



BEZPIECZNE WAKACJE



Nad wodą zachowuj się odpowiedzialnie. Korzystaj ze strzeżonych kąpielisk.

Po długiej ekspozycji na słońce oraz po obfitym posiłku nie zanurzaj się gwałtownie w zimnej wodzie.

Nie pij alkoholu przed kąpielą! Zwracaj uwagę na osoby kąpiące się w Twoim otoczeniu.

Jeżeli planujesz wakacje nad wodą, zajrzyj na [Serwis Kąpieliskowy](#) aktualizowany na bieżąco w sezonie kąpielowym.

Unikaj nadmiernej ekspozycji na słońce, chroń głowę czapką lub kapeluszem, nie przebywaj na słońcu w samo południe.

Pamiętaj, aby zabezpieczyć skórę kremem z filtrem UV.

Pij dużo wody. Nie przesadzaj z opalaniem, nadmierna ekspozycja na słońce może skutkować poparzeniami i być groźna dla zdrowia.

Uprawiając sport, podczas jazdy na rowerze lub rolkach, przestrzegaj przepisów ruchu drogowego, zakładaj odblaski, abyś był bezpieczniejszy na drodze. Uprawiaj sport w miejscach bezpiecznych i do tego przeznaczonych.

Zadbaj o higienę osobistą, wysypiaj się, odżywiaj się zdrowo. Podczas spożywania posiłków pamiętaj o higienie rąk. Spożywaj tylko świeżą i zdrową żywność; myj warzywa i owoce. Nie spożywaj żywności, która utraciła datę przydatności do spożycia. Odpowiednio przechowuj żywność.

Pamiętaj, że podczas upałów organizm jest bardziej czuły na używki, dlatego nie spożywaj alkoholu i innych środków psychoaktywnych, nie pal i nie narażaj osób w otoczeniu na dym tytoniowy. Przebywając w klubie zawsze obserwuj swoją szklankę lub kieliszek. Bądź czujny - uważaj na substancje psychoaktywne - ich skład i działanie nigdy nie są pewne. Jeżeli czyjeś zachowanie, budzi Twoje podejrzenia - nie wahaj się, reaguj zawiadamiając odpowiednie służby!

Jeżeli Twoje dziecko wyjeżdża na zorganizowany wypoczynek, sprawdź pod czyją będzie opieką i czy wypoczynek został zarejestrowany. Informacje na ten temat uzyskasz na stronie internetowej Ministerstwa Edukacji i Nauki lub Kuratorium Oświaty.

Planując podróż zagraniczną sprawdź, jakie są aktualne zasady bezpieczeństwa i jakie szczepienia są obowiązkowe i zalecane w krajach, do których się wybierasz.

Niezbędne informacje na temat szczepień dla podróżujących uzyskasz wchodząc na stronę internetową Głównego Inspektoratu Sanitarnego lub kontaktując się z lekarzem medycyny podróży.

REAGUJ! W NIEPRZEWIDZIANYCH I STRESUJĄCYCH SYTUACJACH, NIE LICZ NA SWOJĄ PAMIĘĆ. ZAPISZ W TELEFONIE PODSTAWOWE NUMERY TELEFONÓW ALARMOWYCH:

**999 – Pogotowie Ratunkowe,
998 – Straż Pożarna,
997 – Policja,
986 – Straż Miejska,
112 – numer alarmowy**

Nie wahaj się zadzwonić po pomoc, jeśli ktoś swoim zachowaniem może zagrażać sobie lub innym!





