

A photograph of two young children in winter clothing sitting in the snow. The child on the left is wearing a green jacket and a white knit hat with pink goggles. The child on the right is wearing a pink and yellow jacket and a red knit hat with orange goggles. They are both smiling at the camera. A semi-transparent teal box is overlaid on the left side of the image, containing the text '#BezpieczneFerie 2019'.

**#BezpieczneFerie  
2019**



Główny Inspektorat  
Sanitarny

Jak co roku celem  
Państwowej Inspekcji  
Sanitarnej i Głównego  
Inspektoratu Sanitarnego  
jest to, aby dzieci mogły  
cieszyć się z  
bezpiecznych ferii  
zimowych

Działania te realizowane  
są dwutorowo poprzez  
sprawowanie nadzoru  
nad warunkami higieny  
wypoczynku i rekreacji  
**#nadzór**  
oraz poprzez edukację  
zdrowotną, promocję  
zdrowia i profilaktykę  
chorób  
**#edukacja**



## FERIE ZIMOWE – RADOŚĆ DLA DZIECI, WYZWANIE DLA SŁUŻB PUBLICZNYCH, W TYM:

- Kuratorium
- **Państwowej Inspekcji Sanitarnej**
- Policji
- Państwowej Straży Pożarnej
- GOPR, WOPR



# Kalendarz ferii zimowych w 2019 r.

Data - 2019 r.	Województwa
14 – 27 stycznia	kujawsko-pomorskie, lubuskie, małopolskie, świętokrzyskie, wielkopolskie
21 stycznia – 3 lutego	podlaskie, warmińsko-mazurskie.
28 stycznia – 10 lutego	dolnośląskie, mazowieckie, opolskie, zachodniopomorskie
11 – 24 lutego	lubelskie, łódzkie, podkarpackie, pomorskie, śląskie



## **W 2019 roku Ferie zimowe obejmą:**

**ponad 4,6 mln uczniów w całym kraju z 23 598 szkół dla dzieci i młodzieży**

Organizator wypoczynku (zimowiska, obozu, kolonii itp.) jest obowiązany zgłosić kuratorowi oświaty właściwemu ze względu na siedzibę lub miejsce zamieszkania organizatora wypoczynku albo ze względu na lokalizację wypoczynku dla organizatorów z poza RP, zamiar zorganizowania wypoczynku.

Wypoczynek może się odbyć wyłącznie po umieszczeniu zgłoszenia wypoczynku w bazie wypoczynku - dostępnej na stronie [www.wypoczynek.men.gov.pl](http://www.wypoczynek.men.gov.pl)



Sprawowanie nadzoru sanitarnego nad warunkami higieny wypoczynku i rekreacji

**#NADZÓR**



## Kontrolowane obszary:

- Warunki sanitarno-higienicznych miejsc wypoczynku
- Bezpieczeństwo żywności i żywienia
- Jakości wody przeznaczonej do spożycia przez ludzi
- Obiekty/tereny, w tym pływalnie
- Badania dla celów sanitarno-epidemiologicznych
- Opieka medyczna
- Zachorowania/zatrucia/urazy
- Przestrzeganie przepisów ustawy o przeciwdziałaniu narkomanii



## WARUNKI ORGANIZOWANIA WYPOCZYNKU ZIMOWEGO:

**OBIEKT /TEREN**  
spełnia wymagania w zakresie m.in.  
bezpieczeństwa:

- ochrony przeciwpożarowej
- warunków higieniczno-sanitarnych
- ochrony środowiska
- dostosowany do potrzeb niepełnosprawności uczestników



## Współpraca

**Główny Inspektorat Sanitarny przekazał do MEN stanowiska dotyczące:**

- Obowiązku posiadania przez kadrę badań sanitarno-epidemiologicznych lub innej obowiązującej formy dokumentu wydanego przez lekarza
- Szczepień ochronnych uczestników wypoczynku

**Informacja zamieszczona w bazie wypoczynku MEN w zakładce Służby**



## **WARUNKI ZAKWATEROWANIA (minimum) –**

obiekty hotelowe, obiekty wykorzystywane okazjonalnie

Wskaźnik powierzchni pomieszczeń na 1 uczestnika: min. 2,5m<sup>2</sup>/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 łóżkami w pokoju, tj. 50-60 cm.
- Meble i wyposażenie sprawne, w dobrym stanie technicznym i higienicznym, estetyczne.
- Pościel czysta, prawidłowo przechowywana



