



BEZPIECZNE
#WAKACJE 2022
W WOJ. ŚLĄSKIM

PODSUMOWANIE DZIAŁAŃ
ZREALIZOWANYCH
W RAMACH AKCJI

Bezpieczne Wakacje 2022

pod hasłem „Bądź ostrożny! Nie ryzykuj!”

Wakacje to czas odpoczynku, zabawy i zawierania nowych znajomości.

Jak należy postępować, aby wakacje zawsze kojarzyły się z wypoczynkiem i przyjemnością...?

... WYSTARCZY WYKAZAĆ ZDROWY ROZSĄDEK I PAMIĘTAĆ O KLUCZOWYCH ZASADACH BEZPIECZEŃSTWA.

Państwowa Inspekcja Sanitarna województwa śląskiego corocznie realizuje akcję pt. „Bezpieczne Wakacje”. Celem akcji jest stworzenie bezpiecznych warunków wypoczynku dzieci i młodzieży na terenie woj. śląskiego, w zakresie bezpiecznych zachowań zdrowotnych podczas wypoczynku letniego oraz podniesienie świadomości w zakresie bezpiecznych zachowań. Akcja jest również kierowana do kadry pedagogicznej, opiekunów kolonii, rodziców i opiekunów oraz ogółu społeczeństwa.

W 2022 roku w woj. śląskim w ramach akcji realizowano kampanię informacyjno-edukacyjną pod hasłem **„Bądź ostrożny! Nie ryzykuj!”**.

Celem kampanii było zwiększenie wiedzy na temat bezpiecznego wypoczynku w tym m.in.: bezpieczeństwa w górach, zasad bezpiecznej kąpieli, bezpiecznego opalania, zachowania bezpieczeństwa podczas upałów, profilaktyki zatruc pokarmowych, profilaktyki boreliozy i odkleszczowego zapalenia mózgu, bezpieczeństwa i higieny w związku z sytuacją epidemiczną, profilaktyki uzależnień, a także zasad bezpiecznego wypoczynku w mieście.

W okresie od czerwca do września 2022 roku zrealizowano prawie 3 tys. działań w tym: akcji, szkoleń, porad, prelekcji, pogadanek, warsztatów, wystaw i ekspozycji, emitowano spoty edukacyjne, organizowano konkursy, którymi objęto ponad 250 tys. odbiorców.

W mediach społecznościowych WSSE w Katowicach i psse woj. śląskiego zamieszczano: banery kampanii, autorskie banery promocyjno-informacyjne oraz ważne informacje dotyczące bezpieczeństwa podczas wakacji. Łącznie zamieszczono 1148 postów dla prawie 180 tys. odbiorców.

W ramach akcji wydrukowano plakaty edukacyjne, które przekazano do podległych stacji w celu dystrybucji i promocji akcji.

W mediach społecznościowych WSSE w Katowicach regularnie zamieszczano raporty informacyjne o jakości wody w kąpieliskach i miejscach wykorzystywanych do kąpieli na terenie województwa śląskiego.

Szczegółowe informacje o przeprowadzonych działaniach i akcjach profilaktycznych zostały zamieszczone w Newsletterach Państwowej Inspekcji Sanitarnej woj. śląskiego w miesiącach:

czerwiec – <https://bit.ly/3CNYNFL>

lipiec - <https://bit.ly/3RQdGf2>

sierpień - <https://bit.ly/3SUCBIT>

**ROZPOCZYNAAMY
BEZPIECZNE #WAKACJE 2022
W WOJ. ŚLĄSKIM**

**POD HASŁEM
BĄDŹ OSTROŻNY! NIE RYZYKUJ!**

**BEZPIECZNE #WAKACJE
W WOJ. ŚLĄSKIM**

BĄDŹ OSTROŻNY! NIE RYZYKUJ!

ŚRODKI PSYCHOAKTYWNE

- ⊘ Nie sięgaj po alkohol, narkotyki - to tylko złudzenie dobrej zabawy
- ⊘ Idąc na imprezę zawsze miej na uwadze swoją szklankę, kieliszek
- ⊘ Palenie tytoniu niesie za sobą poważne skutki zdrowotne

**BEZPIECZNE #WAKACJE
W WOJ. ŚLĄSKIM**

BĄDŹ OSTROŻNY! NIE RYZYKUJ!

PIJ WODĘ PODCZAS UPAŁÓW!