HIGIENICZNE WAKACJE



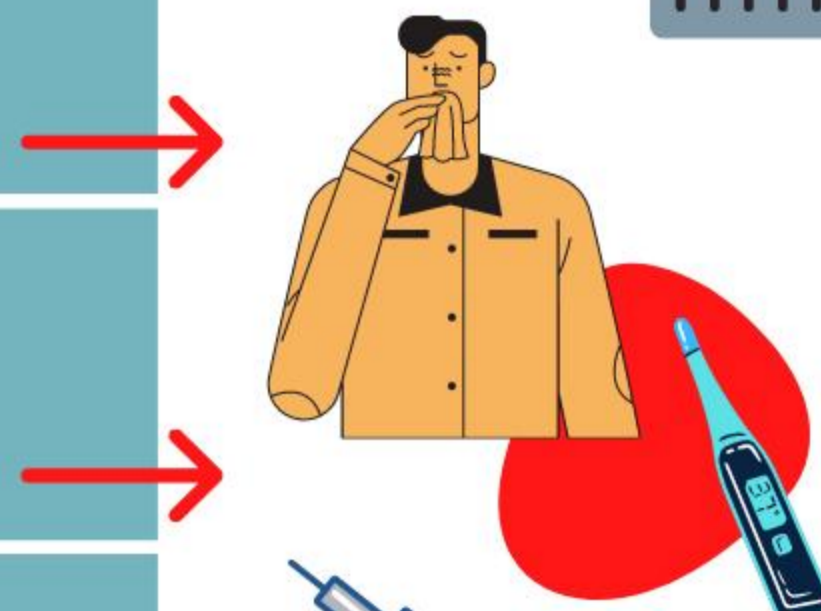
Dokładnie myj ręce ciepłą wodą i mydłem przez co najmniej 30 sekund i stosuj środki do dezynfekcji rąk i powierzchni.



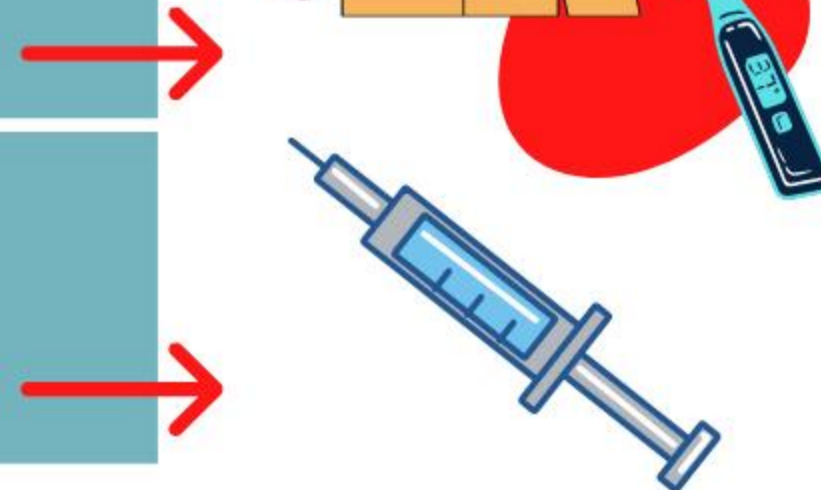
Zachowuj dystans i stosuj maseczki ochronne w miejscach, gdzie jest to wymagane, zużyte maseczki wyrzucaj do pojemnika na odpady zmieszane.



Podczas kaszlu i kichania zachowuj zasady higieny. Używaj chusteczek jednorazowych i wyrzucaj je po użyciu.



W razie wystąpienia objawów chorobowych skontaktuj się z lekarzem.



Zaszczep się przeciw COVID-19 i bądź bezpieczny!



BEZPIECZNIE ZORGANIZOWANY WYPOCZYNEK DZIECI I MŁODZIEŻY

Wytyczne dla organizatorów wypoczynku letniego dzieci i młodzieży znajdziesz na stronie www.gov.pl

Przed wyjazdem na wycieczkę zaopatrzyć się w odpowiednie ubranie, obuwie, prowiant, zabrać naładowany telefon komórkowy. Nigdy nie zbaczaj ze szlaków górskich/turystycznych, nie oddalaj się od grupy.

Zawsze sprawdzaj prognozę pogody. W czasie burzy nie chowaj się pod drzewem ani nie przebywaj na otwartej przestrzeni, nie rozmawiaj przez telefon komórkowy - kucnij, zbliżając stopy blisko siebie.