## WARUNKI SANITARNE (minimum)

### **Podstawowe wyposażenie węzła sanitarnohigienicznego:**

natrysk lub wanna, umywalka z blatem lub półką, WC, środki higieny osobistej (dozownik do płynnego mydła, ręczniki jednorazowe i papier toaletowy), wieszak na ręcznik, lustro z górnym lub bocznym oświetleniem, uniwersalne gniazdko elektryczne z osłoną, przykrywany pojemnik na śmieci

### **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**



## SPORT I REKREACJA

Pomieszczenia oraz miejsca wyznaczone do ćwiczeń sportowych, gier i zabaw, zaopatrzone w tablice informacyjne określające zasady bezpiecznego użytkowania urządzeń i sprzętu sportowego

## OPIEKA MEDYCZNA

- Warianty zapewnienia opieki medycznej: na miejscu, „na telefon”, bądź w pobliskim zakładzie opieki zdrowotnej.
- Wydzielony, odpowiednio wyposażony pokój chorych z odrębnym węzłem
- higieniczno - sanitarnym – w.h.s.(lub możliwością wydzielenia i oznakowania odrębnego w.h.s.).
- Apteczki pierwszej pomocy wyposażone we właściwe środki oraz instrukcję udzielania pierwszej pomocy





# Bezpieczeństwo żywności i żywienia

## Należy:

- Pamiętać o higienie i myciu rąk
- Chronić żywność przed zanieczyszczeniem
- Myć dokładnie owoce i warzywa przed spożyciem
- Sprawdzać daty przydatności do spożycia produktów żywnościowych
- Przechowywać żywność we właściwych warunkach, szczególnie żywności nietrwałej mikrobiologicznie (np. lodów, ciast, produktów i wyrobów mięsnych, mleka i produktów mlecznych, sałatek etc.), która powinna być przechowywana w warunkach chłodniczych - zgodnie z informacją na etykiecie produktów spożywczych

# Bezpieczeństwo żywności i żywienia



- Nie należy kupować żywności niewiadomego pochodzenia, z nielegalnych źródeł (od nieznanych wytwórców i przygodnych sprzedawców)
- Żywność znajdująca się w obrocie nie może być niebezpieczna dla zdrowia i życia człowieka
- Odpowiedzialność za bezpieczeństwo żywności na wszystkich etapach produkcji, przetwarzania i dystrybucji ponoszą właściciele zakładów żywności i żywienia (prawo żywnościowe)

## Bezpieczeństwo żywności i żywienia

W okresie ferii wzmocniony nadzór w zakresie bezpieczeństwa żywności i żywienia nad obiektami, w których organizowany jest wypoczynek zimowy

### W przypadku:

- wystąpienia dolegliwości po spożyciu produktów spożywczych – należy zgłosić się do lekarza;
- Zauważenia nieprawidłowości higieniczno-sanitarnych - uwagi należy zgłosić właścicielowi lub pracownikom obiektu oraz powiadomić terenowo właściwego państwowego powiatowego inspektora sanitarnego, który nadzoruje ten obiekt (dane teleadresowe można znaleźć na stronie internetowej <https://gis.gov.pl/problem/>).



## Woda przeznaczona do spożycia przez ludzi

Woda przeznaczona do spożycia przez ludzi w podmiocie organizującym ferie zimowe spełnia wymagania określone w rozporządzeniu Ministra Zdrowia z dnia 7 grudnia 2017 r. w sprawie *jakości wody przeznaczonej do spożycia przez ludzi* (Dz. U. poz. 2294)

– podmiot organizujący ferie zimowe powinien dysponować wynikami badań jakości wody wykonanymi w laboratoriach Państwowej Inspekcji Sanitarnej lub laboratoriach o udokumentowanym systemie jakości prowadzonych badań wody, zatwierdzonym przez Państwową Inspekcję Sanitarną.





## Pływalnie



**Komunikat z informacjami o jakości wody na pływalni powinien być umieszczony na tablicy informacyjnej w miejscu widocznym dla osób pływających, kąpiących się lub uprawiających sport lub rekreację oraz na stronie internetowej, jeżeli taka strona jest prowadzona**

## Pływalnie



### Zarządzający pływalnią w komunikacji informuje o:

- spełnianiu przez wodę na pływalni wymagań określonych w rozporządzeniu lub aktualnych przekroczeniach dopuszczalnych wartości parametrów mikrobiologicznych i / lub fizykochemicznych
- podjętych działaniach naprawczych oraz o planowanym terminie doprowadzenia jakości wody na pływalni do wymagań określonych w rozporządzeniu
- ostatniej ocenie jakości wody na pływalni dokonanej przez właściwego państwowego inspektora sanitarnego - zgodnie z § 4 ww. rozporządzenia właściwy państwowy inspektor sanitarny dokonuje zbiorczej rocznej oceny jakości wody na pływalni, czy woda na pływalni odpowiada wymaganiom.