- ⊘ wysokie temperatury powodują odwodnienie organizmu, jego przegrzanie oraz utratę elektrolitów
- ⊘ woda dodaje energii, wpływa korzystnie na pracę serca, zmniejsza ból głowy, poprawia koncentrację
- ⊘ jeśli odczuwasz pragnienie, oznacza to, że jesteś odwodniony
- ⊘ pamiętaj o wypijaniu minimum 2 litrów płynów dziennie, szczególnie wody mineralnej

**BEZPIECZNE #WAKACJE
W WOJ. ŚLĄSKIM**

BĄDŹ OSTROŻNY! NIE RYZYKUJ!

WYCIECZKA W GÓRY

- ⊘ Przed wyjściem w góry sprawdź prognozę pogody
- ⊘ Zaopatr się w apteczkę
- ⊘ Zabierz telefon z naładowaną baterią
- ⊘ Weź ze sobą ciepłe ubranie, odpowiednie obuwie, jedzenie i napoje
- ⊘ Nie schodź ze szlaku i nie oddalaj się od grupy

BEZPIECZNE WAKACJE

ZASADY BEZPIECZNEJ KĄPIELI

- Nie kąp się w miejscach niedozwolonych – korzystaj tylko ze strzeżonych kąpielisk
- Nigdy nie skacz do wody
- Nie zanurzaj się gwałtownie w wodzie po długim przebywaniu na słońcu
- Przed wejściem do wody ochlap nią klatkę piersiową, szyję i głowę, aby uniknąć wstrząsu termicznego
- Nie rób hałasu – ratownik może nie usłyszeć czyjeś wołania o pomoc
- Nie wchodź do wody w czasie burzy, mgły oraz gdy wieje porywisty wiatr
- Zwracaj uwagę na osoby wokół, czy nie potrzebują pomocy



BEZPIECZNE OPALANIE

- Nie przebywaj na słońcu w godzinach od 10:00 do 14:00
- Stosuj kremy z filtrami ochronnymi
- Noś nakrycie głowy i okulary przeciwsłoneczne
- Pamiętaj o piciu wody



WYCIECZKA W GÓRY

- Przed wyjściem w góry sprawdź prognozę pogody
- Zaopatr się w apteczkę
- Zabierz telefon z dobrze naładowaną baterią
- Weź ze sobą ciepłe ubranie, odpowiednie obuwie, jedzenie i napoje
- Nie schodź ze szlaku i nie oddalaj się od grupy
- Uważaj na kleszcze i owady, chroń się przed nimi odpowiednim ubraniem i preparatami odstraszającymi
- Nie zbieraj grzybów, jeśli nie jesteś pewny, czy są jadalne

AKTYWNY WYPOCZYNEK

- Zawsze zakładaj kask, gdy jeździsz na rowerze, rołkach czy deskorolce
- Przestrzegaj przepisów drogowych
- Bądź widoczny na drodze – noś odblaski
- Bądź aktywny fizycznie, ale zachowaj rozsądek – nie uprawiaj sportu w miejscach niedozwolonych



DBAJ O ZDROWIE I HIGIENĘ!

- Często myj ręce – minimum 30 sekund, wodą z mydłem
- Stosuj zasady ochrony podczas kichania i kaszlu – zakrywaj usta i nos chusteczką lub zgięciem łokcia
- Dbaj o higienę osobistą i czystość wokół siebie
- Nie używaj wspólnych przyborów toaletowych
- Odżywiaj się zdrowo

BĄDŹ OSTROŻNY!

- Nie sięgaj po środki psychoaktywne – alkohol, dopalacze, narkotyki – to tylko złudzenie dobrej zabawy
- Nie pij napojów energetycznych – mają one negatywny wpływ na zdrowie
- Pamiętaj, że e-papierosy stwarzają poważne zagrożenie uzależnienia od nikotyny
- Palenie tytoniu niesie za sobą poważne skutki zdrowotne



NIE RYZYKUJ, Z WAKACJI PRZYWIEŹ TYLKO MIŁE WSPOMNIENIA!

- Zachowaj ostrożność w kontaktach z obcymi
- Nie przyjmuj poczęstunków od nieznajomych
- Uważaj na dzikie i bezpańskie zwierzęta



NUMER
ALARMOWY **112**

BEZPIECZNE #WAKACJE
W WOJ. ŚLĄSKIM

BĄDŹ OSTROŻNY! NIE RYZYKUJ!

