łagodzi przebieg choroby.

Wirusy grypy co roku mutują, w związku z tym zeszłoroczne szczepienie **nie zabezpieczy nas przed grypą w aktualnym sezonie**.

Inne zalecenia:

- **regularnie myj ręce** wodą z mydłem
- **zastaniaj usta i nos chusteczką jednorazową** podczas kichania i kaszlu, następnie wyrzucaj zużyte chusteczki do kosza na śmieci
- **kichaj w zgięcie łokcia**, zastaniając nos i usta
- podczas choroby **przebywaj w domu**
- **unikaj chorych**



Główny Inspektorat Sanitarny



/GIS_gov



/GISgovpl



/GIS_gov_pl



/gis.gov.pl

Szczepienia

Najbardziej rozpowszechnione jest dziś szczepienie ospy ochronnej.

Szczepienia ochronne stosują się dziś i przeciw innym chorobom zakaźnym: szkarlatynie, kokluszowi, szczególnie zaś przeciw cholery i tyfusowi z bardzo pomyślnym wynikiem.

Oto w krótkich zarysach istota chorób zakaźnych i sposoby walki z cierpieniami, które są plagą ludzkości.

Nietylko warunki społeczne (nędza, złe mieszkania i t. p.) są przyczyną zachorowań i śmierci, lecz, niestety, również nieznanostwo najprostszyc zasad higieny.

Dzięki pracom szeregu uczonych poznaliśmy największych wrogów naszych — zarazki. Samo jednak wykrycie przyczyn choroby nie wyczerpuje sprawy. Powinniśmy, korzystając ze zdobyczy nauki, sami spełniać wszelkie przepisy higieny, oraz przykładem i słowami pociągać innych; uświadamiać masy, że najzawziętszy wróg chorób to *czystość*, bo ona jest zdrowiem, i *światło*, bo w ciemności i brudzie panoszą się wrogowie nasi — zarazki.

Teraz powiem słów kilka o tych chorobach zakaźnych, na które najczęściej zapadają dzieci.

O s p a.

Jedną z najstarszych i najstraszniejszych chorób zakaźnych jest ospa, która od najdawniejszych czasów panowała w Azji i Afryce, aż wreszcie przyszła do Europy. Od tego cza-

Skoro już wiemy, że jedynym środkiem, mogącym nas uchronić od ospy, jest szczepienie, powinniśmy ściśle przestrzegać wykonania tego przepisu. *Dziecku każdemu należy szczepić ospę jak najwcześniej, można i trzeba po upływie 6-ciu tygodni życia.* Pora roku, pomimo utartego przesądu, że szczepić najlepiej w lecie, jest obojętna. Jeśli się pierwsze szczepienie nie uda, należy je powtórzyć po miesiącu; jeśli i wtedy ospa się nie przyjmie,

— 262 —

odnawiać co rok aż do skutku. Szczepić nie można, jeśli dziecko ma ognipiór na całym ciele, lub jeśli kto w domu jest chory na taką chorobę zakaźną, jak odra, szkarlatyna lub róża. Ze szczepieniem zwlekać nie należy; jest przy niem ból nieznaczny, a chroni dziecko od ciężkiej choroby, kalectwa, a nawet śmierci. Szczepienie (choćby się ospa przyjęła) chroni zwykle od choroby najwyżej w ciągu lat 5-ciu, poczem należy szczepić powtórnie. Jeżeli w domu jedno dziecko lub dorosła osoba zachoruje na ospę, należy pozostałym natychmiast ospę zaszczepić, bez względu na to, kiedy szczepiona była po raz ostatni.

6 POWODÓW aby zaszczepić się PRZECIW ODRZE

1 ODRA NIE JEST ŁAGODNĄ CHOROBNĄ WIEKU DZIECIĘCEGO

- może przebiegać z powikłaniami: u 1 na 5 przypadków choroba będzie miała **poważny przebieg lub rozwiną się powikłania**: zapalenie ucha, zapalenie płuc, trwała głuchota, zapalenie mózgu lub nawet śmierć
- około 40% chorych to osoby dorosłe

2 ODRA WRÓCIŁA DO EUROPY

- w 2018 roku w Regionie Europejskim WHO zachorowało ponad 82 tys. osób, **30% więcej niż w poprzednim roku**
- zmarły 72 osoby