# Działalność oświatowo-zdrowotna

## #EDUKACJA

### Kształtowanie odpowiednich postaw i zachowań zdrowotnych w zakresie:

- czynników szkodliwych dla zdrowia
- popularyzowania zasad higieny i racjonalnego żywienia
- promocja aktywnego wypoczynku
- metod zapobiegania chorobom
- umiejętności udzielania pierwszej pomocy



# Prawidłowe odżywianie

## Piramida Zdrowego Żywienia i Aktywności Fizycznej Dzieci i Młodzieży

opracowana przez Instytut Żywności i Żywienia

- Promowanie prawidłowego odżywiania – ferie powinny motywować do aktywnego wypoczynku i zdrowej diety
- Uwzględnienie podstawowych zasad diety dzieci i młodzieży - regularne posiłki (5 posiłków co 3-4 godziny)

### CO TO JEST PIRAMIDA ZDROWEGO ŻYWIENIA I AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ?

Jest to jak najprostsze i jak najkrótsze ogólne przedstawienie kompleksowej idei żywienia, której realizacja daje szansę na zdrowe długie życie oraz zachowanie sprawności intelektualnej i fizycznej do późnych lat życia.

### JAK ROZUMIEĆ / CZYTAĆ PIRAMIDĘ?

Piramida to graficzny opis odpowiednich proporcji różnych, niezbędnych w codziennej diecie, grup produktów spożywczych. Im wyższe piętro piramidy, tym mniejsza ilość i częstość spożywanych produktów z danej grupy żywności.



### DO KOGO KIEROWANA JEST PIRAMIDA?

Piramida kierowana jest do osób zdrowych w celu zachowania dobrego stanu zdrowia.

Należy pamiętać, że w przypadku współistnienia chorób cywilizacyjnych (typu otyłość, cukrzyca, choroba niedokrwienna serca, nadciśnienie, osteoporoza) konieczna może być modyfikacja proponowanych zaleceń w porozumieniu z lekarzem i dietetykiem.

SPOŻYWANIE ZALECANYCH W PIRAMIDZIE PRODUKTÓW SPOŻYWCZYCH W ODPOWIEDNICH ILOŚCIACH I PROPORCJACH ORAZ CODZIENNA AKTYWNOŚĆ SĄ KLUCZEM DO ZDROWIA I DOBREGO SAMOPOCZUCIA.

# Prawidłowe odżywianie

## Dieta:

- nieprzetworzone warzywa i owoce – jak najczęściej i jak najwięcej
- produkty zbożowe, zwłaszcza pełnoziarniste
- codziennie 3-4 szklanki mleka (i/lub jogurty naturalne, kefiry, częściowo sery)
- ryby, nasiona roślin strączkowych i jaja oraz chude mięso
- ważne: pamiętać o picciu wody do posiłku i między posiłkami, zamiast słodzonych napojów



## Prawidłowe odżywianie

### Ograniczanie spożycia:

- tłuszczów zwierzęcych (zastępować olejami roślinnymi)
- **cukru, słodczy i słodkich napojów**, a zastępowanie owocami i orzechami
- minimalizować dosalanie potraw oraz unikać słonych przekąsek i produktów typu fast food



## Promocja zdrowia

- Zachęcamy opiekunów oraz dzieci i młodzież do działań na rzecz własnego zdrowia
- Przygotowujemy materiały edukacyjne dedykowane najmłodszym i ich opiekunom, w tym infografiki i materiały audiowizualne, w wersji drukowanej i elektronicznej
- Realizujemy kampanię informacyjno-edukacyjną w mediach społecznościowych





## **Nie istnieje bezpieczny lód!**

**Należy unikać wchodzenia na zamrożone akweny wodne!**

**Zachowanie w przypadku załamania się lodu (pod samym sobą):**

- Nie wykonywać gwałtownych ruchów
- Natychmiast rozpocząć wzywanie pomocy
- Próbować wydostać się na lód w kierunku z którego się przyszło
- Jeżeli lód nie będzie się załamywał postarać się wydostać na niego
- Jeżeli nie można wydostać się na lód należy pozostać bez ruchu i kontynuować wzywanie pomocy