Wybierając się do lasu chronić się przed kleszczami, stosować odpowiednią odzież i preparaty ochronne.

Po powrocie do domu zawsze dokładnie obejrzyć całe ciało. Kleszcze lubią miejsca delikatne, gdzie pulsuje krew - np. nasada włosów, za uszami, w pachwinach, pod kolanami.

Zachowaj ostrożność przy kontaktach z dzikimi i bezpańskimi zwierzętami!



NIE POGUB SIĘ W SIECI Cyberuzależnienia



Coraz częściej spotykamy osoby funkcjonujące między światem realnym i światem wirtualnym, w którym zaspokajają swoje potrzeby, szukają akceptacji i budują poczucie przynależności. Siecioholizm, sieciozależność, cyberzależność, infoholizm, uzależnienie od Internetu, infozależność – to nazwy określające uzależnienie w sferze cyfrowej. Uzależnienie od internetu może prowadzić do społecznej izolacji oraz zaniedbywania różnych form aktywności społecznej, nauki, aktywnego wypoczynku, higieny osobistej oraz zdrowia.

Okres pandemii koronawirusa spowodował zintensyfikowanie tego problemu, zwłaszcza w środowiskach dzieci i młodzieży.

Fonoholizm to nadużywanie telefonu komórkowego, zaliczane do uzależnień, które wymagają podjęcia leczenia. Uzależnienie to może mieć różne formy, np. uzależnienie od wiadomości (osoby odczuwają przymus nieustannego otrzymywania i wysyłania wiadomości tekstowych), komórkowi „ekshibicjoniści” (ważna jest jakość i wygląd telefonu), uzależnienie od nowych modeli (częsta wymiana telefonu na nowszy i lepszy), syndrom wyłączanego telefonu (poczucie braku bezpieczeństwa, że telefon się wyładuje), nieustanna aktywność, która może przejawiać się np. bezproduktywnym przewijaniem stron. Jest to swego rodzaju pożeracz czasu.

Gry komputerowe często prowadzą do uzależnienia: aktywność związana z graniem staje się kompulsywna, gracze odczuwają wewnętrzne napięcie. Pojawia się irytacja i zmienność nastroju oraz szereg różnych problemów na tle psychicznym, fizycznym i społecznym.

Niebezpieczeństwo dla użytkowników sieci to **cyberprzemoc**, zjawisko rozwijające się równie dynamicznie co technologia. W przeciwieństwie do przemocy fizycznej, cyberprzemoc nie zostawia śladów na ciele i nie widać jej gołym okiem, ale osoby, które doświadczyły cyberprzemocy czują się zranione. Cyberprzemoc boli realnie, to krzywdzenie innych poprzez ośmieszanie, obrażanie, straszenie, nękanie czy poniżanie kogoś, podszywanie się pod innych.

Uzależnienia odbijają się na zdrowiu psychicznym, fizycznym oraz na bliskich osoby uzależnionej!

Jak zapobiegać uzależnieniu od telefonu komórkowego?

- Określ jasne zasady korzystania z telefonu komórkowego, spisz je na kartce i powieś w widocznym miejscu.
- Stwórz sobie strefy wolne od telefonu, zarówno w domu jak i poza domem w wolnym czasie.
- Określ czas w ciągu dnia, w którym telefon będzie wyłączony.
- Walcz z przymusem natychmiastowego odpisywania na smsy i wiadomości tekstowe np. poprzez odraczanie czasu odpisywania - dasz tym sygnał, że nie zawsze jesteś dostępny.
- Celowo zostawiaj telefon poza zasięgiem wzroku, zapomnij o nim, schowaj go, staraj się o nim nie myśleć.
- Czasem zostawiaj telefon celowo w domu i próbuj zapanować nad niepokojem, jaki ogarnia Cię z chwilą zamknięcia drzwi.