BEZPIECZNE OPALANIE

- Nie przebywaj na słońcu w godzinach 10-14
- Stosuj kremy z filtrami ochronnymi, chronią przed poparzeniami
- Noś nakrycie głowy i okulary przeciwsłoneczne
- Pamiętaj o picciu wody, uniknij odwodnienia





www.gse.pl/web/wise-katowice

BEZPIECZNE #WAKACJE
W WOJ. ŚLĄSKIM

BĄDŹ OSTROŻNY! NIE RYZYKUJ!

DBAJ O ZDROWIE I HIGIENĘ!

- Często myj ręce - min. 30 sekund, wodą z mydłem
- Stosuj zasady ochrony podczas kichania i kaszlu - zakrywaj usta i nos chusteczką lub zgięciem łokcia
- Dbaj o higienę osobistą i czystość wokół siebie
- Nie używaj wspólnych przyborów toaletowych




www.gse.pl/web/wise-katowice

BEZPIECZNE #WAKACJE
W WOJ. ŚLĄSKIM

BĄDŹ OSTROŻNY! NIE RYZYKUJ!

ZATRUCIA POKARMOWE

- Dokładnie myj ręce po wyjściu z toalety i przed przygotowaniem i spożyciem posiłków
- Myj warzywa i owoce przed spożyciem
- Odpowiednio przechowuj żywność, sprawdzaj datę przydatności do spożycia
- Kupuj żywność w sprawdzonych miejscach
- W razie wystąpienia objawów chorobowych (ból brzucha, biegunka, mdłości, wymioty) zgłoś się do lekarza




www.gse.pl/web/wise-katowice

BEZPIECZNE #WAKACJE
W WOJ. ŚLĄSKIM

BĄDŹ OSTROŻNY! NIE RYZYKUJ!

BEZPIECZNIE W LESIE

- Uważaj na kleszcze i owady, chron się przed nimi odpowiednim ubraniem i preparatami
- Nie zbieraj grzybów, jeśli nie jesteś pewny, czy są jadalne
- Grzyby jadalne może ocenić klasyfikator grzybów świeżych
- Nie rozpalaj ogniska w lesie
- Nie zostawiaj śmieci w lesie




www.gse.pl/web/wise-katowice

BEZPIECZNE #WAKACJE
W WOJ. ŚLĄSKIM

BĄDŹ OSTROŻNY! NIE RYZYKUJ!

AKTYWNY WYPOCZYNEK

- Zawsze zakładaj kask, gdy jeździsz na rowerze, rołkach czy deskorolce
- Przestrzegaj przepisów drogowych
- Bądź widoczny na drodze - noś odblaski
- Bądź aktywny fizycznie, ale zachowaj zdrowy rozsądek - nie uprawiaj sportu w miejscach niedozwolonych




www.gse.pl/web/wise-katowice

BEZPIECZNE #WAKACJE
W WOJ. ŚLĄSKIM

BĄDŹ OSTROŻNY! NIE RYZYKUJ!

ZASADY BEZPIECZNEJ KĄPIELI

- Nie kąp się w miejscach niedozwolonych - korzystaj ze strzeżonych kąpielisk
- Nigdy nie skacz do wody
- Nie zanurzaj się gwałtownie w wodzie po długim przebywaniu na słońcu
- Przed wejściem do wody ochlap nią klatkę piersiową, szyję, głowę, aby uniknąć wstrząsu termicznego
- Nie wchodź do wody w czasie mgły, burzy oraz gdy wieje porywisty wiatr




www.gse.pl/web/wise-katowice

BEZPIECZNE #WAKACJE
W WOJ. ŚLĄSKIM

BĄDŹ OSTROŻNY! NIE RYZYKUJ!

BEZPIECZNE OPALANIE

- Nie przebywaj na słońcu w godzinach 10-14
- Stosuj kremy z filtrami ochronnymi, chronią przed poparzeniami
- Noś nakrycie głowy i okulary przeciwsłoneczne
- Pamiętaj o picciu wody, uniknij odwodnienia




www.gse.pl/web/wise-katowice

BEZPIECZNE #WAKACJE
W WOJ. ŚLĄSKIM

BĄDŹ OSTROŻNY! NIE RYZYKUJ!

UWAŻAJ NA KLESZCZE!

- pojawiają się na łąkach, w lasach, przydomowych ogródkach, miejskich parkach oraz placach zabaw
- pamiętaj o odpowiednim ubraniu w jasnych kolorach, na których łatwiej jest zauważyć kleszcza
- po spacerze zawsze sprawdzaj całe ciało
- stosuj preparaty odstraszające kleszcze




www.gse.pl/web/wise-katowice