3 SZCZEPIONKA MMR JEST WYSOCE SKUTECZNA

- 2 dawki szczepionki przeciw odrze, śwince i różyczce to **98-99% skuteczności** i ochrona na całe życie

4 NA ODRĘ CHORUJĄ OSOBY NIEZASZCZEPIONE

- W 2018 roku wśród chorych o znanym statusie szczepień w Europie było:
- 79% niezaszczepionych
- 11% zaszczepionych 1 dawką



5 SZCZEPIONKA MMR JEST BEZPIECZNA

- szczepionka MMR jest na rynku **ponad 50 lat**
- podano ponad **575 mln** dawek
- znamy wyniki badań klinicznych, w których uczestniczyło **ponad 1 mln osób**



6 ZWALCZANIE ODRY TO WSPÓLNA ODPOWIEDZIALNOŚĆ

- ważne są szczepienia poszczególnych osób oraz szczepienia całej populacji
- odporność zbiorowiskowa (stan zaszczepienia > 95%) **chroni tych, którzy nie mogą być zaszczepieni**: małe dzieci i dorosłych z niedoborami i zaburzeniami odporności, leczonych immunosupresyjnie z powodu chorób autoimmunologicznych, nowotworowych i wskazań transplantologicznych





#zaszczepieniBezpieczni

**FB: 405 tys. odbiorców (zasięg); 126 tys. wyświetleń;
10 tys. reakcji (share)**

**TT: 25 tys. odbiorców;
1000+ activity**

**Instagram: +5 tys. nowych followersów w ciągu 2 dni kampanii;
20 tys. odbiorców postów; 30 tys. wyświetleń**



15 najważniejszych rad dla matek.

1. Karm dziecko własną piersią.
2. Staraj się karmić dziecko przez 9 miesięcy; potem możesz je odstawić; w każdym razie dłużej niż rok karmić dziecka nie trzeba.
3. Nie wolno ci odstawiać dziecka od piersi podczas letnich miesięcy i wogóle wówczas, gdy jest chore na żołądek i kiszkę; nie odstawiaj dziecka od piersi od razu, lecz powoli przyzwyczajaj je do innego pożywienia.

Mleko ma **moc!**

To bezcenny dar, który mama może podarować swojemu dziecku już od pierwszych chwil życia.

Zalety karmienia piersią **DLA DZIECKA:**



👉 Karmienie zapewnia **idealne odżywianie** i wszystko to czego dziecko potrzebuje do prawidłowego wzrostu i rozwoju

👉 Mleko urozmaica florę jelitową i wzmacnia układ odpornościowy, stanowiąc rodzaj naturalnej „szczepionki”

👉 **Zmniejszenie** rozwoju **otyłości, astmy, cukrzycy**

👉 **Ochrona przed infekcjami** – głównie układu pokarmowego, oddechowego i moczowego, zapalenia ucha i innych ogólnych zakażeń

👉 Podczas karmienia dziecko **ćwiczy mięśnie twarzy i jamy ustnej**, co pozytywnie wpływa na **rozwój mowy**

👉 Karmienie piersią polepsza więź matki z dzieckiem

Badania produktów spożywczych

Po tych przemówieniach w sprawie ważności i potrzeby badania produktów spożywczych spotykanych na naszych targach i w sklepach, niech mi wolno będzie postawić pytanie, kto ma tych badań u nas dokonywać? Nie poruszam tu sprawy, w jaki sposób te poszukiwania mogą być przeprowadzone, bo samo się przez się rozumie, że muszą być one oparte nie tylko na zewnętrznym wyglądzie tych produktów i pewnych praktycznych cechach ich dobroci, ale badania te muszą być przeprowadzone sposobami naukowymi, przy użyciu odpowiednich przyrządów i pomocy naukowych, a także z dokładną znajomością normalnego składu i własności tych produktów. Rzeczoznawcy muszą też być obznajmieni ze sposobami ich przyrządzania, albo fabrykacji, ze spotykanymi w nich zanieczyszczeniami, a także najczęstszymi sposobami ich fałszowania. Zwyczajni, dobrze wykształceni chemicy, bakteriologowie, lekarze, farmaceuci i technicy, nie są dostatecznie obznajmieni ze współczesnymi sposobami tych badań. Wytworzył się teraz nowy zastęp specjalistów t. zw. chemików do badania produktów spożywczych.

