



województwa
śląskiego

NIE BĄDŹ ATRAKCYJNY DLA KLESZCZY!



**Newsletter Państwowej
Inspekcji Sanitarnej
województwa śląskiego
marzec 2024**

Działania w zakresie profilaktyki nadwagi i otyłości

Narodowe Centrum Edukacji Żywnieniowej podaje, że w Polsce problem nadwagi i otyłości dotyczy około:



Nadmierna masa ciała i otyłość sprzyja rozwojowi:

- cukrzycy typu 2,
- chorób układu sercowo-naczyniowego,
- nowotworów,
- zwyrodnień układu kostno-stawowego itp.

4 marca obchodziliśmy Światowy Dzień Walki z Otyłością, którego celem jest zwiększenie świadomości społecznej oraz wiedzy na temat problemów zdrowotnych związanych z otyłością i nadwagą. Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) uznaje otyłość za schorzenie cywilizacyjne XXI wieku.

Wśród głównych przyczyn otyłości u nastolatków raport Światowej Organizacji Zdrowia wymienia:

- słodzone napoje oraz posiłki typu fast-food,
- zbyt małą ilość warzyw i owoców w codziennej diecie,
- brak aktywności fizycznej,
- siedzący tryb życia.

Realizując zapisy Narodowego Programu Zdrowia na lata 2021-2025 dotyczące profilaktyki nadwagi i otyłości, Państwowa Inspekcja Sanitarna województwa śląskiego podejmuje działania zmierzające do zmiany stylu życia celem ograniczenia występowania nadwagi i otyłości, zwłaszcza wśród dzieci i młodych ludzi.

PSSE w Częstochowie

Powiatowy Konkurs Kulinaryny „Zdrowie na talerzu”

22 marca odbył się XI konkurs w zakresie wiedzy o zdrowym żywieniu, adresowany do uczniów, których placówki szkolne realizują Program „Trzymaj Formę!”. Konkurs organizowany jest przez PSSE w Częstochowie we współpracy z Urzędem Miasta w Częstochowie oraz Zespołem Szkół Gastronomicznych w Częstochowie. Przedsięwzięcie realizowane było w dwóch kategoriach wiekowych, klasy 5-6 oraz 7-8 szkół podstawowych z terenu Częstochowy i powiatu częstochowskiego. W konkursie udział wzięły 2-osobowe zespoły uczniowskie wraz z jednym opiekunem szkolnym. Rywalizacja podzielona jest na dwa etapy, w pierwszym z nich zadaniem było skomponowanie przepisu na danie podstawowe, którego głównym składnikiem było mięso mielone z drobiu oraz deser na bazie jabłka. Do receptur uczniowie dołączali skład ilościowy poszczególnych składników, sposób wykonania oraz zawartość odżywczą i kaloryczną w 100 gramach gotowego dania. Podstawą do zakwalifikowania pracy do II etapu konkursu, obejmującego wykonanie przepisu w praktyce, była zgodność receptury z zasadami zdrowego żywienia. W tym roku do konkursu zgłosiło się 38 zespołów uczniowskich, do finału zakwalifikowało się 12 drużyn. Jury, jako podstawę oceny brało pod uwagę oryginalność przepisów i sposób podania, zawartość składników odżywczych i kalorycznych oraz czytelność i opracowanie graficzne przepisów.

Wyniki konkursu z dnia 22 marca 2024 r. – klasy V-VI:

I miejsce: Szkoła Podstawowa w Garnku,

II miejsce: Szkoła Podstawowa Nr 17 w Częstochowie,

III miejsce: Szkoła Podstawowa Nr 26 w Częstochowie.

W tym roku, celem urozmaicenia konkursu przygotowano również pokaz zdrowego gotowania w wykonaniu partnerów i współorganizatorów konkursu: przedstawicieli Miejskiego Zespołu do spraw upowszechniania zasad profilaktyki zdrowotnej, Urzędu Miasta Częstochowy oraz Zespołu Szkół Gastronomicznych w Częstochowie.





PSSE w Rybniku

7-26 marca w czterech szkołach podstawowych w Rybniku odbyły się spotkania przeprowadzone przez przedstawicieli Sekcji Oświaty Zdrowotnej PSSE w Rybniku. Spotkania odbywały się w ramach projektu „Tak - Trzymam Formę”. Uczniowie szkół podstawowych wzięli udział w pogadankach poświęconych zdrowemu odżywianiu i aktywności fizycznej. Prócz wiedzy nie ominęła ich część praktyczna polegająca na przygotowaniu zdrowej, kreatywnej kanapki. Bo „Im bardziej kolorowo – tym bardziej zdrowo” brzmiała zasada komponowania posiłków, a zdrowa kanapka wcale nie musi być nudna. W zajęciach udział wzięło prawie 200 osób.



PSSE w Cieszynie

Zdrowe drugie śniadanie

14 marca, na zaproszenie Szkoły Podstawowej nr 5 w Cieszynie, pracownicy Powiatowej Stacji Sanitarno-Epidemiologicznej w Cieszynie przeprowadzili pogadanki w klasach pierwszych na temat zdrowego odżywiania. Szczególną uwagę poświęcono omówieniu aspektów zdrowotnych wynikających z nadmiernego spożywania słodczy i napojów gazowanych. Wskazano co można zabrać na II śniadanie do szkoły i przedstawiono podstawowe zasady odżywiania, omówiono talerz zdrowego odżywiania. Każde dziecko może też zakupić w szkolnym sklepiku owocowe chipsy, soki, wodę, batony owocowe i zbożowe oraz owoce. Dzieci obejrzały spot „Co za dużo to niezdrowo” oraz filmy „Zdrowy organizm”, „Skąd się biorą produkty ekologiczne”.



PSSE w Tychach

Szkolenie dla koordynatorów programu edukacyjnego „Trzymaj Formę!”

W PSSE w Tychach odbyło się szkolenie dla koordynatorów programu edukacyjnego „Trzymaj Formę!”. Podczas szkolenia zostały omówione cele i założenia programu, metodyka realizacji, sprawozdawczość, niemarnowanie i odpowiednie przechowywanie żywności oraz czytanie etykiet produktów spożywczych. Wykład „Suplementy diety a leki” oraz „Znakowanie żywności” poprowadził kierownik Sekcji Żywności i Żywienia PSSE w Tychach.