ZDROWIE PSYCHICZNE

Depresja



Depresja to poważne zaburzenia nastroju, często uniemożliwiające prawidłowe funkcjonowanie. Stan ten cechuje się głównie pogorszeniem nastroju, zmniejszeniem energii i aktywności oraz zainteresowań. Problem depresji w społeczeństwie stał się problemem bardzo rozpowszechnionym. Depresja rozwija się powoli. Trudno dostrzec jej sygnały, czasem trudno odróżnić ją od chwilowego spadku formy, gdyż niektóre objawy okresowo mogą pojawić się również u zdrowych osób. Tym, co odróżnia chwilowy kryzys od depresji jest czas. Im dłużej trwają objawy, tym większe prawdopodobieństwo, że to nie jest chwilowy spadek nastroju, lecz depresja.

Jeśli zauważysz u siebie wymienione poniżej symptomy i trwają one cały czas od co najmniej dwóch tygodni może to świadczyć o rozwijającej się chorobie:

- Odczuwasz smutek i przygnębienie przez większą część dnia, praktycznie codziennie.
- To co dawniej sprawiało Ci radość, teraz jest obojętne.
- Czujesz zmęczenie każdego dnia.
- Źle śpisz, nie możesz zasnąć lub wręcz przeciwnie – chcesz spać cały dzień.
- Nie masz apetytu.
- Porównujesz się z innymi.
- Unikasz spotkań ze znajomymi.
- Odczuwasz niepokój i napięcie, nie możesz znaleźć sobie miejsca.
- Nie możesz się skupić, masz problemy z pamięcią i koncentracją.
- Odczuwasz rozdrażnienie, łatwo wyprowadzić Cię z równowagi.
- Wszystko wydaje Ci się bez sensu, nie widzisz wyjścia z sytuacji.
- Zdarza Ci się myśleć o śmierci i samobójstwie.



Jeśli zauważysz część powyższych symptomów porozmawiaj o tym z zaufaną osobą/lekarzem. Jak sobie pomóc?

- Nie bój się mówić o swoich problemach i o swojej chorobie.
- Podejmij leczenie.
- Przyjmuj leki, zgodnie z zaleceniami lekarza, pamiętaj jednak, że nie zadziałają one natychmiast.
- Chodź regularnie na wizyty lekarskie, rozmawiaj o swoich wątpliwościach.
- Staraj się ograniczyć stres.
- Bądź cierpliwy, depresja nie zniknie w ciągu tygodnia.

GDZIE SZUKAĆ POMOCY?

Telefon zaufania dla dzieci i młodzieży – 116 111

Telefon działa codziennie – 7 dni w tygodniu, 24 godziny na dobę

Antydepresyjny Telefon Zaufania Fundacji ITAKA 22 654 40 41

czynny w poniedziałki w godzinach 17:00 – 20:00

Telefon zaufania Instytutu

Psychologii Zdrowia Polskiego Towarzystwa Psychologicznego - 801 889 880

Linia jest czynna przez cały tydzień, w godzinach 17.00 do 22.00

STOP UZALEŻNIENIOM



ALKOHOL

Uzależnienie od alkoholu jest chorobą, która polega na utracie kontroli nad ilością spożywanego alkoholu.

Alkohol jest środkiem odurzającym o właściwościach narkotyku.

Żeby stać się alkoholikiem, nie trzeba pić codziennie.

Niektóre osoby uzależnione od alkoholu piją codziennie, a inne piją ciągami, czyli przez kilka dni, tygodni czy miesięcy, a potem dłuższy lub krótszy okres pozostają w całkowitej abstynencji.

Jest to typowy sposób picia w zaawansowanym stadium choroby alkoholowej.

Uzależnić się można, wypijając codziennie jedno piwo.

Zapamiętaj! Pijąc alkohol podejmujesz duże ryzyko!

Wypicie dużych ilości alkoholu naraz może prowadzić nawet do śmierci!

Psychoterapia to podstawa leczenia alkoholizmu.

To psycholog przy wsparciu psychiatry, może pomóc alkoholikowi wyjść z nałogu, jednak warunkiem jest świadomy udział osoby uzależnionej.

