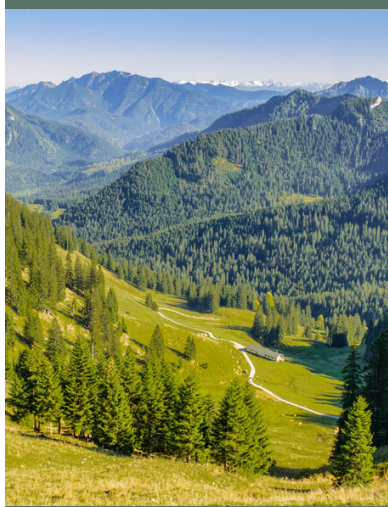




KOMPENDIUM WIEDZY

BEZPIECZNE WAKACJE

WOJEWÓDZKA STACJA SANITARNO-EPIDEMIOLOGICZNA
W BYDGOSZCZY



Jak przetrwać upały?



- Ogranicz przebywanie w pełnym słońcu by nie dopuścić do przegrzania organizmu. Unikaj długiej ekspozycji na słońce szczególnie w godzinach od 10:00 do 14:00.
- Pij dużo wody, najlepiej niegazowanej – unikniesz odwodnienia.
- Uważaj na to, co jesz – wybieraj lekkostrawne dania, bogate w warzywa i owoce.
- Stosuj kremy z filtrem UV – ochronią przed poparzeniem.
- Pamiętaj o nakryciu głowy i okularach przeciwsłonecznych z filtrem.
- Unikaj wysiłku fizycznego – może doprowadzić do odwodnienia, utraty minerałów, przegrzania organizmu lub udaru cieplnego.
- Nie zostawiaj dzieci i zwierząt w samochodzie – temperatura w nagrzanym aucie może sięgać nawet 60°C!
- Unikaj alkoholu – odwadnia organizm.
- Noś jasną i przewiewną odzież – wspomogą właściwą termoregulację.
- Jeśli nie musisz, nie wychodź z domu!
- Zadbaj o właściwą cyrkulację powietrza w zamkniętych pomieszczeniach, używaj wentylatorów i klimatyzacji, wietrz najlepiej rano lub wieczorem.



Dlaczego warto pić wodę?

- 60% naszego ciała to woda.
- Wspiera trawienie i wspomaga odchudzanie.
- Usuwa toksyny z organizmu.
- Gasi pragnienie.
- Pozwala zachować dobrą kondycję fizyczną i psychiczną.
- Reguluje temperaturę naszego ciała.
- Nawilża skórę.
- Zawsze miej wodę w zasięgu ręki.
- Wodę pijmy często, małymi łykami.





Pierwsza pomoc w trakcie upałów

- W przypadku wystąpienia objawów: zawroty głowy, nudności, przyspieszona akcja serca lub stan podgorączkowy, należy zwrócić się o pomoc do najbliższego punktu opieki medycznej.
- Do osoby, która majaczy, ma drgawki, gorącą i suchą skórę, traci przytomność, niezwłocznie należy wezwać pomoc medyczną.

Podczas oczekiwania na przybycie pomocy należy:

- Przenieść osobę w chłodniejsze miejsce w cień.
- Ułożyć na plecach z nogami ułożonymi wyżej niż tułów.
- Obniżyć temperaturę ciała poprzez przyłożenie zimnych okładów w okolicy szyi, pach, pachwin oraz spryskiwanie skóry wodą o temperaturze 25-30°C.
- Nie podawać żadnych leków.
- Osobę, która straciła przytomność ułożyć na boku.