PSSE w Sosnowcu

Trzymaj Formę! – II etap ogólnopolskiego konkursu na terenie sosnowieckich szkół

Pracownicy Oświaty Zdrowotnej w Sosnowcu koordynują realizację Ogólnopolskiego Programu Edukacyjnego „Trzymaj Formę!”. W tegorocznej edycji programu dwie sosnowieckie szkoły zgłosiły się do konkursu w ramach programu. Zmagania miały miejsce 5 marca w Szkole Podstawowej nr 38 w Sosnowcu oraz 4 marca w Szkole Podstawowej nr 6 w Sosnowcu. Łącznie w konkursie udział wzięło 20 uczniów.



PSSE w Chorzowie

Zajęcia edukacyjne w szkole podstawowej

20 marca uczniowie Szkoły Podstawowej nr 33 w Chorzowie wzięli udział w zajęciach edukacyjnych. Tematem przewodnim była higiena oraz skuteczna ochrona organizmu przed infekcjami ze szczególnym uwzględnieniem właściwej diety. Ważną częścią spotkania było omówienie zagadnienia w jaki sposób możemy wspierać prawidłowe funkcjonowanie naszego układu odpornościowego m.in. poddając się szczepieniom, dbając o higienę snu, stosując odpowiednio zbilansowaną dietę połączoną z aktywnością fizyczną. Przy pomocy talerza zdrowia omówiono jakie produkty i w jakich proporcjach powinny znaleźć się w codziennym jadłospisie abyśmy mieli pewność, że dostarczamy organizmowi wszystkich niezbędnych składników i wzmacniamy swoją odporność. Zwrócono uwagę dzieci na dokonywanie świadomych codziennych wyborów żywieniowych, czytanie etykiet, unikanie regularnego sięgania po niezdrowe przekąski i fast foody, które mogą przyczynić się do powstawania nadwagi i otyłości.



PSSE w Zawierciu

Szkolenia dla szkolnych koordynatorów programu „Trzymaj Formę!”

11 marca w ramach realizacji programu „Trzymaj Formę!” 11 we współpracy z Pedagogiczną Biblioteką Wojewódzką im. Józefa Lompy w Katowicach Filia w Zawierciu zorganizowano szkolenie dla szkolnych koordynatorów programu „Trzymaj Formę!”. W czasie szkolenia przekazano cele i założenia programu oraz rozdystrybuowano materiały edukacyjne. 14 marca w Szkole Podstawowej w Ryczowie spotkaliśmy się z uczniami klas VI i VII w związku z realizacją programu „Trzymaj Formę!”. We współpracy ze szkolnym pedagogiem zorganizowaliśmy zajęcia edukacyjne dotyczące sposobów na niemarnowanie żywności. Uczniowie aktywnie uczestniczyli w zajęciach i dzielili się swoimi spostrzeżeniami.



PSSE w Jaworznie

Zajęcia warsztatowe w ramach programu „Trzymaj Formę!”

13 marca odwiedziliśmy uczniów klas 4-5 w Szkole Podstawowej nr 11 w Jaworznie. Rozmawialiśmy o zasadach prawidłowego odżywiania. Spotkanie odbyło się w ramach programu edukacyjnego „Trzymaj Formę!”. Uczniowie wysłuchali pogadanki o zasadach zdrowego stylu życia. Poznali Talerz Zdrowia i Piramidę Zdrowego Żywienia i Stylu Życia Dzieci i Młodzieży. W drugiej części zajęć uczniowie przygotowali swoje propozycję zdrowych posiłków. W warsztatach brało udział 120 uczniów.



PSSE w Wodzisławiu Śląskim

Od początku roku przedstawiciele Powiatowej Stacji Sanitarno-Epidemiologicznej w Wodzisławiu Śląskim wygłosili w szkołach podstawowych 11 prelekcji dotyczących świadomych zakupów produktów spożywczych poprzez czytanie etykiet oraz zdrowego odżywiania w ramach programu „Trzymaj Formę!”. 1 040 uczniów dowiedziało się o informacjach jakie możemy przeczytać na etykietach oraz wpływie zdrowego żywienia i aktywności fizycznej na zdolność uczenia. Szczególnym zainteresowaniem cieszyło się wspólne omawianie składów produktów żywnościowych przyniesionych przez dzieci na potrzeby zajęć. Dużo emocji wywołała analiza etykiet słodczy oraz napojów słodzonych gdzie na pierwszym miejscu w składzie znajdujemy cukier, syrop glukozowo-fruktozowy oraz substancje słodzące. Uczniowie dzięki zdobytej wiedzy stali się bardziej świadomymi konsumentami.



PSSE w Żywcu

15 i 18 marca w Klubie MCK Śrubka odbył się cykl warsztatów profilaktycznych dla uczniów klas III i V Szkoły Podstawowej nr 3 w Żywcu. Uczniowie wysłuchali prelekcji na temat poprawnego odczytywania etykiet środków spożywczych, analizy ich składu i wartości odżywczej, sposobów pozyskiwania pozytywnej energii wskutek prowadzenia zdrowego stylu życia, szkodliwego wpływu napojów energetycznych na zdrowie dzieci i młodzieży. Po części teoretycznej uczniowie mogli samodzielnie przeanalizować skład dostępny na etykietach produktów spożywczych, w tym energetykach, aby w oparciu o posiadaną wiedzę dokonywać świadomych wyborów i kształtować nawyki prozdrowotne.



22 marca w Zespole Szkół Ekonomiczno–Gastronomicznych w Żywcu odbyła się kolejna edycja Targów Pracy i Edukacji. Udział w wydarzeniu zorganizowanym przez Centrum Edukacji i Pracy Młodzieży w Bielsku-Białej oraz OHP Żywiec wzięły liczne instytucje administracji publicznej, zakłady pracy, szkoły średnie oraz wyższe. Powiatowa Stacja Sanitarno-Epidemiologiczna w Żywcu również uczestniczyła w tym wydarzeniu organizując Punkt Promocji Zdrowia i Profilaktyki Uzależnień. Przy stoisku PSSE promowano programy edukacyjne realizowane w szkołach podstawowych i średnich powiatu żywieckiego i zachęcano przedstawicieli placówek do udziału w kolejnych edycjach. Dodatkowo, w trakcie spotkania przeprowadzano testy w alko- i narkogolach oraz dystrybuowano materiały informacyjno-edukacyjne związane ze zdrowym stylem życia, promując tym samym ogólnopolski program „Trzymaj Formę!”.