Alkoholikiem jest się do końca życia, mimo zerwania z nałogiem, co oznacza, że w dalszym ciągu trzeba kontrolować granice, które się sobie wyznaczyło.

ENERGETYKI

Napoje energetyczne to zazwyczaj gazowane napoje bezalkoholowe, które mają działanie pobudzające.

Napoje te zawierają substancje poprawiające koncentrację, zwiększające szybkość reakcji i wydolność organizmu, przeciwdziałające zmęczeniu. Są to mieszanki: kofeiny, tauryny, guarany, witamin z grupy B, ziół. Silne stężenie tych składników oraz dodatek cukru i barwników zapewnia intensywny smak i zapach wywołujący orzeźwienie lecz także **bardzo niekorzystne działanie zwłaszcza na dzieci i młodzież.**

Czy wiesz, że..? Po około 7-12 dniach picia codziennie tylko 1 puszki energetyku, organizm przyzwyczaja się do tych substancji i z czasem po wypiciu takiej samej porcji reakcja jest już mniejsza, co powoduje zwiększanie porcji.

Największym problemem regularnej konsumpcji napojów energetycznych są migreny, nerwowość, nadpobudliwość, kołatanie serca oraz bezsenność i stany lękowe, które pojawiają się ze względu na silny stres, który fundujemy sobie pobudzając się energetykami.

GDZIE SZUKAĆ POMOCY

Uzależnienia zawsze niosą za sobą ryzyko, reaguj, zanim będzie za późno!

Pomarańczowa Linia program informacyjno-konsultacyjny dla rodziców dzieci pijących alkohol i zażywających narkotyki:

801 140 068

Infolinia czynna od poniedziałku do piątku w godz. 14:00-20:00

Telefon zaufania dla dzieci i młodzieży:

116 111

Telefon działa codziennie – 7 dni w tygodniu, 24 godziny na dobę

Ogólnopolski Telefon Zaufania Narkotyki – Narkomania

800 199 990

czynny codziennie w godz. 16.00 - 21.00

Ogólnopolski Telefon Zaufania Uzależnienia Behawioralne

801 889 880

czynny codziennie w godz. 17.00 - 22.00 z wyjątkiem świąt państwowych.

Uzależnienie jest granicą, której przekroczenie oznacza niewolę.

Uzależnić można się niemalże od wszystkiego, zarówno od substancji psychoaktywnych jak i określonych czynności (tzw. uzależnienia behawioralne).

Dla osoby uzależnionej czynność sprawiająca przyjemność staje się przymusem. Na rozwinięcie się uzależnienia wpływa wiele czynników.

Przed uzależnieniami można się uchronić, a głównie polega to na wyznaczeniu sobie właściwych granic.

Ważne jest też uświadomienie sobie problemu i zgłoszenie się po pomoc do psychologa lub lekarza psychiatry.

STOP UZALEŻNIENIOM



NIKOTYNA

Dlaczego nie warto sięgać po papierosy?

W dymie papierosowym i samym papierosie znajduje się mnóstwo trujących związków chemicznych, w tym substancji rakotwórczych.

Regularne palenie zwiększa ryzyko występowania wielu chorób układu naczyniowo-sercowego, oddechowego, jak również chorób nowotworowych.

Palenie może powodować: wzrost ciśnienia tętniczego, nudności, wymioty, biegunkę, zmniejszenie pojemności płuc, a co za tym idzie trudności w oddychaniu podczas wysiłku fizycznego, uszkodzenie błony śluzowej żołądka, co przyczynia się do powstawania wrzodów, niedotlenienie mózgu i w konsekwencji wolniejsze kojarzenie i słabsze zapamiętywanie, raka płuc, nerki, trzustki, uszkodzenie kubków smakowych oraz komórek węchowych, co powoduje osłabienie odkrywania wrażeń smakowych.

Uwaga! Co 13 sekund

ktoś umiera z powodu palenia tytoniu!