## Zachowanie w przypadku załamania się lodu (pod inną osobą):

- Wezwać pomoc
- Zawiadomić służby ratunkowe przez osoby trzecie
- Staraj się udzielić pomocy z brzegu
- Niosąc pomoc nie wolno biec po lodzie
- Nie zbliżać się zbyt blisko do miejsca wypadku bez potrzebnego sprzętu ratunkowego i asekuracyjnego
- Do akcji ratunkowej przystąpić jak najszybciej, ze względu na gwałtowne wytracenie ciepła przez ratowanego
- Wykorzystać do akcji ratowniczej każdy możliwy środek ratowniczy i znany sposób
- Do osoby tonącej podchodzić na czworaka, czołgając się lub pełzając
- Unikać wchodzenia na cienki lód
- W przypadku dostania się tonącego pod pokrywę lodową, do akcji przystępować tylko wyposażony w odpowiedni sprzęt



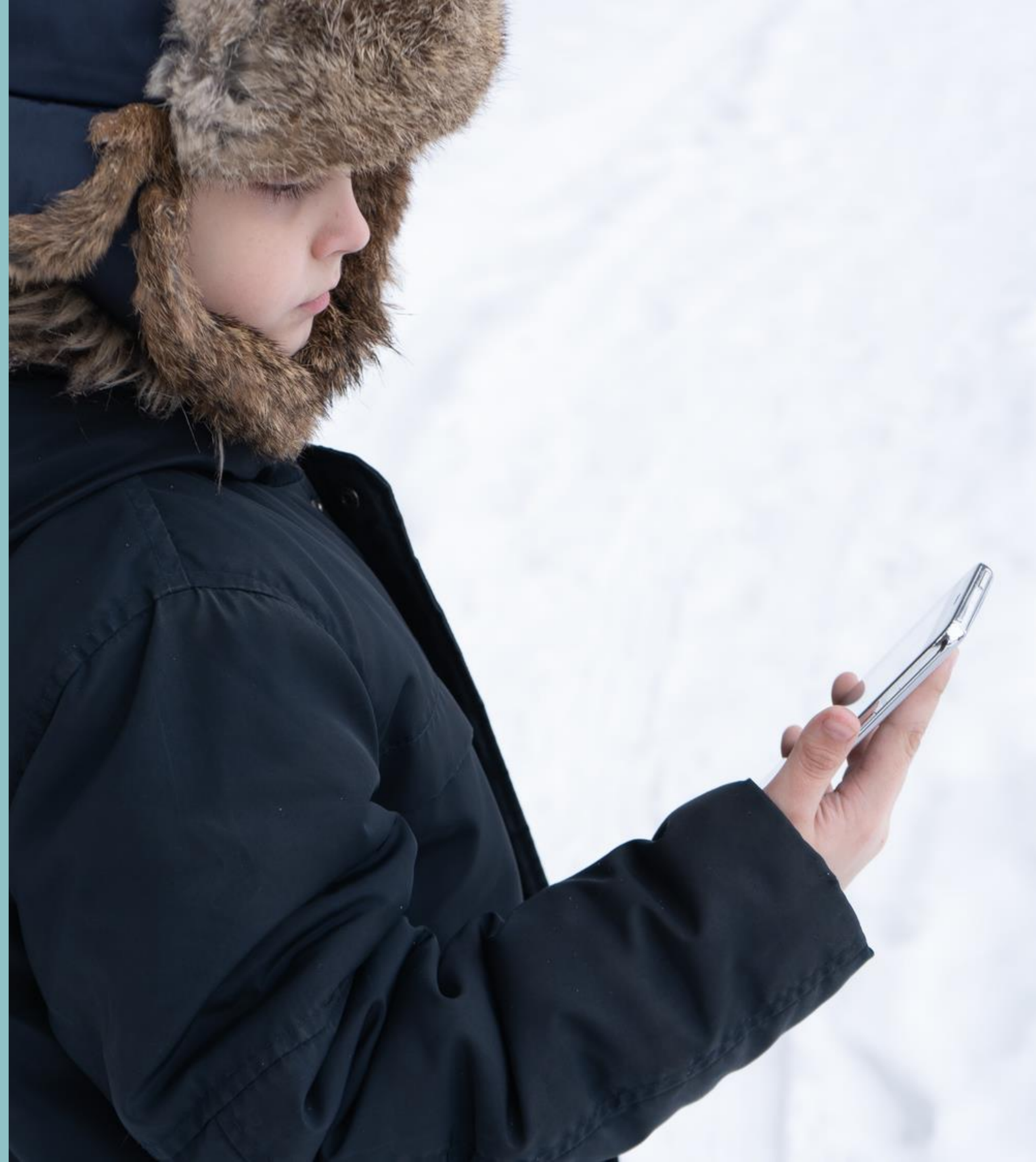


## Postępowanie po wydobyciu ratowanego na brzeg:

- Zapewnienie wyciągniętej osobie natychmiastowe znalezienie się w ciepłym pomieszczeniu
- W celu rozgrzania uratowanego okryć go kocami lub ubraniami
- Podać osłodzony napój lub wodę
- Nie podawać alkoholu
- Jeżeli osoba jest nieprzytomna, należy ocenić jej stan i przystąpić do akcji resuscytacyjnej