PSSE w Myszkowie

Prelekcja w szkole podstawowej

1 marca na zaproszenie Dyrekcji w Szkole Podstawowej w Żarkach przeprowadzono prelekcję dotyczącą wybranych zagadnień programu edukacyjnego „Trzymaj Formę!”, którego głównym celem jest edukacja w zakresie trwałego kształtowania prozdrowotnych nawyków wśród młodzieży szkolnej i ich rodzin. Działania te realizowano poprzez promocję zasad aktywnego stylu życia w ramach obchodów „Tygodnia Zdrowia i Przeciwdziałaniu Depresji” organizowanych przez placówkę.



PSSE w Bielsku-Białej

Lekcje profilaktyki

W marcu przeprowadzono lekcje w Szkole Podstawowej nr 24 im. Tadeusza Kościuszki w Bielsku-Białej. Podczas zajęć rozmawialiśmy o zasadach zdrowego odżywiania. Młodzież dowiedziała się czym jest talerz zdrowego żywienia, jak go interpretować i jak z jego pomocą komponować zbilansowane posiłki. Przedstawiliśmy najczęściej popełniane błędy żywieniowe, oraz informacje jak prawidłowo czytać etykiety na produktach. Uczniowie wykazali się dużym zaangażowaniem podczas zajęć i z chęcią dzielili się swoją wiedzą i doświadczeniami.



Nie bądź atrakcyjny dla kleszczy



W województwie śląskim i warmińsko-mazurskim realizowana jest kampania edukacyjna dotycząca profilaktyki chorób odkleszczowych pod hasłem „Nie bądź atrakcyjny dla kleszczy”.

Celem kampanii jest propagowanie podstawowych zasad ochrony przed kleszczami, edukacja w zakresie prawidłowego usuwania kleszcza, zwiększenie społecznej świadomości w zakresie profilaktyki chorób przenoszonych przez kleszcze, zwiększenie wiedzy na temat szczepień ochronnych jako skutecznej metody profilaktyki kleszczowego zapalenia mózgu. Choroby odkleszczowe stanowią niezwykle aktualny problem zdrowia publicznego. To grupa chorób zakaźnych przenoszonych przez zainfekowane kleszcze. Do zakażenia zwykle dochodzi na skutek ukłucia, w czasie którego do krwiobiegu wraz ze śliną lub wymiotami kleszcza dostają się groźne patogeny. Najczęściej występującymi chorobami odkleszczowymi są borelioza z Lyme oraz kleszczowe zapalenie mózgu.

Borelioza z Lyme jest przewlekłą wielofazową chorobą układową charakteryzującą się występowaniem objawów skórnych, stawowych, kardiologicznych i neurologicznych. Różnorodność objawów oraz podobieństwo do wielu innych schorzeń znacznie utrudnia rozpoznanie. Na chwilę obecną nie ma szczepionki przeciw boreliozie.

Kleszczowe zapalenie mózgu (KZM) to ostra choroba wirusowa, która często wiąże się z powikłaniami neurologicznymi. Przed kleszczowym zapaleniem mózgu najskuteczniej chroni szczepienie.

Sezonowa aktywność kleszczy rozpoczyna się, w zależności od temperatury, w końcu marca i trwa zazwyczaj do listopada. Jeszcze jakiś czas temu kleszcze można było spotkać wyłącznie na wilgotnych, porośniętych gęstą trawą łąkach lub w lasach. Obecnie jednak pajęczaki pojawiają się nawet w przydomowych ogródkach, miejskich parkach lub placach zabaw.

Najskuteczniejszą ochroną przed ukłuciem przez kleszcza jest przestrzeganie kluczowych zasad:

- ubieranie odpowiedniej odzieży,
- stosowanie repelentów,
- obserwacja ciała po powrocie z miejsc narażenia na kontakt z kleszczami,
- w momencie zaobserwowania kleszcza w skórze, należy szybko i prawidłowo usunąć go z powierzchni ciała.

PSSE w Katowicach

Nadeszła wiosna - chroń się przed kleszczami

18 marca w Wydziale Ochrony Środowiska Urzędu Miasta Mysłowice oraz 19 marca w Wydziale Ochrony Środowiska Urzędu Miasta Siemianowice Śląskie odbyły się spotkania zorganizowane przez EKOdoradcę Subregionalnego Związku Gmin i Powiatów Subregionu Centralnego Województwa Śląskiego, w których udział wzięli pracownicy Sekcji Oświaty Zdrowotnej Powiatowej Stacji Sanitarno-Epidemiologicznej w Katowicach. Przygotowano stoiska promocji zdrowia, przy których rozmawiano z osobami odwiedzającymi na temat profilaktyki chorób odkleszczowych poprzez szczepienia ochronne, odpowiednie ubieranie oraz obserwacji ciała po spacerze. W akcjach udział wzięło około 200 osób. Ponadto, w marcu zorganizowano trzy spotkania warsztatowe dla młodzieży – w Szkole Podstawowej nr 3 w Mysłowicach, w Zespole Szkół Gastronomicznych w Katowicach oraz w Zespole Szkół Przemysłu Spożywczego w Katowicach. Podczas zajęć przedstawiono prezentację, dzięki której przekazano uczniom niezbędne informacje dotyczące ochrony przed kleszczami i profilaktyki chorób odkleszczowych oraz sposobie usuwania kleszczy. W zajęciach wzięło udział prawie 320 osób.



