2 lipca 2021

„Bezpieczne wakacje 2021”

W związku z rozpoczętym okresem wakacyjnym ruszyła akcja ***„Bezpieczny i zdrowy wypoczynek letni”***. Jej celem jest propagowanie wśród wypoczywających zasad bezpiecznego wypoczynku oraz promowanie wiedzy w zakresie dbania o własne zdrowie. Adresatami powyższej inicjatywy są przede wszystkim dzieci i młodzież a także opiekunowie różnych form wypoczynku (obozów, kolonii, półkolonii).

W związku z powyższym, Powiatowa Stacja Sanitarno-Epidemiologiczna we Włodawie będzie prowadziła kontrole stanu sanitarnego organizowanego wypoczynku letniego oraz działania edukacyjne, połączone z propagowaniem treści prozdrowotnych, dotyczących: stylu życia wolnego od nałogów, ze szczególnym uwzględnieniem profilaktyki środków psychoaktywnych oraz alkoholu, tytoniu, narkotyków; profilaktyki chorób zakaźnych (m.in. meningokoków); profilaktyki zatruć pokarmowych, w tym zatruć grzybami; zagrożeń sezonu letniego (odkleszczowe zapalenie opon

mózgowych i mózgu, boreliozy, szkodliwość nadmiernej ekspozycji słonecznej i promieniowania ultrafioletowego /UV/; profilaktyki bąblowicy, wszawicy oraz świerzbu; zapobiegania zakażeniom wirusem HIV; prowadzenie zdrowego stylu życia- racjonalnego odżywiania, znaczenia aktywności fizycznej oraz dbania o odpowiednią ilość snu; bezpieczeństwa podczas wakacji (bezpiecznego uprawiania sportów, właściwego zachowania podczas imprez masowych, bezpiecznego zachowania podczas korzystania z akwenów wodnych) oraz innych tematów prozdrowotnych wynikających z lokalnych potrzeb.

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

PAŃSTWOWA INSPEKCJA SANITARNA

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 zaopatrz się w odpowiednie ubranie, obuwie, prowiant, zabierz 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 chroń się przed kleszczami, stosuj odpowiednią odzież i preparaty ochronne.
Po powrocie do domu zawsze dokładnie obejrzyj 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!

Opracowanie: Wojewódzka Stacja Sanitarno - Epidemiologiczna w Lublinie