Instytucje muszą chronić konsumentów

Poza wewnętrznymi uregulowaniami dotyczącymi jakości produkowanej żywności, przedsiębiorcy są bezpośrednio kontrolowani na wszystkich etapach przygotowania do produkcji, jak i samej produkcji poprzez wyszczególnione w prawie instytucje.

Jedną z nich jest Państwowa Inspekcja Sanitarna. Zgodnie z ustawą z dnia 11 maja 2001 r. o warunkach zdrowotnych żywności i żywienia organy Inspekcji Sanitarnej sprawują nadzór nad jakością zdrowotną żywności, dozwolonych substancji dodatkowych i innych składników żywności, przestrzeganiem warunków sanitarnych w procesie produkcji i w obrocie tymi artykułami, z uwzględnieniem systemu HACCP, oraz materiałami i wyrobami przeznaczonymi do kontaktu z żywnością, a także nadzór nad jakością zdrowotną tych artykułów przywożonych z zagranicy.

Przechowywanie pożywienia

4. Temperatura pożywienia.

Za normalną temperaturę pożywienia uważamy u osesków $+35^{\circ}$ do 40° , u dorosłych $+7^{\circ}$ do 55° . Chłodniejsze pokarmy i napoje z łatwością wywołują zaburzenia żołądkowe, oprócz tego powodują zwolnienie czynności serca. Zanadto gorące są szkodliwe dla zębów i śluzówki narządów trawienia. Szczególnie wielką krzywdę wyrządza bezpośrednie spożywanie gorących pokarmów i napojów po zimnych i odwrotnie.

5. Podział dziennego pożywienia na poszczególne posiłki.

Całkowitą masę dziennego pożywienia dzielimy przeważnie na trzy posiłki: śniadanie, obiad i wieczerzę. Jasną jest rzeczą, że przy roślinnym pożywieniu, jako posiadającym większą objętość, pożądana jest większa ilość posiłków, aby uniknąć przeładowania przewodu pokarmowego. Z tego też powodu robotnik, żywiący się głównie roślinami, oprócz trzech głównych posiłków, zazwyczaj spożywa drugie śniadanie i podwieczerek. Dla dzieci i osób słabowitych także jest wskazana większa ich liczba; ale trzeba pamiętać o tym, aby organy trawienia miały odpoczynek. Często popełniamy

Rozmieszczenie produktów w lodówce

Środkowa półka:

- mleko i przetwory mleczne
- wędliny
- domowe potrawy

Górna półka:

- przetwory owocowe

Drzwi lodówki:

- jaja
- soki, napoje
- masło
- sosy w butelkach

Najniższa półka:

- surowe mięso
- ryby i owoce morza

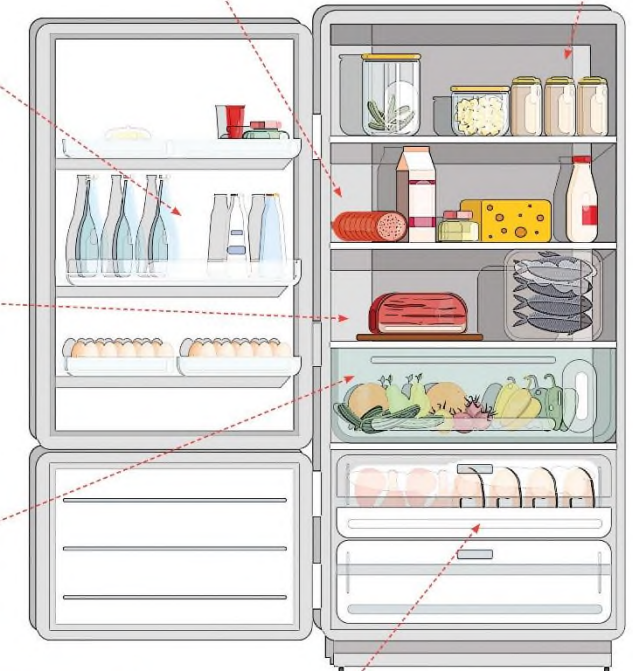
Szuflada na warzywa i owoce:

- owoce i warzywa

produkty surowe (np. mięso, jaja) nie powinny być przechowywane w bezpośrednim sąsiedztwie produktów gotowych do spożycia - wędlin, serów, produktów garmażeryjnych, wcześniej przygotowanych gotowych potraw

Zamrażarka:

- zamrażamy tylko świeżą żywność



Denializm / szarlataneria

Nie leczcie się u partaczów!