Zasady bezpiecznej kąpieli

- Pływaj tylko w miejscach strzeżonych, tam gdzie jest obecny ratownik WOPR.
- Przestrzegaj regulaminu kąpieliska, na którym przebywasz i stosuj się do uwag i zaleceń ratownika.
- Nie pływaj w wodzie o temp. poniżej 14°C (optymalna temperatura to 22-25°C).
- Nie pływaj w czasie burzy i mgły, kiedy mocno spada widoczność i wieje porywisty wiatr.
- Nie skacz rozgrzany do wody. Schłodź nią najpierw klatkę piersiową, szyję i nogi – unikniesz wstrząsu termicznego.
- Nie pływaj w miejscu, gdzie jest dużo wodorostów.
- Nie skacz do wody w miejscach nieznanach. Skok „na główkę” w takich miejscach może się skończyć tragicznie.
- Nie baw się w „przytapianie” innych kąpiących, spychanie z pomostu czy materaca.
- Pamiętaj, że materac nie służy do wypływania na głęboką wodę, podobnie jak np. dmuchane koło.
- Nigdy nie pływaj po spożyciu alkoholu.
- Więcej informacji na Serwisie Kąpieliskowym <https://sk.gis.gov.pl/>





Woda w fontannach

Woda w fontannach nie powinna być wykorzystywana do kąpieli czy picia.

W fontannach działa zamknięty obieg wody.

Mimo chlorowania wody może znajdować się w niej wiele bakterii i grzybów.

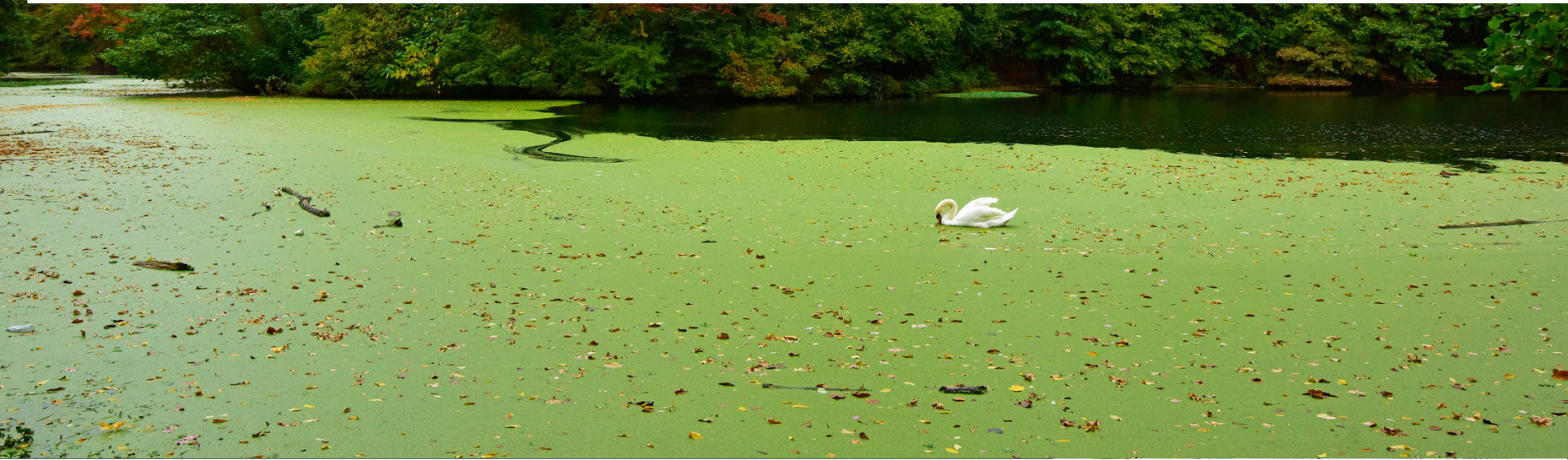


SINICE

- Sinice to bakterie.
- Uważaj na ich niebezpieczne toksyny.
- Tworzą zakwity w wodach słodkich, słonawych i morskich.
- Unikaj kontaktu z wodą o zmienionej zielonkawej barwie i nieprzyjemnym zapachu.
- Sinice mogą spowodować: wysypkę na skórze, swędzenie i łzawienie oczu, wymioty, biegunkę, gorączkę, bóle mięśni i stawów.

