



Letnia Akademia  
**Sanepidu**



---

Twoje decyzje mają znaczenie

Ministerstwo  
Zdrowia



**CHRONIMY ZDROWIE  
Z MYŚLĄ O PRZYSZŁOŚCI**



# Wakacje *to* czas decyzji!

**Letnia Akademia Sanepidu to praktyczny przewodnik po zdrowych i bezpiecznych wakacjach.**

Oddajemy w Państwa ręce broszurę, która w prosty i przystępny sposób przypomina, jak zadbać o zdrowie podczas letniego wypoczynku – zarówno w kraju, jak i za granicą.

Wakacje kojarzą się z odpoczynkiem, podróżami i beztróską. To czas nowych doświadczeń, większej aktywności i oderwania od codziennej rutyny. Jednocześnie właśnie wtedy częściej działamy spontanicznie, podejmujemy decyzje szybciej i rzadziej zastanawiamy się nad ich konsekwencjami.



**Jeszcze chwila  
na słońcu.**

**Jeszcze jeden  
posiłek w drodze.**

**Jeszcze jeden dzień  
bez odpoczynku.**

**Jeszcze jedna decyzja  
pod wpływem chwili.**

Większość z tych wyborów wydaje się prosta. A jednak to właśnie codzienne decyzje często wpływają na nasze zdrowie, bezpieczeństwo i przebieg wakacyjnego wypoczynku.

Dlatego powstała Letnia Akademia Sanepidu (w skrócie LAS).



Letnia Akademia  
**Sanepidu**

LAS to nie tylko nazwa. To symbol wakacyjnej przestrzeni pełnej wyborów i sytuacji, w których podejmujemy decyzje wpływające na zdrowie i bezpieczeństwo. Tak jak w lesie czasem potrzebujemy przewodnika, aby znaleźć właściwą drogę, tak podczas wakacji warto korzystać z wiarygodnej wiedzy i sprawdzonych informacji.

W kampanii LAS Państwowa Inspekcja Sanitarna pełni rolę przewodnika. Nie wskazuje jednej drogi, ale pomaga

rozpoznawać zagrożenia, podejmować świadome decyzje i bezpiecznie poruszać się po wakacyjnej przestrzeni pełnej wyborów. Każdy rozdział tej broszury to kolejna ścieżka prowadząca przez sytuacje, które mogą wydarzyć się podczas letniego wypoczynku.

Nie chodzi o to, by unikać wakacyjnych przygód. Chodzi o to, by podejmować decyzje, które pozwolą bezpiecznie z nich wrócić.

## Treści zawarte w broszurze zostały podzielone na cztery obszary tematyczne:



### Bezpieczny wypoczynek

Obszar poświęcony wpływowi upałów, promieniowania UV, gwałtownych zjawisk pogodowych, podróży, aktywności nad wodą oraz innym zagrożeniom związanym z letnim wypoczynkiem.

### Choroby zakaźne i profilaktyka



Temat dotyczący szczepień ochronnych, prawidłowych zasad higieny, profilaktyki zakażeń, chorób przenoszonych przez owady i kleszcze, dezinformacji zdrowotnej oraz znaczenia szybkiej reakcji na niepokojące objawy.



### Bezpieczna żywność i woda

Część poświęcona higienie żywności i wody, bezpiecznemu przygotowywaniu i przechowywaniu posiłków, codziennym wyborom pomagającym uniknąć zatrucia i innych problemów zdrowotnych.

### Zdrowe wybory



Zagadnienia związane z profilaktyką uzależnień, zdrowiem seksualnym, odpowiedzialnością za siebie i innych, reagowaniem w sytuacjach zagrożenia oraz podejmowaniem decyzji sprzyjających zdrowiu.

Państwowa Inspekcja Sanitarna od lat czuwa nad bezpieczeństwem zdrowotnym Polek i Polaków. Monitorujemy zagrożenia zdrowotne, nadzorujemy bezpieczeństwo żywności i wody, kontrolujemy warunki wypoczynku dzieci i młodzieży oraz prowadzimy działania edukacyjne pomagające podejmować świadome decyzje zdrowotne.

Naszym celem jest nie tylko reagowanie na zagrożenia, ale przede wszystkim

skuteczne im zapobieganie poprzez edukację i budowanie świadomości zdrowotnej.

Mamy nadzieję, że Letnia Akademia Sanepidu stanie się praktycznym towarzyszem wakacyjnych wyjazdów i pomoże podejmować świadome decyzje – tak, aby lato było czasem odpoczynku, dobrych wspomnień i bezpiecznych doświadczeń.

## Letnia Akademia Sanepidu

# Twoje decyzje mają znaczenie

## JAK KORZYSTAĆ Z TEJ BROSZURY?

Każdy rozdział rozpoczyna się od przykładowej sytuacji lub decyzji, która może pojawić się podczas wakacyjnego wypoczynku.



### DECYZJA

To sytuacja, która może wydarzyć się podczas wakacji.



### CO MOŻE PÓJŚĆ NIE TAK

Najczęstsze zagrożenia i możliwe konsekwencje.



### CO ZROBIĆ



Praktyczne działania pomagające ograniczyć ryzyko.