PSSE w Lublińcu **Akcja edukacyjna**

25 marca przedstawiciel Powiatowej Stacji Sanitarno–Epidemiologicznej w Lublińcu przeprowadził w Szkole Podstawowej w Lisowicach akcję edukacyjną pod hasłem „Nie bądź atrakcyjnych dla kleszczy”. Celem spotkania z uczniami klas I-III było przekazanie informacji o sposobach ochrony przed kleszczami. Podczas pogadanki uczniowie dowiedzieli się dlaczego kleszcze są niebezpieczne, jak wyglądają, gdzie można je spotkać, jak się przed nimi chronić oraz jak bezpiecznie usunąć kleszcza ze skóry. Lekcji towarzyszyły pokazy eksponatu kleszczy, filmy edukacyjne oraz ćwiczenia z wykorzystaniem książeczki edukacyjnej „Kleszczowanki”. Elementem wzbogacającym akcję było sprawdzenie techniki właściwego mycia rąk przy użyciu lampy UV. Uczniowie z dużym zaangażowaniem uczestniczyli w zajęciach, które bardzo podobały się również nauczycielom. Spotkanie edukacyjne zwiększyło wiedzę społeczności szkolnej w zakresie ochrony przed kleszczami, umiejętności prawidłowego ich usuwania oraz przypomnienia zasad właściwego mycia rąk.



PSSE w Kłobucku

Zajęcia edukacyjne dla przedszkolaków

15 marca w Przedszkolu w Borze Zajacińskim pracownik Oświaty Zdrowotnej przeprowadził zajęcia edukacyjne dla dzieci przedszkolnych. Tematem zajęć była profilaktyka chorób zakaźnych i odkleszczowych. Przedszkolaki dowiedziały się jak działają szczepienia i dlaczego są tak ważne w zapobieganiu chorobom zakaźnym. Rozmawiano o sposobach ochrony przed kleszczami, jak należy postępować gdy dojdzie do ukąszenia przez kleszcza oraz konieczności kontrolowania swojego ciała. Dzieci usłyszały gdzie najczęściej bytują kleszcze, oraz miały okazję zobaczyć „kleszczołapkę” – przyrząd do usuwania kleszczy, otrzymały również karty pracy z zadaniami, które rozwiązywały i kolorowały. Przedszkolaki wykazały się dużą wiedzą na temat prezentowanych zagadnień, aktywnie uczestniczyły w zajęciach. Zajęcia prowadzono w obecności dyirekcji przedszkola i nauczycieli wychowania przedszkolnego. W zajęciach uczestniczyło ogółem 43 osoby (39 dzieci, 4 nauczycieli).



PSSE w Tychach

Zajęcia edukacyjne w Przedszkolu nr 19 w Tychach

18 marca przeprowadzono zajęcia edukacyjne w Przedszkolu nr 19 w Tychach. Celem akcji było usystematyzowanie wiedzy w obszarze bezpiecznych zachowań podczas spacerów na świeżym powietrzu oraz przestrzegania podstawowych zasad higieny. Omawiano rolę repelentów, odpowiedniego ubioru oraz profilaktyki w odniesieniu do ochrony przed kleszczami. Na zakończenie przedszkolaki otrzymały pamiętkowe odbłaski.



PSSE w Bytomiu

Akcje profilaktyczne

W ramach trwającej kampanii edukacyjnej „Nie bądź atrakcyjny dla kleszczy” pracownicy Powiatowej Stacji Sanitarно-Epidemiologicznej w Bytomiu podczas akcji profilaktycznych: Piekarski Dzień Kobiet oraz Dnia Zdrowia i Urody w Centrum Kształcenia Zawodowego i Ustawicznego w Bytomiu prezentowali eksponaty kleszczy, propagowali podstawowe zasady ochrony przed kleszczami oraz zadawali uczestnikom wydarzeń pytania dotyczące chorób odkleszczowych, przeprowadzając quiz wiedzy. Na stoisku promocji zdrowia można było również wykonać określone zadania w okularach typu alko- i narkogogle oraz pomiary stężenia tlenu węgla w wydychanym powietrzu.



PSSE w Zawierciu

Zajęcia edukacyjne w przedszkolu

18 marca w ramach realizacji kampanii „Nie bądź atrakcyjny dla kleszczy” dotyczącej profilaktyki chorób odkleszczowych pracownik Promocji Zdrowia PSSE Zawiercie prowadził zajęcia w Niepublicznym Przedszkolu Biedroneczki w Łazach. Podczas spotkania omówiono miejsca występowania kleszczy, terminy ich aktywności sezonowej, co zrobić by ograniczyć ryzyko ukąszenia przez kleszcza, jakie choroby przenoszą kleszcze i jakie są objawy tych chorób oraz zademonstrowano jak prawidłowo usunąć kleszcza. Dzieci otrzymały także kolorowanki edukacyjne - „Kleszczowanki”.



PSSE w Jaworznie

Działania w ramach akcji „Nie bądź atrakcyjny dla kleszczy”

26 marca odwiedziliśmy dzieci z Przedszkola Miejskiego nr 9 w Jaworznie. Podczas spotkania mówiliśmy o chorobach przenoszonych przez kleszcze. Wspólnie dyskutowaliśmy jak ochronić się przed tymi pasożytami. Na zakończenie dzieci dostały kolorowanki. W akcji brało udział 120 przedszkolaków.



PSSE w Sosnowcu

Sosnowiecki Dzień Bezpieczeństwa

21 marca Państwowy Powiatowy Inspektor Sanitarny w Sosnowcu spotkał się władzami służb medycznych, mundurowych oraz innych instytucji odpowiedzialnych za bezpieczeństwo na terenie miasta. Był to dzień, podczas którego można było zapoznać się z pracą Państwowej Inspekcji Sanitarnej. Dla dzieci i młodzieży zostało przygotowane stoisko edukacyjne, a mieszkańcy Sosnowca mogli skorzystać z konsultacji i porad pracowników naszej instytucji. W trakcie spotkania dużą uwagę skupiono na kampanii „Nie bądź atrakcyjny dla kleszcza”. Edukowano w zakresie profilaktyki chorób odkleszczowych. Najmłodszym uczestnikom Dnia Bezpieczeństwa zostały udostępnione zakładki oraz kolorowanki. W wydarzeniu wzięło udział łącznie około 500 osób.



PSSE w Rudzie Śląskiej

Spotkanie z uczestnikami Klubu Seniora

22 marca odbyło się spotkanie przedstawiciela Państwowego Powiatowego Inspektora Sanitarnego w Rudzie Śląskiej z uczestnikami Klubu Seniora przy Stowarzyszeniu Św. Filipa Nereusza w Rudzie Śląskiej. Tematem spotkania była między innymi profilaktyka chorób odkleszczowych, w ramach wojewódzkiej kampanii edukacyjnej #NieBądźAtrakcyjnyDlaKleszczy.