Pamiętaj! Paląc papierosy narażasz nie tylko siebie, ale również osoby z twojego najbliższego otoczenia (tzw. biernych palaczy). Bierne wdychanie dymu tytoniowego wywiera szczególnie niekorzystny wpływ na układ krążenia u dzieci.

Papierosy? Nie dziękuję, nie śmierdzą i nie trują!

E-PAPIEROSY

E-papierosy to urządzenia elektroniczne, które podgrzewają ciecz i wytwarzają aerozol, który jest wdychany przez użytkownika.

Zwykle zawiera on nikotynę, aromaty i inne substancje chemiczne.

E-papierosy są równie niebezpieczne jak papierosy tradycyjne.

Konsekwencje palenia e-papierosów:

- zwiększenie ryzyka raka,
- osłabienie kondycji fizycznej,
- uzależnienie od nikotyny,
- zapalenie oskrzeli, kaszel, zmiany w płucach,
- zmniejszona wydajność układu odpornościowego,
- zwiększone ryzyko wystąpienia zapalenia płuc,
- upośledzenie pamięci,
- skurcze i drżenie mięśni,
- podrażnienie oczodołów,
- podrażnienie błony śluzowej gardła i jamy ustnej,
- nudności, wymioty.

Istnieją dowody naukowe na to, że młodzi ludzie, którzy używają papierosów elektronicznych, mogą częściej palić papierosy tradycyjne w przyszłości. Używanie nikotyny w okresie dojrzewania może zwiększać ryzyko uzależnienia od innych substancji w przyszłości!

ŚRODKI PSYCHOAKTYWNE

Substancje psychoaktywne (potocznie nazywane dopalaczami) zawierają niezwykle groźne substancje dla zdrowia i życia osoby, która je zażyje.

Większość substancji wchodzących w skład dopalaczy jest słabo poznana, co utrudnia bądź nawet uniemożliwia przewidzenie efektu ich działania.

Prowadzi to do obniżenia skuteczności działań ratujących zdrowie lub życie.

Substancje psychoaktywne mogą przyjmować postać, np. suszu, kadzidełek, skrętów, tabletek, proszku w torebkach, mieszanek aromatycznych. Pomysłowość wytwórców nie ma granic. Producenci nie deklarują ilości i jakości dodanych substancji.

Negatywne skutki zażywania dopalaczy:

Do negatywnych skutków związanych z zażywaniem substancji psychoaktywnych zalicza się między innymi: silne bóle i zawroty głowy, problemy z koncentracją, udar mózgu, zaburzenia rytmu serca, kołatanie serca, niewydolność nerek, niewydolność wątroby, stany lękowe, napady agresji, problemy z oddychaniem, zaburzenia widzenia, utratę przytomności, śpiączkę.

Obecnie na mocy znowelizowanej ustawy o przeciwdziałaniu narkomanii dopalacze traktowane są jak narkotyki. Za samo posiadanie znacznych ilości dopalaczy grozi kara nawet do 3 lat więzienia, a za handel nimi nawet do 12 lat.

NARKOTYKI

Uzależnienie od narkotyków, określane także terminem „narkomania” jest postępującą chorobą prowadzącą do wyniszczenia organizmu (w skrajnych przypadkach do śmierci). Cechą charakterystyczną choroby jest konieczność przyjmowania środka odurzającego, który powoduje uzależnienie psychiczne i fizyczne. Narkoman odczuwa wewnętrzny przymus zwiększania dawek przyjmowanych środków psychoaktywnych.

Narkomania charakteryzuje się m.in.:

- tak zwanym "głodem narkotycznym",
- przymusem zażywania środków odurzających,
- chęcią zdobycia narkotyku za wszelką cenę i wszystkimi sposobami.

**Pamiętaj! Z narkotykami zawsze przegrasz!
Powiedz NIE narkotynom!**

Obcowanie z narkotykami niesie konsekwencje prawne. Posiadanie najmniejszej ilości środków odurzających lub substancji psychotropowych jest w Polsce przestępstwem zagrożonym karą pozbawienia wolności do 3 lat! Osoba handlująca narkotykami może spędzić w więzieniu do 10 lat. Nakłanianie drugiej osoby do zażycia narkotyku lub dawanie jej narkotyku grozi karą do 3 lat pozbawienia wolności, a w przypadku gdy osoba ta jest małoletnia, do 8 lat.