Gdy komuś w domu zepsuje się jakiś sprzęt, zawsze udaje się do odpowiedniego majstra z prośbą o naprawę i to nie do byle jakiego majstra, a do dobrego, cechowego; im sprzęt jest droższy, tym lepszego majstra każdy szuka. I gdybym się spytał, dla czego właśnie każdy szuka najlepszego majstra, choćby mu za robotę miał drogą zapłacić, odpowiedziano mi, że tylko d o b r y majster potrafi dobrze zepsuty sprzęt naprawić, a za dobrą robotę to i zapłacić nie żal. I prawda to jest rzetelna; dobra robota zawsze najlepiej służy i najtaniej kosztuje, bardzo więc źle robi ten, kto się zamiast do majstra do partacza udaje.

Zdrowie jest to najwyższy dar boży, największe szczęście; zdawałoby się więc, że jeżeli się zdrowie popsuje, jeżeli ktoś zachoruje, powinienby się po ratunek udać do takiego majstra, który na chorobach dobrze się zna i który sobie z nimi potrafi poradzić. Takimi majstrami od leczenia chorób są uczeni doktorzy. Nim zacząć leczyć musi przyszyły doktor długo uczyć się, musi dokładnie poznać, jak zbudowane jest ciało ludzkie, skutkiem czego choroby powstają i jak z nimi sobie dawać radę; rzecz to wcale nie taka łatwa, jakby się komuś zdawało; to też każdy uczciwy lekarz po skończeniu nauki w szkole terminuje jeszcze parę lat w szpitalach pod kierunkiem starszych i praktyczniejszych towarzyszyów i tylko wtedy, kiedy już dobrze na wszystkim się pozna, zaczyna robotę na własną rękę. Nic przeto dziwnego, że kto tak się do opiekiowania się chorem przygotował, ten i leczyć dobrze potrafi. U takich więc lekarzy powinni by chorzy porad w swoich dolegliwościach zasięgać. Niestety najczęściej tak nie jest! Gdy na wsi ktoś zachoruje — to zwykle udaje się nie do lekarza, a do jakiegoś znachora, baby czy felczera. Wszyscy ci partacze albo nic nie umieją, albo umieją bardzo mało, ale zato

wszyscy lubią bardzo się wychwalać, że się na wszystkim znają. „Co tam doktor wie!“ — mówi zwykle taki partacz,—ot ja to się na tem dobrze znam.— bo i prawda: Kubę Barana leczyłem — i wyzdrowiał, Jagna Srokonówna też z mej łaski żyje; Jędrzej Ptak wprawdzie zmarł, ale temu to i sam Pan Bóg by nie pomógł“. — No i wszyscy, co to przy leczeniu się u znachorów umierają — to podług nich tak ciężko chorowali, że ich by wyleczyć nikt nie potrafił.

Tak mówią znachorzy; ale ja osiwiłem już w pracy wśród ludu wiejskiego i mogę sumiennie zaświadczyć, że nie zawsze prawda co oni mówią. Wprawdzie zdarza się, że chorey leczony przez znachora do zdrowia powraca, ale zdarza się to zwykle wtedy, kiedy choroba jest lekka, więc by i bez wszelkiego leczenia przeszła. Ale miły Boże! ile to ja widziałem nóg, co po złamaniu dzięki złemu zestawieniu krzywo się zrosły; ilu ślepych, co zaniewidzieli dzięki partaczom; ile położnic, ile dzieci przed czasem zmarło, dzięki temu że leczyli ich partacze przeróżni i do uczonych lekarzy nie dopuszczali! Tego by i na wołowej skórze nie spisał. Ale o tem partacze milczą, bo i jakże mogliby się takimi skutkami swej pracy chwalić?

Powie mi kto, że przecież umierają i tacy chorzy, co się leczą u najlepszych lekarzy. Święta prawda, ale wszakże lekarz nie jest cudotwórcą, umrzeć zaś każdy musi; idzie głównie o to, by każda choroba trwała jak najkrócej, by ludzie nie umierali przed czasem, by nie umierali skutkiem złego leczenia i nakoniec, by nie zostawali na całe życie kalekami przez to, że szukali pomocy u tych, co się na leczeniu nie znają.