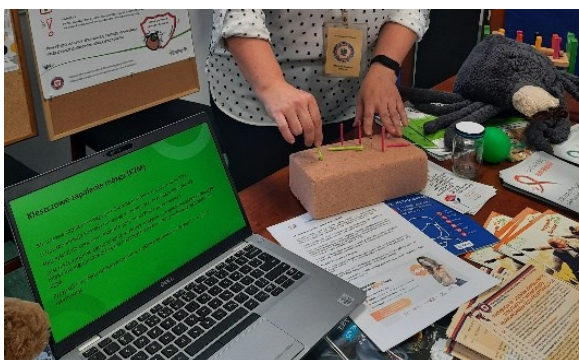
Seniorzy wysłuchali wykładu wraz z prezentacją na temat roli szczepień ochronnych przeciw Kleszczowemu Zapaleniu Mózgu (KZM) oraz poznali podstawowe zasady ochrony przed kleszczami.



PSSE w Rybniku

Ekspozycja materiałów edukacyjnych

W marcu w holu PSSE Rybnik została udostępniona ekspozycja materiałów edukacyjnych w ramach akcji „Nie bądź atrakcyjny dla kleszczy”. We wtorki odwiedzający naszą Stację, mogli skorzystać z punktu informacyjno-edukacyjnego, gdzie dowiedzieli się jak chronić się przed chorobami przenoszonych przez kleszcze, jak ubierać się idąc do lasu czy parku przeglądając ubranie czy nie znajdują się na nim kleszcze oraz mogli nauczyć się jak prawidłowo usuwać kleszcza, do tego posłużyła nam gąbka florystyczna ze szpilkami. Z akcji skorzystało 130 osób.



PSSE w Żywcu

Akcja profilaktyczna

20 marca w Punkcie Obsługi Klienta w Przychodni NZOZ „Zdrowie” odbyła się akcja profilaktyczna zorganizowana przez OW Narodowego Funduszu Zdrowia. Powiatowa Stacja Sanitarно-Epidemiologiczna w Żywcu przygotowała punkt Promocji Zdrowia i Profilaktyki Uzależnień w związku z trwającą kampanią "Nie bądź atrakcyjny dla kleszczy!". Podczas spotkania zaprezentowano technikę prawidłowego usuwania kleszcza, promowano profilaktykę w postaci szczepień ochronnych przeciw KZM, dystrybuowano materiały edukacyjne i książeczki edukacyjne "Kleszczowanka". Ponadto wykonywano pomiary ciśnienia tętniczego krwi oraz testy w alko- i narkogoglach.



PSSE w Gliwicach

VI Gliwicka Akademia Zdrowia Dzieci

23 marca przedstawiciele PSSE w Gliwicach wzięli udział w VI Gliwickiej Akademii Zdrowia Dzieci, która odbyła się na terenie C.H. Forum w Gliwicach. Na naszym stoisku można było porozmawiać, m.in. o chorobach zakaźnych, szczepieniach ochronnych, zdrowych nawykach żywieniowych oraz

profilaktyce kleszczy. Szczególnym zainteresowaniem uczestników cieszyły się kleszcze (spreparowane pajęczaki) oraz metody ich usuwania ze skóry demonstrowane na sztucznej skórze przy pomocy kleszczołapek. Wydarzenia na stałe wpisały się w harmonogram corocznych imprez promujących zdrowie oraz właściwy tryb życia. W akcji udział wzięło 2 000 osób.



Prelekcja dla seniorów

13 marca w Centrum Aktywności Senioralnej w Zabrze przeprowadzono prelekcję dla seniorów. Podczas spotkania omówiono zasady zdrowego odżywiania osób starszych oraz „Jak nie być atrakcyjnym dla kleszczy”. Działanie przeprowadzili przedstawicielki Sekcji Promocji Zdrowia i Komunikacji Społecznej, Sekcji Higieny Żywności Żywnienia i Przedmiotów Użytku oraz Sekcji Higieny Komunalnej. Przekazane treści wzbudziły duże zainteresowanie wśród zgromadzonych słuchaczy, co przyczyniło się do zadawania przez nich wielu pytań. W przedsięwzięciu udział wzięły 23 osoby.



PSSE w Dąbrowie Górniczej

Spotkania dla seniorów - Pałac Kultury Seniora

W ramach realizacji kampanii edukacyjnej „Nie bądź atrakcyjny dla kleszczy” nawiązano współpracę z Pałacem Kultury Zagłębia w Dąbrowie Górniczej gdzie odbywają się spotkania seniorów pod tytułem Pałac Kultury Seniora. Podczas jednych z takich spotkań, które odbyło się 18 marca gościliśmy z tematem profilaktyki chorób przenoszonych przez kleszcze ,które stanowią dla nas zagrożenie. Ponadto omawiano zasady profilaktyki chorób odkleszczowych. Udzielono odpowiedzi na pytania - jaki sposób skutecznie się chronić i przygotować do spacerów w miejscach gdzie mogą występować kleszcze, jak umiejętnie postępować z kleszczem kiedy znajdzie się w skórze.



5 urodziny Czeladzkiego Eko

Kontynuacja działań edukacyjnych w ramach kampanii odbyła się również w ramach obchodów 5 Urodzin Czeladzkiego Eko, które miały miejsce 9 marca w Kopalni Kultury w Czeladzi. Przy stoisku promocji zdrowia z uczestnikami poruszano tematy z zakresu profilaktyki chorób odkleszczowych czyli w jaki sposób chronić się przed ukąszeniem kleszczy.



PSSE w Wodzisławiu Śląskim

Spotkania profilaktyczne

W ramach kampanii „Nie bądź atrakcyjny dla kleszczy” przedstawiciele PSSE w Wodzisławiu Śląskim przeprowadzili 17 spotkań profilaktycznych w placówkach nauczania i wychowania.