Dbajmy o zdrowie i bezpieczeństwo!



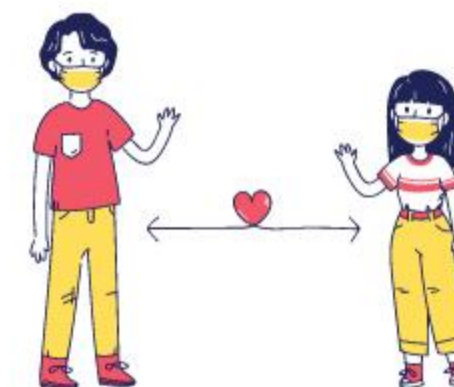
Zawsze stosuj się do aktualnie obowiązujących zasad bezpieczeństwa!



Zasłaniaj usta i nos w miejscach, gdzie jest to zalecane



Zachowuj dystans



Stosuj zasady higieny



Zrezygnuj z uścisków dłoni i przejdź na **bezkontaktowe metody powitań**.



Regularnie myj ręce ciepłą wodą i mydłem przez co najmniej **30 sekund**.



Regularnie **dezynfekuj powierzchnie** kontaktowe, takie jak klamki, stoły i biurka.



Unikaj dotykania twarzy i zasłaniaj usta oraz nos podczas kichania i kaszlu.



Popraw wentylację, otwierając okna.

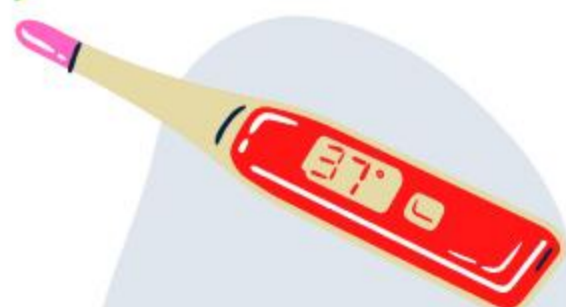
Szczepienia ochronne są ważne

Pamiętaj, że szczepionki:

- ratują życie,
- są jednym z największych osiągnięć cywilizacji,
- chronią przed powikłaniami i kalectwem z powodu chorób zakaźnych,
- działają szybko,
- eliminują najgroźniejsze choroby zakaźne,
- Szczepienie przeciw COVID - 19 to skuteczne narzędzie do walki z pandemią! Zaszczep się!



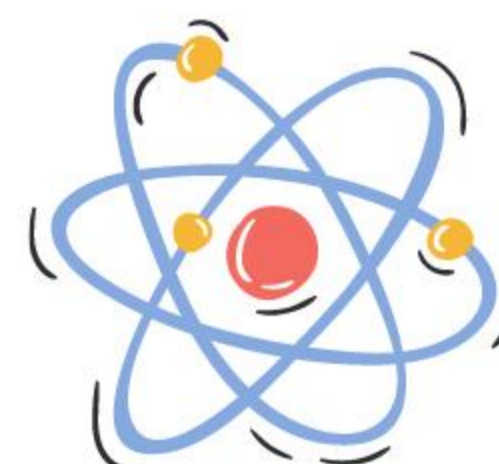
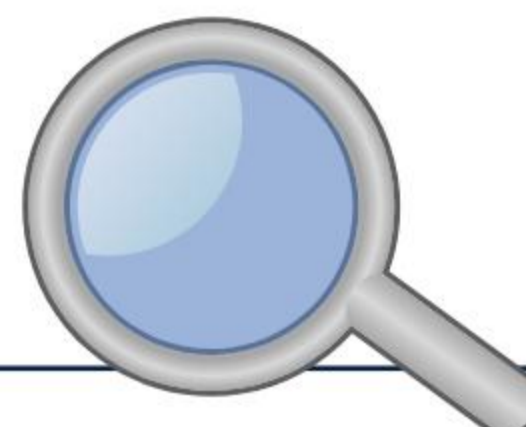
Zostań w domu, jeśli...