I dla tego to właśnie ostrzegam wszystkich was, kto kocha swoich najbliższych, kto chce, by mu dzieci zdrowo się hodowały i nie marniały kobiety, kto pragnie, by Polska była ludną, światłą i silną, — wszystkich ostrzegam, nie leczcie się u znachorów, bab i felczarów, nia marnujcie waszego zdrowia,



Zdjęcie pochodzi z Flickr'a Towarzystwa Płaskiej Ziemi.



Źródło: Mike Hughes/Facebook

- Kierowca limuzyny, budując i wysyłając w kosmos własną rakietę chcę udowodnić, że Ziemia jest płaska.



Zdjęcie pochodzi z kanału Jerzy Zięba / youtube.com



Zdjęcie pochodzi z kanału Jerzy Zięba / youtube.com

XVI. Alkoholizm.

Alkoholizm jest jedną z największych klęsk społecznych.

Alkoholizmem nazywamy otrucie alkoholem czyli wyskokiem, znajdującym się w wódce, piwie, winie, miodzie.

Otrucie wyskokiem może być ostre albo przewlekłe.

Ostre, spowodowane przyjęciem dużej ilości alkoholu w przeciągu krótkiego czasu, nazywamy pospolicie upiciem.

Alkoholizm przewlekły (chroniczny) powstaje przy stałym użyciu małych dawek napojów alkoholowych, z których każda pojedynczo nie sprawia upicia się.

Obraz otrucia przewlekłego wielce się różni od objawów otrucia ostrego. W drugim czynności mózgu po przemijającym pobudzeniu zostają sparaliżowane; człowiek traci świadomość tego, co mówi i czyni; jednakże po pewnym czasie zaburzenia te znikają, a mózg powraca do normalnego stanu. Natomiast w otruciu przewlekłym powoli występują zmiany w mózgu (zwyrodnienie komórek nerwowych), które przejawiają się w zmianie charakteru, w upośledzeniu władz umysłowych. Zaznaczyć trzeba, że alkohol wywiera szkodliwy wpływ na najdelikatniejszą tkankę ustroju, a mianowicie na tkankę nerwową.

Badania naukowe stwierdziły, że działanie pojedynczej dawki wyskoku na mózg trwa nawet po zaprzestaniu używania; przekonano się bowiem, że jeszcze na drugi dzień władze intelektualne są upośledzone. U osób, stale używających alkoholu, nowa dawka przybywa, zanim przeminęło działanie poprzedniej. Tym sposobem sumuje się działanie pojedynczych dawek i pozostają trwałe zmiany w ustroju, a przede wszystkim w układzie nerwowym.

Oprócz zwyrodnienia charakteru rozwijają się także rozmaite choroby umysłowe i nerwowe.

Higiena.

12

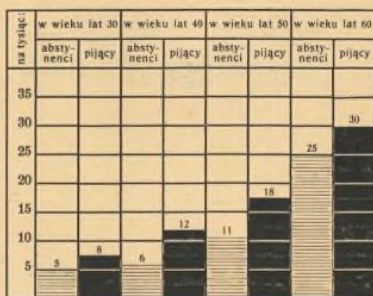


Fig. 10.

Wpływ używania napojów wysokokowych na śmiertelność.

Alkohol obniża odporność organizmu na działanie szkodliwych czynników. Doświadczenia na zwierzętach wykazały, że one daleko łatwiej ulegają chorobom zakaźnym, a spostrzeżenia lekarzy potwierdzają to zdanie. W dodatku przebieg chorób zakaźnych u alkoholików bywa cięższy i częściej kończy się śmiercią.

Alkoholizm bardzo dużą odgrywa rolę szczególnie w powstawaniu i szerzeniu się gruźlicy i przymiotu.

12 *

Używki



**Po zażyciu dopalaczy
grożą Ci: problemy z prawem,
choroby psychiczne, a nawet śmierć!**

**DOPALACZE
TO
ŚMIERĆ**

OFIARY DOPALACZY

Mateusz 19 lat (2015), Sosnowiec

Rafał 24 lata (2015), Leleszki

Dariusz 22 lata (2015), Rydułtowy

Robert 24 lata (2015), Gieszyn

Kamil 23 lata (2014), Gdańsk

Grzegorz 24 lata (2014), Gdańsk

Ania 18 lat - zdiagnozowana psychoza (2014), Elbląg

Renata 17 lat - choroba psychiczna (2015), Łódź

Michał, Łukasz, Maciej - dokonali makabrycznego zabójstwa (2015) Gryfice

oraz inni ...