Przedszkolaki oraz uczniowie klas 1-3 wzięli udział w pogadance z wykorzystaniem prezentacji multimedialnej na temat profilaktyki chorób odkleszczowych takich jak borelioza oraz kleszczowe zapalenie mózgu. Dzieci dowiedziały się o zagrożeniach spowodowanych aktywnością kleszczy, sposobach ochrony przed kleszczami, a także o metodach postępowania w przypadku, kiedy dojdzie do ukąszenia. Na zakończenie dzieci otrzymały kolorowanek edukacyjną – „Kleszczowanek”. Edukacją objęto łącznie 1 116 dzieci.



Tydzień zdrowia kobiet 4-10 marca

PAMIĘTAJ O CYTOLOGII

Badanie cytologiczne to najważniejsza forma profilaktyki **raka szyjki macicy**. Regularnie wykonywane **pozwalają wykryć zmiany przedrakowe i raka** we wczesnym, ale uleczalnym stadium choroby.

Profilaktyka jest najważniejsza!



województwa śląskiego



BADAJ PIERSI REGULARNIE

Regularne **badanie piersi** daje szansę na wykrycie drobnych zmian i **wyleczenie** choroby we wczesnym stadium

Profilaktyka jest najważniejsza!



województwa śląskiego



DBAJ O ZDROWIE

Pamiętaj o regularnych **badaniach**, które pozwalają na wczesne wykrycie chorób, takich jak cukrzyca, miażdżyca czy nowotwory.

Profilaktyka jest najważniejsza!



województwa śląskiego



Profilaktyka jest najważniejsza!

WSSE w Katowicach/PSSE w Katowicach

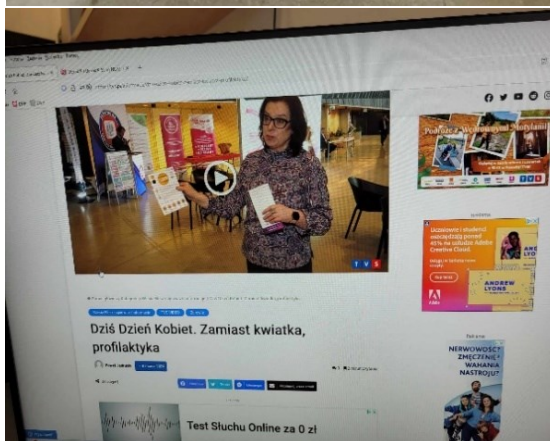
W dniach 7-8 marca pracownicy WSSE w Katowicach i PSSE w Katowicach uczestniczyli w IX Kongresie Wyzwań Zdrowotnych w Międzynarodowym Centrum Kongresowym w Katowicach, hasłem przewodnim było: „Dziś Dzień Kobiet. Zamiast kwiatka profilaktyka”. Na stanowisku promocji zdrowia, prowadzono poradnictwo w zakresie zdrowego stylu życia, unikania używek, promocji szczepień ochronnych oraz badań profilaktycznych. W Kongresie udział wzięło ponad 1 tys. odbiorców.



PSSE w Katowicach

Tydzień Zdrowia Kobiet

W dniach 4–10 marca włączono się w obchody Tygodnia Zdrowia Kobiet, w tym czasie podjęto wiele działań. 4 marca współorganizowano akcję dotyczącą szczepień ochronnych w Oddziale Wojewódzkim NFZ w Katowicach. W Sali Obsługi Klientów pracownicy Sekcji Epidemiologii z działu Szczepienia Ochronne oraz Sekcji Oświaty Zdrowotnej przygotowali stoisko promocji zdrowia, przy którym można było uzyskać wszelkie informacje dotyczące szczepień ochronnych w profilaktyce chorób zakaźnych – w tym profilaktyce raka szyjki macicy. W akcji wzięło udział ponad 100 osób. 8 marca w siedzibie Powiatowej Stacji Sanitarno-Epidemiologicznej w Katowicach pracownicy Sekcji Oświaty Zdrowotnej przygotowali niespodziankę dla wszystkich pań i panów. Odbył się konkurs pod hasłem „Co wiesz o zdrowiu?”, każdy mógł nauczyć się jak badać piersi korzystając z wystawionego modelu, przekazywano informacje dotyczące badań profilaktycznych dla kobiet w różnym wieku. Następnie odbyło się uroczyste losowanie oraz wręczenie nagród przez Panią Dyrektora Powiatowej Stacji Sanitarno-Epidemiologicznej w Katowicach. W akcji wzięło udział prawie 100 osób.



PSSE w Bytomiu Piekarski Dzień Kobiet

W związku z obchodami Dnia Kobiet, 8 marca, pracownicy Powiatowej Stacji Sanitarno-Epidemiologicznej w Bytomiu uczestniczyli w akcji profilaktycznej dla piekarskiej młodzieży, zorganizowanej na terenie Kina Zacisze. Na stoisku promocji zdrowia można było skorzystać z porad, wykonać określone zadania w okularach typu alko- i narkogogle, pomiary stężenia tlenu węgla w wydychanym powietrzu, sprawdzić swoją wiedzę przy „kole wiedzy” oraz zobaczyć jak wyglądają kleszcze w różnych stadiach rozwojowych.



PSSE w Rybniku

Tydzień Zdrowia Kobiet

8 marca w oddziale NFZ w Rybniku pracownicy Powiatowej Stacji Sanitarno-Epidemiologicznej w Rybniku uczestniczyli w piątym dniu Tygodnia Zdrowia Kobiet, który upłynął pod hasłem profilaktyki kardiologicznej. Zachęcano osoby, które narażone są na choroby układu krążenia do udziału w Programie Profilaktycznym Chorób Układu Krążenia (CHUK). Z programu można skorzystać w swojej przychodni POZ (podstawowej opieki zdrowotnej) do czego przekonywaliśmy uczestników spotkania. W punkcie informacyjno-edukacyjnym nakładaliśmy uczestników do zdrowego stylu życia, a zwłaszcza do aktywności fizycznej.



