

CIESZ SIĘ LATEM –

BEZPIECZNE WAKACJE!



**Wojewódzka Stacja Sanitarno – Epidemiologiczna**

**w Warszawie**

**Oddział Oświaty Zdrowotnej i Promocji Zdrowia**

ul. Nowogrodzka 82

02-018

Warszawa

Tel. (22) 432 10 02

promocjazdrowia@wsse.waw.pl

Materiał opracowany na podstawie projektu

Powiatowej Stacji Sanitarno – Epidemiologicznej

w m. st. Warszawie

**HIGIENA OSOBISTA - WAŻNE!**

**Chroń stopy – uważaj na grzybice!**

**Pamiętaj:**

zawsze zakładaj klapki pod prysznic;

•

używaj wyłącznie własnego ręcznika i mydła;

•

dbaj o dobre wysuszenie ręcznika, np. na słońcu.

•

Grzyby

lubią

wilgotne

środowisko,

bardzo

a ich zarodniki mogą

przetrwać w trudnych

warunkach

nawet

przez wiele tygodni;

łagodnie

używaj

•

działających

pre

-

paratów w pudrze,

kremie, aerozolu. Ich

zastosowanie zapo

-

biega występowaniu

zakażeń grzybiczych.

**PAMIĘTAJ O CHOROBACH**

**PRZENOSZONYCH DROGĄ POKARMOWĄ!**

nie zapominaj o częstym myciu rąk, szczególnie

•

po powrocie z podwórka;

spożywaj produkty świeże, odpowiednio przechowywane

•

i opakowane;

z

łatwo

się

zrezygnuj

produktów

psujących

•

i pochodzących z nieznanego źródła;

warzywa i owoce spożywaj dopiero po dokładnym

•

umyciu;

potraw

spożywania

unikaj

sporządzonych

•

z surowych jaj, surowego i półsurowego mięsa

oraz surowych ryb;

piaskownicach,

czystych

w

organizuj

zabawy

•

niedostępnych dla psów i kotów.



**UWAGA - KLESZCZE!**

**Aby ustrzec się przed ukłuciem kleszcza, pamiętaj:**

ubierz się odpowiednio. Ubranie powinno chronić całe

•

ciało, w tym także głowę (czapka);

ubranie w jasnym kolorze znacznie ułatwia dostrzeżenie

•

wędrującego po nim kleszcza;

stosuj środki odstraszające, których substancje aktywne

•

powodują, że człowiek jest niewyczuwalny dla kleszczy;

obejrzyj starannie całe ciało po wyjściu z lasu

•

lub parku. Szczególnie sprawdź głowę na granicy

włosów i za uszami oraz te miejsca, gdzie skóra jest

delikatna – pod kolanami, w pachwinach, na brzuchu;

jak najszybciej usuń kleszcza ze skóry. W tym celu

•

uchwyć go delikatnie pęsetą przy samej skórze

i wyciągnij zdecydowanym ruchem;

nie smaruj kleszcza tłuszczem, ponieważ wówczas dusi

•

się on i wymiotuje, zwiększając ryzyko zakażenia;

starannie zdezynfekuj

•

miejsce ukłucia;

kleszcze przenoszą bak

-

•

terie zwane krętkami

Borrelia, które wywołują

boreliozę oraz wirusy

powodujące kleszczowe

zapalenie mózgu.

**WAŻNY PROBLEM – WSZAWICA**

**Pamiętaj!**

zadbaj, aby dziecko używało wyłącznie własnych

•

przedmiotów osobistego użytku (grzebienie, szczotki

do włosów, ręczniki), nie nosiło cudzych nakryć głowy;

systematycznie sprawdzaj włosy dziecka (przy

•

dobrym świetle obejrzyj włosy rozczesując gęstym

grzebieniem, głowę najlepiej pochylić nad białym

ręcznikiem, umywalką lub wanną);

upinaj i zaplataj dzieciom długie włosy;

•

nie stosuj profilaktycznie preparatów przeciwko wsza

-

•

wicy (wesz uodparnia się na działanie tych środków);

nie stosuj u ludzi preparatów przeznaczonych dla

•

zwierząt.



**POPARZENIA SŁONECZNE**

**Pamiętaj:**

nie unikniesz poparzenia, nawet jeśli zejdziesz ze słońca

•

kiedy poczujesz pieczenie. Pierwsze symptomy poparze

-

nia są odczuwalne dopiero po 2-5 godzinach;

więcej promieniowania UV dociera wtedy, gdy słońce jest

•

wysoko nad horyzontem, w związku z tym należy unikać

opalania w godzinach 11.00 – 15.00;

pogoda, jaka panuje nad morzem przy lekkiej bryzie, nie

•

chroni przed oparzeniem słonecznym. Niska temperatura

daje jedynie złudne wrażenie, że słońce nie jest wówczas

groźne;

opalona skóra nie chroni przed słońcem. Naskórek złuszcza

•

się wtedy szybciej i nie stanowi odpowiedniej ochrony;

używaj preparatów z filtrami UV, które chronią skórę pod

-

•

czas opalania. Na

plaży otrzymu

-

jemy dodatkowe

promie-

dawki

niowania

UV.

Docierają

one

do nas nie tylko

jako promienie

bezpośrednio

emitowane przez

słońce, lecz także

odbite od piasku i wody;

chroń oczy przed promieniami słonecznymi – noś okulary

•

przeciwsłoneczne z filtrem UV;

opalaj się w ruchu.

•



**SKOKI DO WODY**

nie skacz do wody w miejscach, których nie znasz;

•

nie wchodź do wody bezpośrednio po posiłkach;

•

zawsze zwracaj uwagę na znaki i flagi umieszczone w miejscu

•

kąpieliska;

nie kąp się w pobliżu śluz, tam, urządzeń portowych oraz

•

regulacyjnych i torów wodnych przeznaczonych do żeglugi;

jeśli długo przebywałeś na słońcu i Twoja skóra jest nagrzana,

•

przed wejściem do wody ochłodź ciało. W tym celu posiedź

w cieniu lub powoli polewaj się wodą, zaczynając od

kończyn;

pływając na łodziach, jachtach, kajakach i motorówkach

•

zawsze zakładaj kapok;

**kąp się w miejscach do tego przeznaczonych, tylko pod**

**•**

**opieką ratownika!!!**



**BEZPIECZNE GRZYBOBRANIE**

• zbieraj tylko grzyby znane,

co do których nie masz

wątpliwości;

• nie oceniaj grzybów sobie

nieznanych na podstawie

smaku.

Wiele

grzybów

trujących ma smak łagodny,

np. śmiertelnie trujący mu

-

chomor sromotnikowy;

grzyby zbieraj wyłącznie do

•

przewiewnych

lub

łubianek

koszyków, a nie do plastiko-

wych wiader i toreb foliowych,

w których ulegają

zaparzeniu

i zepsuciu;

zbieraj

nie

•

grzybów bar-

dzo młodych

oraz starych i przejrzałych, gdyż

łatwo o pomyłkę w rozpoznaniu

gatunku;

• nie niszcz żadnych grzybów, także

trujących, ponieważ są potrzebne

w ekosystemie leśnym;

w dniu zbioru oczyść grzyby, obgotuj i jak najszyb

-

•

ciej przygotuj z nich potrawę;

ponieważ grzyby psują się łatwo i szybko, jedz je

•

bezpośrednio po przyrządzeniu i nie przechowuj

zbyt długo.