**NIE BĄDŹ KOLEJNĄ OFIARĄ
NIE DAJ SIĘ ZABIĆ**

E JESTEŚ SOBĄ!

INTERNETOWE OFERUJĄCE „NOWE NARKOTYKI”

czarna nazywane „dopalaczami”. Są one wyjątkowo niebezpieczne.

zdolność do efektywnego myślenia i nauki.

niejsi! - biorąc narkotyki krzywdzisz ich i zawodziś ich zaufanie.

trudności w koncentracji uwagi.

zejście” objawiające się wyczerpaniem, zaburzeniami rytmu serca,

edy może być już za późno na pomoc. „Dopalacze” to nie są produkty

radzi do efektów niepożądanych w postaci kołatania serca, uczucia

stowych.

nych podróży”, w trakcie których osoba, która zażyła substancję,

uczucia zagrożenia, mogą też pojawiać się zaburzenia osobowości

naczaj. W krótkich chwilach euforii możesz wybiec na spotkanie

ang” przyszość w oknie mieszkania znajdującego się na piątym piętrze

edy może być już za późno na pomoc. „Dopalacze” to nie są produkty

ze śmiercią na spacer, z którego możesz już nie wrócić.

ję, których działanie na organizm człowieka nie zostało do końca

czesto nie wiedzą jak postępować przy takim zatruciu.

ect”, czyli sięganie po coraz bardziej uzależniające substancje.

BEZPŁATNA INFOLINIA
PAŃSTWOWEJ INSPEKCJI SANITARNEJ

800 060 800

WWW.GIS.GOV.PL



Główny Inspektorat
Sanitarny

Strona główna O nas Współp

Żywność i woda ▾ Zdrowie ▾ Wypoczynek ▾ Oświata ▾ Działalność gospodar

Strona główna Zdrowie Choroby i zagrożenia Alkohol i papierosy Spożywanie alkoholu przez kobiety w ci

Spożywanie alkoholu przez kobiety w ciąży

17.04.2018 - #programy edukacyjne #używki #wpływ alkoholu #środki psychoaktywne #zdrowie w ciąży #A



Wpływ alkoholu na zdrowie kobiety jest bardziej szkodliwy. Z wielu badań naukowych, jak i praktyk klinicznych wynika, że szkodliwe jest picie alkoholu w ciąży w każdych ilościach – negatywny wpływ na dziecko ma już jednorazowa, nawet niewielka ilość wypitego alkoholu w ciąży.

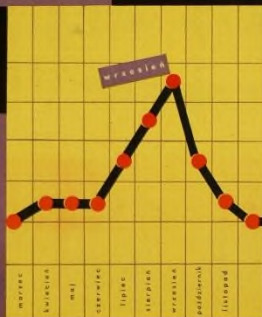
DUR BRZUSZNY CHOROBA BRUDNYCH RĄK



MYJ OWOCE



UŻYWAJ WODY Z CZYSZCZĄcej STUDNI



W LECIE I JEŚCIENI NAJŁATWIEJ ZACHOROWAĆ -



ZADAJ CZYSTEGO NACZYNNIA



TĘP MUCHY



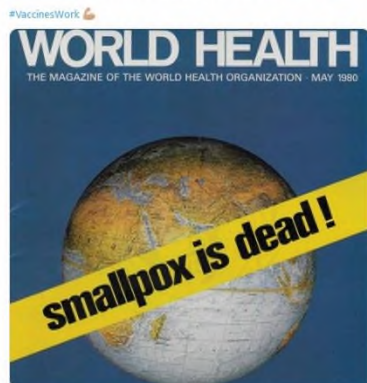
NAJSKUTECZNIEJSZA OCHRONA PRZED DUREM

Przyjaciół zdrowia ludu od 1919

Propaganda higieny społecznej / Promocja zdrowia



It was one of the deadliest diseases known to humans, and to date the only human disease to have been eradicated by vaccination [bit.ly/2H9epKM](#)



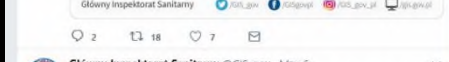
Tedros Adhanom Ghebreyesus, WHO/WHO, WHO/Europe and 4 others

UWAGA!
OSTRZEŻENIE PUBLICZNE!
DOTYCZĄCE ŻYWNOSCI!