**Zapisz dziecku w telefonie podstawowe numery telefonów alarmowych:**

- **112 - numer alarmowy**
- **985 lub 601-100-300 - numery alarmowe GOPR/TOPR**
- **601-100-100 - numer alarmowy Wodnego Ochotniczego Pogotowia Ratunkowego**



# Skuteczność działań GIS w mediach społecznościowych



Zasięg całkowity<sup>\*estymowany</sup>

1 542 616

↑ 691 878

Średni dzienny zasięg

73 866

↑ 29 856

Liczba wyświetleń

3 359 541

↑ 1 252 207

## Patent na bezpieczne ferie

### PATENT NA BEZPIECZNE FERIE



Ferie to szczególny czas, który kojarzy się z odpoczynkiem, bez troską i zabawą na świeżym powietrzu. W tym, żeby właśnie tak było pomagamy my - Państwowa Inspekcja Sanitarna.

A oto kilka sprawdzonych patentów na bezpieczne ferie:

#### PLANUJ:

**A GDY WYCHODZISZ NA ZEWNĄTRZ.** Ubieraj się stosownie do pogody – pamiętaj o szaliku, czapce, rękawiczkach, nieprzemakalnej kurtce i butach. Zabezpiecz skórę twarzy i rąk kremem ochronnym na zimno i wiatr. Nie wychodź z domu głodny – uczucie sytości zwiększy odporność na odczucie zimna.

**B BEZPIECZNY WYPOCZYNEK.** Na nartach zjeżdżaj tylko na oznakowanych trasach. Nie przywiązuj sanek do auta itp. Nie zjeżdżaj na sankach w pobliżu jezdnii. Na łyżwach ślizgaj się tylko w wyznaczonych miejscach. Tylko dobrze zorganizowane i nadzorowane lodowisko gwarantuje bezpieczną zabawę!

**C NA ŚWIEŻYM POWIETRZU.** Nie rozgrzewaj się alkoholem. Przebywanie pod wpływem alkoholu na mroźnym powietrzu grozi utratą przytomności, wychłodzeniem organizmu, a nawet śmiercią.

**D WYJAZD NA ZORGANIZOWANY WYPOCZYNEK.** 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: [www.wypoczynek.men.gov.pl](http://www.wypoczynek.men.gov.pl) lub w kuratorium oświaty.



**OBSERWUJ PROGNOZY POGODY.** Pamiętaj żeby dostosować swój ubiór, ale też planowane aktywności do aktualnej pogody. Ograniczaj zbyt długie przebywanie na mrozie.



**NA STOKU** dostosuj trasę do swoich umiejętności i pogody. Zabierz telefon komórkowy z dobrze naładowaną baterią oraz numerem alarmowym. Nie oddalaj się od grupy na szlakach.



**PAMIĘTAJ!** Wchodząc na zamrożony zbiornik wody zawsze ryzykujesz! Gdy lód się pod tobą załamie rozłóż szeroko ręce, zwiększając kontakt z pokrywą lodową. Cały czas staraj się wezwać pomoc. Gdy samodzielnie uda Ci się wydostać na zewnątrz, poruszaj się w kierunku brzegu w pozycji leżącej tak, aby zmniejszyć nacisk na lód.



**IDĄC DO KLUBU** z przyjaciółmi zawsze miej na oku swoją szklankę lub kieliszek. Uważaj na nowe narkotyki tzw. „dopalacze”. Ich skład i działanie nigdy nie są pewne. Jeżeli czyjeś zachowanie budzi Twoje podejrzenia – nie wahaj się, reaguj!

#### OBSERWUJ:

### REAGUJ!

Jeśli masz podejrzenia, że ktoś z Twojego otoczenia może zażywać dopalacze lub martwi cię zmiana jego zachowania i podejrzewasz, że jest to wynikiem ich zażywania – zadzwoń na: **bezpłatną infolinię Państwowej Inspekcji Sanitarnej – 800 060 800.**

Pamiętaj, że dostępny jest także:  
**Telefon Zaufania poświęcony problemom narkomanii – 801 199 990**

**TWOJA REAKCJA MOŻE  
URATOWAĆ CZYJEŚ ŻYCIE!**

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 dla telefonów komórkowych**

Nie wahaj się zadzwonić po pomoc, szczególnie kiedy ktoś zachowuje się w sposób nietypowy, agresywny, jest pobudzony i swoim zachowaniem może zagrażać sobie lub innym.