- **Źle się czujesz.**
- Któryś z **Twoich domowników jest chory.**
- Jeśli niepokoją Cię objawy chorobowe skontaktuj się z lekarzem najpierw telefonicznie.

Zawsze szukaj wiarygodnych informacji

Sprawdzając informacje korzystaj ze sprawdzonych źródeł, słuchaj autorytetów i opieraj się o wyniki badań naukowych.



10 zasad zdrowego stylu życia



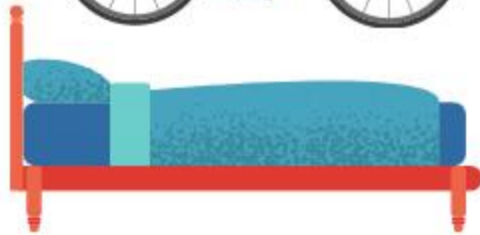
1 **Jedz regularnie**, najlepiej 5 posiłków, pamiętaj o częstym picu wody. Najzdrowiej jest planować posiłki w odstępach 3-4 godzinnych – ale bez przekąsek pomiędzy nimi (warto wtedy pić wodę!). Taki rytm zapewnia optymalny metabolizm, który sprzyja dobrej sprawności umysłowej i fizycznej.



2 **Zrezygnuj z fast foodów** i słodzonych napojów, a także napojów energetycznych. Jedz produkty dobrej jakości, wybieraj świadomie, zadbaj o higienę spożywania posiłków, nie jedz byle czego w pośpiechu. To, co spożywasz ma znaczenie dla Twojego zdrowia i samopoczucia.



3 **Bądź codziennie aktywny fizycznie** (co najmniej godzinę dziennie), ograniczaj oglądanie telewizji, korzystanie z komputera i innych urządzeń elektronicznych. Codzienna aktywność fizyczna poprawia też sprawność umysłową oraz pomaga w uzyskaniu atrakcyjnego wyglądu.



4 **Wysypiaj się**, aby twój mózg mógł wypocząć. Niedobór snu powoduje nie tylko problemy z koncentracją, ale także zwiększa ryzyko otyłości. Zapewnij sobie właściwą dla swojego wieku dawkę snu.



5 **Unikaj używek** i nie szukaj pocieszenia w uzależnieniach! Nie marnuj życia, zadbaj o swój rozwój i podejmuj wyzwania by być lepszą wersją samego siebie, doksztalcaj się, bierz udział w aktywnościach różnych sfer życia, bądź ciekawy!



6 Znaczna część życia spędzamy w pracy i szkole. **Dobrze planuj** swój rozkład dnia, rób przerwy. Zadbaj o odpowiednio zorganizowane środowisko pracy, zwłaszcza gdy pracujesz lub uczysz się zdalnie. Dbaj o ergonomię swojego stanowiska pracy, dobre oświetlenie, odpowiednią temperaturę otoczenia.



7 **Zadbaj o psychikę**. Najbardziej rujnujący dla zdrowia jest stres chroniczny, czyli doświadczany często. Jeśli masz problemy - nie wahaj się skorzystać z pomocy specjalisty! Zadbaj o dobre relacje z innymi, dobry przyjaciel może być pomocny!



8 **Chroń skórę przed słońcem**, pamiętaj że promieniowanie UV może być groźne zarówno w lecie, jak też zimą.



9 **Żyj zgodnie z naturą** i docień jej piękno. Wybierz się na spacer do lasu, na łąkę, wycisz się, zrelaksuj, zauważaj piękne miejsca, ciesz się życiem.



10 **Badaj się!** Regularne sprawdzanie swojego stanu zdrowia pozwoli kontrolować wyniki, a także wskazać moment załamania zdrowia. Profilaktyka jest bardzo ważna, zachęcaj do badań swoich bliskich!