VIBRIO

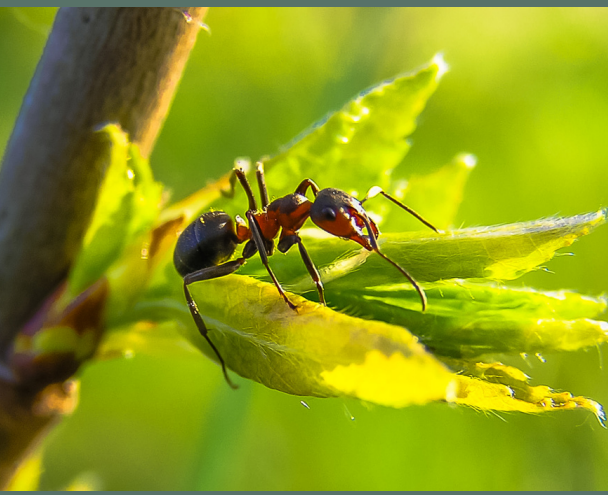
- Wibrioza to choroba spowodowana bakteriami Vibrio.
- Występują w wodach o niskim i średnim zasoleniu oraz o temp. przekraczającej 16°C.
- Unikaj kontaktu ze skażoną wodą, nie jedz surowych owoców morza.
- Vibrio mogą spowodować: wodnistą biegunkę, skurcze brzucha, nudności, wymioty, gorączkę, dreszcze, zakażenie ran, zapalenie ucha lub spojówek.
- Szczególnie narażone są osoby z chorobami przewlekłymi, po operacjach żołądka, starsze, małe dzieci.





Burza w terenie

- *Jak najszybciej znajdź bezpieczne schronienie.*
- *Unikaj przebywania pod drzewami, słupami energetycznymi, niestabilnymi konstrukcjami i na otwartej przestrzeni.*
- *Unikaj najwyższych punktów w okolicy.*
- *Znajdź obniżenie terenu i kucnij ze złączonymi i podciągniętymi pod siebie nogami.*
- *Jeżeli znajdujesz się na wodzie, wyjdź na brzeg i oddal się od zbiornika.*
- *Unikaj dotykania przedmiotów wykonanych z metalu oraz przebywania w ich pobliżu.*
- *Pozostań w samochodzie (jeżeli jesteś w podróży).*



Uważaj na użądlenia i ukąszenia

- Żądłące owady wybierają kolory ciemne, więc aby zmniejszyć ryzyko użądlenia i ukąszenia lepiej nosić ubrania o jasnych kolorach.
- Unikaj silnych perfum.
- Siadając na ziemi, rozłóż koc lub matę. Unikniesz pogryzień przez owady biegające.
- Wybierając się do lasu noś długie spodnie, skarpetki i koszulę z długim rękawem.
- Przed wyprawą do lasu w miejsca podmokłe spryskaj się np. środkiem odstraszającym komary, kleszcze i inne owady.



Środki odstraszające owady

- Obecnie na rynku dostępnych jest wiele produktów przeznaczonych do odstraszania komarów, kleszczy i innych owadów.
- Większość z nich ma postać olejków, emulsji, aerozoli i płynów, jednak coraz częściej można spotkać repelenty w postaci plastrów lub bransoletek zawierających olejki eteryczne.
- Warto pamiętać, że repelenty nieposiadające pozwolenia niezależnie od ich postaci mogą nie wykazywać sugerowanego działania odstraszającego owady, a nawet jeśli ich działanie jest skuteczne, to ich stosowanie może stwarzać zagrożenie dla życia i zdrowia.
- Szczególną uwagę należy zwrócić na produkty nabywane w sklepach internetowych i platformach e-commerce, a także w nieoficjalnych kanałach dystrybucji i od podmiotów nieprowadzących oficjalnej działalności gospodarczej.
- Tylko produkty biobójcze posiadające pozwolenie, stosowane zgodnie z przeznaczeniem i w sposób określony przez producenta, są produktami o udowodnionym działaniu, które mogą być bezpiecznie i skutecznie stosowane.