PSSE w Dąbrowie Górniczej

„Siła jest kobietą” - Profilaktyka zaczyna się w głowie, a moc jest w nas

Jest to coroczne przedsięwzięcie, które odbywa się w Pałacu Kultury Zagłębia w Dąbrowie Górniczej organizowane dla kobiet przez Stowarzyszenie „RÓWNE BABKI”. Do tej inicjatywy przyłącza się wiele instytucji, aby wspólnie prowadzić działania na rzecz profilaktyki. W ramach prowadzonej współpracy przygotowaliśmy porcję ważnych informacji dla uczestników spotkania, którzy gościli przy stoisku promocji zdrowia takich jak:

- profilaktyka HPV czyli jak zapobiegać nowotworom szyjki macicy;
- profilaktyka wirusowego zapalenia wątroby;
- profilaktyka chorób odkleszczowych – w jaki sposób chronić się przed ukąszeniem kleszczy oraz pokaz usuwania kleszcza;
- quizy o zdrowiu dla dzieci;
- profilaktyka uzależnień – ćwiczenia i zadania z wykorzystaniem alko- i narkogogli.



PSSE w Bielsku-Białej

W trosce o zdrowie kobiet

6 marca przedstawiciele Powiatowej Stacji Sanitarno-Epidemiologicznej w Bielsku-Białej zostali zaproszeni do siedziby Narodowego Funduszu Zdrowia w Bielsku-Białej w ramach cyklicznej akcji #Środazprofilaktyką. Tym razem akcja była dedykowana paniom z okazji Dnia Kobiet.

Pracownicy Delegatury NFZ w Bielsku-Białej, przedstawicielki stowarzyszenia Amazoнок w Bielsku-Białej oraz pracownice Sekcji Promocji Zdrowia PSSE w Bielsku-Białej zorganizowali punkt promocji zdrowia, udzielali informacji i przekazywali materiały informacyjno-edukacyjne. Podczas spotkania szczególną uwagę zwracano na zwiększenie świadomości społecznej na temat profilaktyki nowotworów piersi, ale także wpływu używek na organizm człowieka. Klienci odwiedzający Delegaturę NFZ w Bielsku-Białej mogli dodatkowo wykonać analizę składu ciała oraz zmierzyć ciśnienie tętnicze krwi.



PSSE w Wodzisławiu Śląskim

Bądź zdrowa, bądź piękna

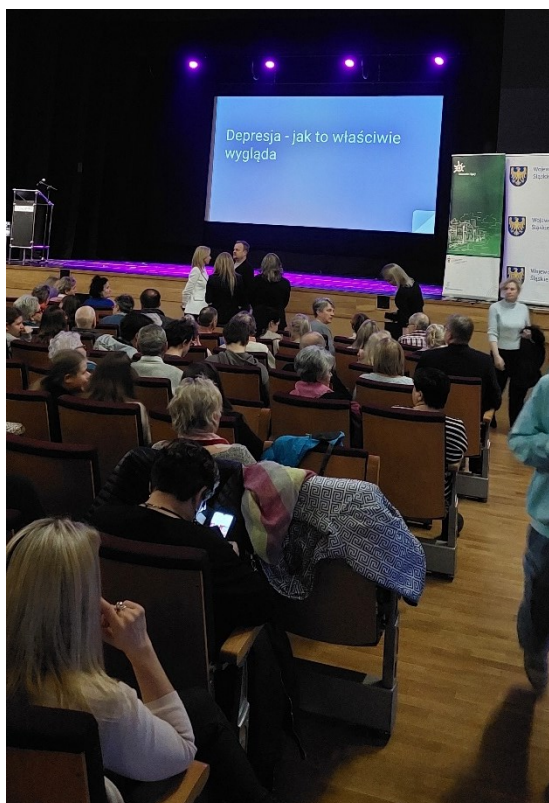
13 marca w Bibliotece Publicznej Miasta Pszów odbyło się wydarzenie „Bądź zdrowa, bądź piękna” w ramach obchodów Dnia Kobiet. Przedstawicielki Powiatowej Stacji Sanitarno-Epidemiologicznej w Wodzisławiu Śląskim wygłosiły dla Pań prelekcję dotyczącą zdrowych nawyków żywieniowych, wyjaśniły na czym polega dieta dobra na skórę, włosy i paznokcie, a także nauczyły świadomych wyborów konsumenckich.



PSSE w Sosnowcu

Profilaktyka w tygodniu kobiet

5 marca Państwowy Powiatowy Inspektor Sanitarny w Sosnowcu uczestniczył w spotkaniu edukacyjnym współorganizowanym z Wydziałem Zdrowia UM w Sosnowcu dotyczącym promocji zdrowia dla mieszkańców Sosnowca. Sosnowiecka Sala Widowiskowo-Koncertowej „Muza” im. Władysława Szpilmana gościła dzieci, młodzież i seniorów. Depresja, problem, który dziś został poruszony nie wybiera wieku. Dotyczy wszystkich. Ważne, abyśmy my wszyscy zwracali uwagę na siebie. Dbajmy o siebie i pomagajmy innym. Podczas spotkania wykład „Depresja - jak to właściwie wygląda” poprowadził lekarz Pan Jacek Przybyło. Z wykładu i informacji przekazywanych przy stoisku edukacyjnym PSSE w Sosnowcu skorzystało w tym dniu blisko 400 osób.



Tydzień profilaktyki kobiecej w Sosnowcu zakończył się działaniami pracowników Oświaty Zdrowotnej PSSE w Sosnowcu, którzy promowali samobadanie piersi. Działanie to było skierowane do mieszkanek dzielnicy Kazimierz w Sosnowcu. Wspólnie wraz z nauczycielami Medycznej Szkoły Policealnej Województwa Śląskiego w Sosnowcu działania edukowały kobiety. Instruktorzy ze szkoły medycznej prowadziły naukę samobadania na fantomie piersi oraz edukację zdrowotną w zakresie profilaktyki chorób nowotworowych. W działaniu udział wzięło 80 uczestników.