Jeśli Twoje wątpliwości budzi stan sanitarny obiektu, w którym wypoczywasz Ty lub Twoje dziecko, zwróć się do najbliższej terytorialnie powiatowej stacji sanitarno-epidemiologicznej. Dane kontaktowe można znaleźć na stronie internetowej: [www.gis.gov.pl](http://www.gis.gov.pl) lub bezpośrednio na stronach stacji sanitarno-epidemiologicznych.

**Główny Inspektorat Sanitarny - [www.gis.gov.pl](http://www.gis.gov.pl)**



## Odmrożenie a hipotermia (wychłodzenie)

### Odmrożenie a hipotermia (wychłodzenie)

nie jest stanem bezpośrednio **zagrożającym życiu**

do odmrożenia dochodzi, gdy temperatura spada poniżej 0°C, w tkankach i wewnątrz naczyń **tworzą się kryształki lodu**

narażonymi na odmrożenie częściami ciała są najczęściej **palce u rąk i nóg** oraz **uszy i nos**

objawy pojawiają się stopniowo, początkowo, zmarznęte miejsce **staje się czerwone i obolące**, następnie skóra staje się biała lub woskowato żółta, drętwieje i wychładza się, **aż na odmrożonej części ciała nie czuć bólu** i w tym miejscu mogą wystąpić pęcherze



stanowi **zagrożenie dla życia**

oznacza obniżenie temperatury wewnętrznej ciała **poniżej 35°C**

objawy zmieniają się wraz ze spadkiem temperatury - najpierw pojawiają się **dreszcze** (35-32°C), kolejno występuje **obniżony poziom świadomości**, apatia, zaburzenia koordynacji ruchowej, zanik dreszczy (32-28°C), **utrata przytomności**, zaburzenia rytmu serca, płytki oddech (28-24°C), **zatrzymanie krążenia**, śmierć (<24°C)

wymaga **hospitalizacji** chorego

80% epizodów hipotermii jest związanych z **upojeniem alkoholowym**

### Pierwsza pomoc w przypadku odmrożenia

- należy poszkodowanego nakryć  **dodatkową sztuką odzieży**
- odmrożone miejsce powinno się możliwie  **jak najszybciej znaleźć w ciepłej** (36°C), ale nie gorącej wodzie
- przerwać ogrzewanie poszkodowanego  **gdy powróci czucie**, a skóra odzyska  **swój pierwotny kolor**
- do chorego  **należy wezwać lekarza**
- należy  **podać ciepły napój** choremu
- można zalecić choremu  **uniesienie odmrożonych kończyn**

- nie należy pocierać odmrożonej części ciała o jakikolwiek inny materiał czy przedmiot
- nie należy ogrzewać przy piecu czy kaloryferze, żeby nie poparzyć miejsca odmrożonego
- nie należy również przekłuwać powstałych pęcherzy
- nie należy podawać choremu alkoholu

#### Sposób przeciwdziałania:

- ciepłe ubranie i nakrycie głowy,  **unikanie noszenia mokrych ubrań**
- ochrona przed zimnem, wiatrem,  **unikanie długiego przebywania na zewnątrz** lub kąpiele w zbiornikach wodnych w niskiej temperaturze
- **wezwanie pomocy** do leżącej na mrozie nietrzeźwej osoby
- profesjonalne przygotowanie do zimowych wypraw w góry ( **ochronna odzież, koce, ciepłe napoje**)