Uważaj na barszcz Sosnowskiego

- Barszcz Sosnowskiego osiąga wysokość do 4-5 metrów, todyga około 10 cm średnicy.
- Charakteryzuje się baldaszkowatymi kwiatostanami koloru białego oraz wielkimi liśćmi.
- Często mylony z koprem lub arcydzięglem.
- Toksyčną substancję produkują włoski, które znajdują się na todygach i liściach rośliny.
- Kontakt z barszczem Sosnowskiego, w połączeniu z promieniami słonecznymi, może wywołać dotkliwe poparzenia.

Gdzie spotkamy barszcz Sosnowskiego?

- Miejsca występowania: łąki, pola uprawne, przy drogach, wzdłuż brzegów rzek, jezior, potoków, w ogrodach, parkach oraz lasach.
- Toksyčności barszczu Sosnowskiego sprzyja wilgoć i wysoka temperatura powietrza.
- Przebywanie w pobliżu rośliny stanowi duże zagrożenie dla zdrowia człowieka.

Pierwsza pomoc przy oparzeniu

- W przypadku oparzenia barszczem Sosnowskiego wykonaj następujące kroki:
 1. Umyj niezwłocznie i dokładnie skórę dużą ilością letniej wody z mydłem.
 2. Unikaj słońca przez co najmniej 48 godzin.
 3. Jeśli pojawią się objawy oparzeń, skorzystaj z pomocy medycznej.



Wypoczywając w górach

- Wędrówka górkimi szlakami tak w lecie jak w zimie, to jeden z najlepszych sposobów spędzania wolnego czasu. Aby uniknąć zagrożeń, czy wypadków na górkim terenie, na wyprawę należy się starannie przygotować. Dostępne przewodniki i mapy turystyczne dostarczą nam wielu informacji, pomogą podjąć decyzję w jaki rejon gór się udać, dadzą orientację jakich trudności terenowych oczekiwać i ile nam to zajmie czasu.
- W placówkach GOPR można uzyskać dodatkowe, aktualne informacje o warunkach panujących w górach i na szlakach.
- Podstawą ekwipunku turysty górkiego jest odpowiednie i wygodne obuwie oraz plecak, w którym niezależnie od pory roku i pogody powinny się znaleźć m.in.: czapka, rękawiczki, zapasowe skarpety, koszula, ubranie przeciwdeszczowe, wiatrochronne, płachta, podręczna apteczka, latarka, zapatki.
- W razie potrzeby telefon alarmowy w górach to 601-100-300 lub 985



Czas na grzybobranie

- Grzyby mają wielu zwolenników. Znalazły miejsce w naszej tradycji kulinarnej ze względu na swój charakterystyczny smak. Niestety niektóre gatunki zawierają substancje silnie trujące dla człowieka. Co roku wielu amatorów grzybobrania pada ofiarą trujących grzybów.
- Pamiętaj o kilku zasadach bezpiecznego grzybobrania...
- Zbieraj wyłącznie grzyby, co do których nie masz wątpliwości, że są jadalne (warto korzystać z atlasów).
- Zbieraj wyłącznie wyrosnięte grzyby. Zbieranie młodych owocników, bez wykształconych cech danego gatunku, to najczęstsza przyczyna tragicznych pomyłek.
- Jeśli jesteś początkującym grzybiarzem, zbieraj tylko grzyby rurkowe. W tej grupie nie ma grzybów śmiertelnie trujących, więc ryzyko zatrucia jest dużo mniejsze niż w przypadku grzybów blaszkowych.
- Nie stosuj błędnych metod rozpoznawania gatunków trujących, takich jak: zabarwienie cebuli na ciemno podczas gotowania z grzybami, ciemnienie srebrnej łyżeczki, gorzki smak (istnieją gatunki śmiertelnie trujące posiadające przyjemny, słodkawy smak np. muchomor sromotnikowy, muchomor wiosenny).