Produkt - SAINT FELICIEŃ 180 g
Producent - FROMAGERIE ALPINE, 37 Avenue des Allobroges, 26100 Romans Sur Isère, weterynaryjny numer identyfikacyjny FR 26 281 001 CE
Numer partii - wszystkie partie produktu od 032 do 116
Data przydatności do spożycia - od 06.02.2019 do 21.05.2019

Produkt - SAINT MARCELLIN 80 g
Producent - FROMAGERIE ALPINE, 37 Avenue des Allobroges, 26100 Romans Sur Isère, weterynaryjny numer identyfikacyjny FR 26 281 001 CE
Numer partii - wszystkie partie produktu od 032 do 116
Data przydatności do spożycia - od 04.02.2019 do 21.05.2019

Nie należy spożywać wskazanych w komunikacie partii produktów.



POZNAJ DUBRĄ ŻYWNOSĆ
11 MAJA 2019
od godziny 11.00 do godziny 18.00
TOR WYSÓGÓW KONNYCH - SŁUŻEWIC
ul. Paławska 266
WARSZAWA

Główny Inspektor Sanitarny
8 maja o 07:42

5 maja obchodziliśmy Światowy Dzień Higieny Rąk. Z tej okazji warto wspomnieć, że mycie rąk to najprostsza i skuteczna metoda zapobiegania wielu chorobom zakaźnym. Niestety często jest bagatelizowana. Jak skutecznie myć ręce?

Jak skutecznie myć ręce?

- Załad ręce ciepłą wodą. Naład mydło w płynie w zagłębienie dłoni.
- Mydlił obydwie wewnętrzne powierzchnie dłoni.
- Spłóć palce i namydli je.
- Namydlił kciuk jednej dłoni drugą ręką i na przemian.
- Namydlił wierzch jednej dłoni wnętrzem drugiej dłoni i na przemian.
- Namydlił obydwa nadgarstki.
- Spłucz starannie dłonie, aby usunąć mydło. Wyśusz je starannie.
- Całkowity czas: 15-30 sekund.

Nie zapomnij umyć tych obszarów!

Główny Inspektor Sanitarny
155
10 komentarzy 300 udostępnień

Główny Inspektor Sanitarny
29 kwietnia o 07:15

Trua Europejski Tydzień Szczepień. Przez ekspertów są uważane za największy sukces medycyny w historii ludzkości ze względu na swoją skuteczność w zmaganiach z niebezpiecznymi chorobami zakaźnymi. Dzięki szczepieniom udało się skutecznie wyeliminować lub zmniejszyć liczbę zachorowań na wiele śmiertelnych chorób takich jak błonica, odra, polio, gruźlica... Jak osiągnąć?

Jak działają SZCZEPIONKI

- Szczepionki zawierają wirusy lub bakterie w formie zmodyfikowanej, które nie wywołują choroby, ale „uczą” układ immunologiczny co robić, kiedy organizm zostanie zaatakowany przez prawdziwy, potencjalnie niebezpieczny wirus lub bakterie.
- Po szczepieniu Twój układ immunologiczny odpowiada na szczepionkę tak samo, jak w przypadku innego „nałoczenia” tworząc przeciwciała, które zwalczają dany wirus lub bakterie.
- Po szczepieniu Twoje ciało zapamiętuje konkretnego intruza. Jeśli kiedykolwiek natkniesz się na prawdziwy wirus lub bakterie, odpowiednie przeciwciała będą w stanie je szybko zniszczyć, zanim jeszcze spowodują zachorowanie.
- W przypadku niektórych chorób konieczne jest podanie dodatkowej dawki szczepionki, lub szczepienie przypominające w późniejszym czasie, aby utrzymać pełną i długotrwałą ochronę.

Główny Inspektor Sanitarny
217
48 komentarzy 161 udostępnień

Zobacz więcej postów strony Główny Inspektor Sanitarny

Zaloguj się lub Utwórz nowe

Od 100 lat pracownicy służb sanitarnych, wykonując codziennie swoją pracę, stoją na straży bezpieczeństwa zdrowotnego Polaków, czyniąc Państwową Inspekcję Sanitarną liderem zdrowia publicznego



Dziękuję za uwagę!

dr hab. n. med. Jarosław Pinkas, prof. CMKP,
Główny Inspektor Sanitarny
Dyrektor Szkoły Zdrowia Publicznego CMKP
Konsultant Krajowy w dziedzinie Zdrowia Publicznego

Warszawa, 27 czerwca 2019 r.



100 LAT SŁUŻB SANITARNYCH W POLSCE