## Patent na bezpieczne ferie - Lodowisko

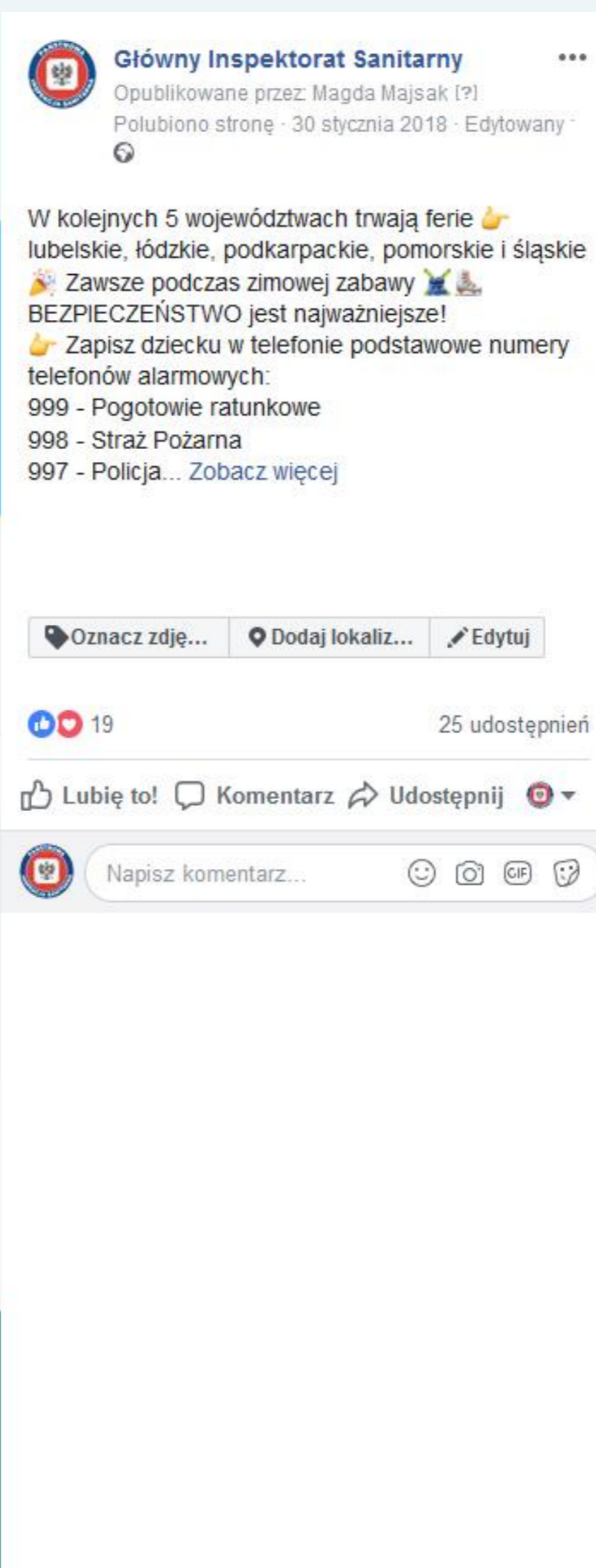


**PAMIĘTAJ!**

**Wchodząc na zamarznięty zbiornik wodny zawsze ryzykujesz!**

**Tylko dobrze zorganizowane i nadzorowane lodowisko gwarantuje bezpieczną zabawę!**

**Główny Inspektorat Sanitarny - [www.gis.gov.pl](http://www.gis.gov.pl)**



**Główny Inspektorat Sanitarny**

Opublikowane przez: Magda Majsak [?]  
Polubiono stronę · 30 stycznia 2018 · Edytowany

W kolejnych 5 województwach trwają ferie 🙌  
lubelskie, łódzkie, podkarpackie, pomorskie i śląskie  
🙌 Zawsze podczas zimowej zabawy  
**BEZPIECZEŃSTWO** jest najważniejsze!  
🙌 Zapisz dziecku w telefonie podstawowe numery telefonów alarmowych:  
999 - Pogotowie ratunkowe  
998 - Straż Pożarna  
997 - Policja... Zobacz więcej

Oznacz zdję... Dodaj lokaliz... Edytuj

19 25 udostępnień

Lubię to! Komentarz Udostępnij

Napisz komentarz...

## UWAGA. Silne mrozy. Ostrzeżenie



**UWAGA**  
**SILNE MROZY**

Widzisz lub wiesz gdzie przebywają osoby zagrożone wychłodzeniem?



**REAGUJ!**  
Możesz uratować czyjeś życie  
dzwoń na **112** lub **997**

www.gis.gov.pl



Główny Inspektorat Sanitarny





 **Główny Inspektorat Sanitarny** · ···  
Opublikowane przez: Magda Majsak [?]  
Polubiono stronę · 26 lutego 2018 ·

Alarmuj  Straż Miejska | Polska Policja, kiedy ktoś jest narażony na wychłodzenie organizmu! Wystarczy jeden telefon, aby uratować komuś życie.  112 | 986 | 997



Nie bądźmy obojętni wobec osób znajdujących się w sytuacji zagrażającej życiu. Na ryzyko wychłodzenia narażone są osoby bezdomne, będące pod wpływem alkoholu, osoby starsze i samotne, mające trudność z radzeniem sobie w codziennych czynnościach, z poruszaniem się czy zadaniem o zapewnienie odpowiedniej temperatury w pomieszczeniach.