Czas na grzybobranie cd.

- Zbieraj grzyby do koszyków lub pojemników przepuszczających powietrze. Nie używaj foliowych reklamówek – grzyby szybko się w nich psują, co grozi zatruciem.
- Nigdy nie zbieraj grzybów, które rosną w rowach, na skraju lasu oraz w okolicach skupisk odpadów (np. przy zakładach produkcyjnych czy drogach o dużym natężeniu ruchu), ponieważ grzyby wchłaniają ze swego otoczenia metale ciężkie i inne zanieczyszczenia.
- Nie zbieraj i nie niszczy grzybów trujących. Wiele z tych gatunków jest pod ochroną i stanowi część ekosystemu.
- Jeśli masz wątpliwości, czy grzyb jest trujący czy jadalny, nie ryzykuj! Jeśli wątpliwości pojawią się później, skorzystaj z bezpłatnej porady w stacjach sanitarno-epidemiologicznych.



Zasady konsumpcji

- Jedzenie grzybów, szczególnie leśnych, jest niewskazane dla małych dzieci oraz osób cierpiących na zaburzenia układu pokarmowego.
- Nie należy spożywać grzybów w zbyt dużych ilościach, ponieważ są ciężkostrawne. Może to być również niebezpieczne ze względu na stopień skażenia owocników metalami ciężkimi, które mogą kumulować się w naszych organizmach.
- Nie należy spożywać grzybów na surowo – może to wywoływać dolegliwości trawienne i zatrucia. Pamiętaj, aby odpowiednio przyrządzić grzyby!
- Pamiętaj, że niektóre rodzaje grzybów mogą powodować zatrucia w połączeniu z alkoholem (np. borowik ponury, czernidlak pospolity).
- Jeżeli po spożyciu grzybów pojawią się u Ciebie nudności, bóle brzucha, biegunka, skurcze mięśni, podwyższona temperatura – niezwłocznie wywołaj wymioty i zgłoś się do lekarza.



Pamiętaj!

W przypadku zatrucia muchomorem sromotnikowym może nastąpić chwilowa poprawa samopoczucia, po której stan chorego gwałtownie się pogarsza. Lekarz wezwany w porę może uratować Ci życie! Jeżeli nie jesteś pewien, czy grzyb, który znalazłeś, jest jadalny – nie ryzykuj! Nawet najbardziej doświadczonym grzybiarzom przytrafiają się pomyłki, które mogą być tragiczne w skutkach!

BĄBLOWICA

Bąbłowica to choroba wywoływana przez niewielkiego tasiemca, który pasożytuje w jelicie cienkim przede wszystkim lisów, lecz także jenotów, wilków i czasem psów. Człowiek poprzez spożycie zanieczyszczonych jajami tasiemca owoców lub też wody, może stać się żywicielem pośrednim. Oznacza to, iż postać dojrzała tasiemca nie rozwinie się w organizmie ludzkim. Po przypadkowym połknięciu jaj tasiemca, jego postacie larwalne trafiają do wątroby, gdzie tworzą drobne torbiele. Czasem mogą one występować również w innych narządach, np. w płucach czy mózgu. Bąbłowica ma przebieg wybitnie przewlekły, objawy kliniczne pojawiają się po 5 – 10 latach, a nawet później.