Inne działania

PSSE w Chorzowie

Chorzowskie Dni Promocji Zdrowia

16 marca w Miejskim Ośrodku Sportu i Rekreacji w Chorzowie mieszkańcy Chorzowa mogli skorzystać z bezpłatnych konsultacji i badań profilaktycznych. Głównym organizatorem akcji był Zespół Szpitali Miejskich w Chorzowie wraz z Urzędem Miasta Chorzów. Tradycyjnie mieszkańcy Chorzowa i ościennych miast mogli skorzystać z bogatej oferty bezpłatnych porad specjalistów, badań i zabiegów z zakresu medycyny fizykalnej. Dopelnieniem wykonanych zabiegów medycznych i konsultacji było stanowisko PSSE w Chorzowie na którym pracownicy Oświaty Zdrowotnej prezentowali ciekawe materiały edukacyjne dotyczące zdrowego stylu życia. Szczególną uwagę zwrócono na dobrze zbilansowaną dietę. Pomocny w omawianych zaleceniach okazał się talerz zdrowego żywienia, który w przystępny sposób obrazował udział poszczególnych składników pokarmowych w codziennym jadłospisie. Nadchodząca wiosna wywołała także temat skutecznej ochrony przed ukąszeniami przez kleszcze. Dużym zainteresowaniem cieszyła się możliwość przymierzenia alko- i narkogogli- symulatorów zażywania środków psychoaktywnych oraz specjalna lampa UV dzięki której dzieci sprawdzały poprawność mycia rąk. Ponadto przez cały czas trwania imprezy na stanowisku przedstawiana była prezentacja multimedialna przedstawiająca grafiki nawiązujące do najważniejszych akcji i kampanii Państwowej Inspekcji Sanitarnej. Wydarzenie przyciągnęło ponad 400 osób.





PSSE w Dąbrowie Górniczej

Debata dla młodzieży „Bezpieczni w sieci i w życiu”

6 marca w III Liceum Ogólnokształcącym w Dąbrowie Górniczej gdzie uczy się młodzież klas mundurowych odbyła się debata pod nazwą „Bezpieczni w Sieci i w Życiu”. W spotkaniu wzięli udział przedstawiciele różnych sfer życia społecznego – policjanci Komendy Miejskiej Policji w Dąbrowie Górniczej, pracownik Powiatowej Stacji Sanitarno–Epidemiologicznej w Dąbrowie Górniczej oraz przedstawiciele Urzędu Miasta - Centrum Zarządzania Kryzysowego, grono pedagogiczne oraz uczniowie. Debata miała na celu podniesienie świadomości uczniów na temat bezpiecznego korzystania z Internetu oraz codziennych sytuacji, które mogą zagrażać ich bezpieczeństwu. Uczestnicy podkreślali konieczność ścisłej współpracy pomiędzy różnymi instytucjami oraz aktywnego zaangażowania społeczności szkolnej w działania profilaktyczne.



PSSE w Żywcu

Warsztaty edukacyjne „Nie daj się złapać w sieć!”

21 marca odbyła się akcja profilaktyczna zorganizowana we współpracy z KPP w Żywcu. Adresatami spotkania byli uczniowie klas VII Szkoły Podstawowej nr 3 w Żywcu. Podczas spotkania przeprowadzono warsztaty edukacyjne „Nie daj się złapać w sieć!”. W pierwszej części spotkania przeprowadzono pogadankę z prezentacją multimedialną dotyczącą zagrożeń zdrowotnych i społecznych wynikających z nadmiernego korzystania z Internetu oraz mediów społecznościowych. Poruszony został problem dotyczący FOMO (Fear of missing out), oznaczający lęk przed wypadnięciem z obiegu, obawy, że coś istotnego nam umknie, kiedy nie będziemy online. Przedstawiono również ciekawe alternatywy dla życia w świecie technologii. Przedstawiciel Komendy Powiatowej Policji w Żywcu omówił z młodzieżą takie pojęcia jak demoralizacja, nieletni sprawcy czynów karalnych. Odniósł się również do problemu hejtu i cyberprzestępstwa.



PSSE w Rybniku

Dziecięcy Festiwal Profilaktyki i Pierwszej Pomocy

13 marca w rybnickiej delegaturze NFZ odbył się „Dziecięcy Festiwal Profilaktyki i Pierwszej Pomocy”. Ten dzień został poświęcony pierwszej pomocy przedmedycznej prowadzony przez pracowników Pogotowia Ratunkowego w Rybniku i akcji „Nie bądź atrakcyjny dla kleszczy”, którą prowadzili pracownicy Powiatowej Stacji Sanitarno-Epidemiologicznej w Rybniku. Tego dnia NFZ odwiedziły dzieci ze Szkoły Podstawowej nr 2 w Rybniku, które dowiedziały się o sposobach ochrony przed kleszczami, a także o metodach postępowania w przypadku, kiedy dojdzie już do ukłucia.



PSSE w Wodzisławiu Śląskim

Eko Dzień w Jastrzębiu-Zdroju

16 marca w Galerii Zdrój organizowany był Eko Dzień, w którym wzięli udział pracownicy Powiatowej Stacji Sanitarno-Epidemiologicznej w Wodzisławiu Śląskim. Podczas wydarzenia można było skorzystać z warsztatów dla dzieci w ramach programu "Czyste powietrze wokół nas", a także wykonać prace plastyczne z recyklingu. Dodatkowo w ramach "EKO Dnia" przedstawiciele Powiatowej Stacji Sanitarno-Epidemiologicznej w Wodzisławiu Śląskim zorganizowali konkurs na plakat o tematyce ekologicznej. W konkursie wzięli udział uczniowie Zespołu Szkolno-Przedszkolnego nr 1 w Jastrzębiu-Zdroju. Dla laureatów zostały przygotowane nagrody rzeczowe, a wszystkie prace można było zobaczyć 16 marca w Galerii Zdrój. Jak się okazało zainteresowanie tematem jest spore, a i chętnych do wspólnej zabawy również nie brakowało.



PSSE w Częstochowie

Konkurs plastyczny „Bezpieczny Senior”

19 marca w Dziennym Domu SENIOR + w Częstochowie, przeprowadzono zakończenie konkursu plastycznego pod hasłem „W Zdrowym Ciele Zdrowy Duch”. Konkurs był zwieńczeniem spotkań edukacyjnych prowadzonych w ramach Akcji „Bezpieczny Senior”. Jury dokonało oceny prac konkursowych, podczas której wyłoniono laureatów. Uczestnicy wykazali się szeroką wiedzą dotyczącą promocji zdrowia oraz dbania o swoje zdrowie. Seniorzy zostali uhonorowani dyplomami oraz nagrodami rzeczowymi.



Opracowanie: Wojewódzka Stacja Sanitarno-Epidemiologiczna w Katowicach na podstawie sprawozdań z Powiatowych Stacji Sanitarno-Epidemiologicznych województwa śląskiego.