 Oznacz zdjęcie...  Dodaj lokalizację...  Edytuj


  75 · 3 komentarze · 308 udostępnień






 Lubię to!  Komentarz  Udostępnij 

Najstarsze ▾

 **Kasia Lis** Lepiej dzwonić na numery zaczynające się od 9, centra powiadomienia ratunkowego nie działają sprawnie 😞  
Lubię to! · Odpowiedz · Wiadomość · 45 t  1

↳ 1 odpowiedzi

 **Wolontariat na rzecz wychodzenia z bezdomności** Ignorancja zabija!  
Lubię to! · Odpowiedz · Wiadomość · 45 t

 Napisz komentarz...    



## Popularyzowanie informacji o wszawicy

### **WSZY**stko 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**.



**6** 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.



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

**7**



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

**8**



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



### **PROFILAKTYKA WSZAWICY**

Dobre nawyki higieniczne i wiedza na temat wszawicy pozwolą na wczesne wykrycie obecności pasożytów i ich szybką eliminację, zanim zdążą się rozprzestrzenić. Kilka prostych zasad może uchronić Ciebie i Twoje dziecko przed wszawicą:

- ! dokonuj systematycznych przeglądów włosów dziecka (zwłaszcza okolic karku, skroni i za uszami),
- ! staraj się pamiętać o codziennym wyczesywaniu włosów,
- ! podczas zabawy z innymi dziećmi, treningów, zajęć grupowych upinaj lub zwiążuj włosy dziecka,
- ! przypominaj dzieciom o przestrzeganiu zasad higieny osobistej
- ! uczulaj dzieci, aby nie wymieniały się z rówieśnikami rzeczami osobistymi (np. szczotką, grzebieniem, czapką).

### **DROGI SZERZENIA SIĘ WSZAWICY**

- ! **BEZPOŚREDNIA** – styczność głowy z głową,
- ! **POŚREDNIA** – poprzez kontakt z nakryciami głowy, szalami, pościelą, ręcznikami, grzebieniami, szczotkami oraz ozdobami do włosów.

### **JAK POZBYĆ SIĘ CHOROBY?**

- ! przede wszystkim pokonać strach i wstyd,
- ! kupić w aptece środek usuwający wszy – jest bez recepty!
- ! zastosować preparat na włosy oraz skórę głowy – zarówno u siebie, jak i u wszystkich członków rodziny,
- ! powtórzyć terapię po tygodniu.



# ZAGROŻENIA!!!! UŻYWKI, SUBSTANCJE PSYCHOTROPOWE – NOWE NARKOTYKI

## Niebezpieczeństwa konsumpcji nowych narkotyków przez uczniów:

- w celach rozrywkowych
  - z ciekawości
  - chęci uatrakcyjnienia zabawy
  - upodobnienia się do grupy rówieśniczej
- 
- **GŁÓWNY INSPEKTOR SANITARNY I KOMENDANT GŁÓWNY POLICJI skierowali list do rodziców dzieci i młodzieży.**
  - Minister Edukacji Narodowej zwróciła się z prośbą do dyrektorów szkół i placówek oświatowych o zapoznanie rodziców i opiekunów uczniów ze specjalnym listem Głównego Inspektora Sanitarnego oraz Komendanta Głównego Policji

## ZAGROŻENIA!!!! UŻYWKI, SUBSTANCJE PSYCHOTROPOWE – NOWE NARKOTYKI

**Za duży odsetek zgonów odpowiadają syntetyczne opioidy działające podobnie do heroiny upośledzając układ oddechowy**

### **Niebezpieczne są także:**

- substancje stymulujące, podobne do amfetaminy i kokainy
- substancje imitujące działanie marihuany
- Uwaga na: katynony (stymulanty) oraz syntetyczne kannabinoidy (imitujące działanie marihuany i haszyszu)



# ZAGROŻENIA!!!! UŻYWKI, SUBSTANCJE PSYCHOTROPOWE – NOWE NARKOTYKI

## W 2018 r. stwierdzono:

- 65 (w 2017 r. - 27) przypadków zgonów z powodu zażycia nowych narkotyków, w tym:
- 9 przypadków stanowili uczniowie w wieku od 14 do 19 lat.

Zatrucia dopalaczami	Liczba przypadków
ROK 2017	4 324
ROK 2018	4 257

**#NADZÓR + #EDUKACJA**

**= #BezpieczneFerie**





**#BezpieczneFerie2019**