Co robić, aby uniknąć zarażenia? Oto kilka prostych zaleceń:

- uniemożliwienie psom łapania gryzoni, które są żywicielem pośrednim tasiemca (w ich ciałach mogą rozwijać się jego larwy),
- grodzenie posesji (ogródka, warzywniaka) w celu zapobiegania dostępowi lisów i innych dzikich drapieżników,
- niespożywanie owoców leśnych zbieranych z podłoża,
- mycie owoców (w tym owoców leśnych np.: jagód, jeżyn, poziomek) i warzyw,
- nieużywanie do mycia owoców i warzyw oraz niespożywanie wody, do której mogą mieć dostęp dzikie zwierzęta.

Jak uniknąć zatruc pokarmowych?

- Kupuj żywność z wiadomego i pewnego źródła, sprzedawaną i przechowywaną w sposób higieniczny, w odpowiednich warunkach.
- Przechowuj żywność z zachowaniem segregacji surowców (mięso, jaja, warzywa) i produktów gotowych do spożycia.
- Przechowuj żywność łatwo psującą się w niskiej temperaturze (szczególnie potrawy z majonezem, ciasta z kremem, lody oraz inne rozdrobnione produkty).



Jak uniknąć zatruc pokarmowych cd.

- Myj i wyparzaj jaja przed użyciem do przygotowania potraw (unikaj potraw z dodatkiem surowych jaj).
- Unikaj spożywania lodów i ciastek pochodzących od nieznanymi wytwórców i sprzedawców (szczególnie tych z dodatkiem surowych żółtek do lodów i kremów).
- Dokładnie myj owoce i warzywa.



Jak uniknąć zatruc pokarmowych cd.

- Nie zamrażaj повторно raz rozmrożonej żywności.
- Całkowicie rozmrażaj drób, mięso, ryby i ich przetwory przed przystąpieniem do smażenia, pieczenia i gotowania.
- Poddawaj żywność odpowiedniej obróbce termicznej poprzez gotowanie, pieczenie, duszenie, które są najprostszym sposobem niszczenia bakterii.
- Dokładnie podgrzewaj ugotowane wcześniej potrawy ale nigdy więcej niż jeden raz.
- Unikaj trzymania wcześniej ugotowanych potraw na „małym ogniu”.



Jak uniknąć zatruc pokarmowych cd.

- Utrzymuj w czystości naczynia, sprzęty kuchenne i samą kuchnię.
- Starannie myj ręce zwłaszcza po skorzystaniu z toalety lub dotknięciu pieniędzy przed przystąpieniem do przygotowywania i spożywania posiłków.

UWAGA

Najczęstszą przyczyną zatruc pokarmowych są potrawy przygotowywane na bazie jaj takie jak sernik na zimno, kremy, befsztyk tatarski oraz różnego rodzaju sałatki, wyroby w galarecie, pasty mięsne i rybne, a także owoce i warzywa spożywane bez ich odpowiedniego umycia.

Jaja przed użyciem należy umyć i wyparzać przez 10 sekund, a następnie umyć ręce chroniąc produkty przed wtórnym zakażeniem.



Wakacyjna apteczka

Pamiętaj o zabraniu ze sobą na wakacje:

- kremu z filtrem oraz preparatu na oparzenia słoneczne,
- preparatu odstraszającego owady,
- leków przeciwgorączkowych i przeciwbólowych,
- środków opatrunkowych: plastrów różnej wielkości, jałowej gazy, bandaża elastycznego,
- płynu do dezynfekcji ran,
- leków na problemy pokarmowe,
- maseczek ochronnych,
- płynów do dezynfekcji rąk.

Kompendium opracowano na podstawie materiałów informacyjnych Ministerstwa Zdrowia, Państwowej Inspekcji Sanitarnej, Głównego Inspektoratu Sanitarnego, Serwisu Kąpieliskowego, Wakacyjnego Poradnika Pacjenta, artykułu J. Gawor, A. Borecka, A. Malczewski, Zarażenie lisów bąblowcem wielojamowym jako potencjalne zagrożenie dla ludzi w Polsce, w: „Życie Weterynaryjne” 2008, 83 (1), s. 24-27.