### GDZIE SPRAWDZIĆ

Wiarygodne źródła informacji, które pomogą zweryfikować dane i podjąć świadomą decyzję.

**Nie chodzi o to, żeby unikać wakacji.  
Chodzi o to, żeby nie kończyć ich przed czasem.**



## Letnia Akademia Sanepidu

<b>BEZPIECZNY WYPOCZYNEK .....</b>	<b>6</b>
„Wytrzymam jeszcze trochę” .....	8
„Pobiegam mimo 32°C” .....	9
„Zdążymy przed burzą” .....	9
„Wchodzę do wody” .....	10
„Opalę się, w końcu jestem na wakacjach” .....	11
„To tylko mały kleszcz” .....	12
„To tylko komar, przecież mnie nie zje” .....	13
„Nie potrzebuję przygotowania do podróży” .....	14
<b>CHOROBY ZAKAŻNE I PROFILAKTYKA.....</b>	<b>15</b>
„Nie potrzebuję szczepień” .....	17
„To tylko kilka ukąszeń” .....	18
„Nie muszę teraz myć rąk” .....	18
„Przeczytałem to w internecie” .....	19
„Przejdzie samo” .....	20
<b>BEZPIECZNA ŻYWNOŚĆ I WODA.....</b>	<b>22</b>
„Wygląda dobrze – jem” .....	24
„Skoro jest tłum, to musi być dobre” .....	24
„To tylko hotelowy bufet” .....	25
„Zabiorę jedzenie na cały dzień” .....	26
„Napiję się później” .....	27
„Napiję się wody z kranu” .....	27
„Sam ocenię, czy grzyb jest bezpieczny” .....	28
„To pewnie nic takiego” .....	29
<b>ZDROWE WYBORY .....</b>	<b>30</b>
„Przecież wszyscy piją” .....	32
„To tylko e-papieros” .....	32
„Raz nie zaszkodzi” .....	33
„To mnie nie dotyczy” .....	34
„Nie będę się wtrącać” .....	34
„Za chwilę przejdzie” .....	35



Letnia Akademia  
**Sanepidu**

# **BEZPIECZNY WYPOCZYNEK**





## **Organizm też ma swoje granice**

Wakacje kojarzą się z odpoczynkiem i aktywnością. Więcej czasu spędzamy na zewnątrz, podróżujemy, uprawiamy sport, przebywamy nad wodą i wystawiamy organizm na warunki, z którymi na co dzień nie mamy kontaktu.

Wysoka temperatura, promieniowanie UV, aktywność nad wodą, podróże, kontakt z naturą czy gwałtowne zjawiska pogodowe mogą wpływać na zdrowie szybciej niż się wydaje.

Nie wszystkie zagrożenia pojawiają się nagle. Często zaczynają się od pozornie niewielkiej decyzji.

## DECYZJA: „Wytrzymam jeszcze trochę”

Upał to nie dyskomfort – to obciążenie dla organizmu

W czasie wysokich temperatur organizm intensywnie oddaje ciepło i szybciej traci wodę. Gdy ilość płynów staje się niewystarczająca, mogą pojawić się objawy odwodnienia, wyczerpania ciepłego lub udaru ciepłego.

### Najbardziej narażone są:

- niemowlęta i małe dzieci
- osoby starsze
- kobiety w ciąży
- osoby z chorobami przewlekłymi
- osoby aktywne fizycznie

### Po czym poznasz, że organizm sobie nie radzi?

#### Pierwsze objawy:

- silne pragnienie
- suchość w ustach
- zmęczenie
- ból głowy
- zawroty głowy
- rozdrażnienie
- mniejsza ilość oddawanego moczu

#### Objawy alarmowe

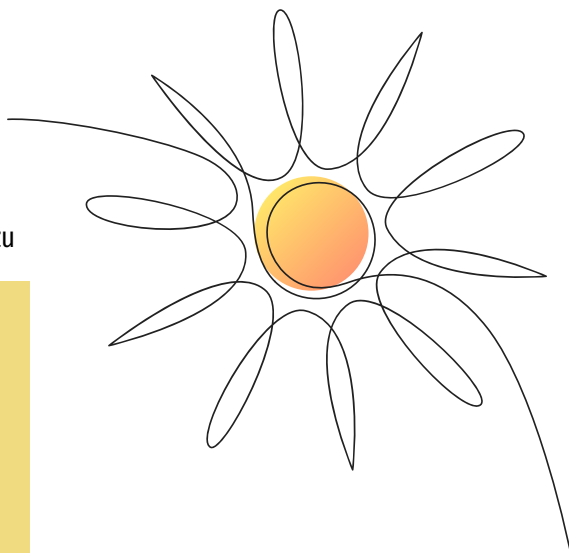
##### – reaguj natychmiast:

- wysoka temperatura ciała
- brak potu mimo upału
- dezorientacja
- zaburzenia świadomości
- omdlenie



### Co zrobić?

- pij regularnie wodę – nie czekaj na pragnienie
- jedz produkty zawierające wodę (owoce, warzywa)
- ogranicz alkohol i napoje energetyczne
- unikaj pełnego słońca między 10:00–16:00
- planuj odpoczynek w cieniu



## DECYZJA: „Pobiegam mimo 32°C”

### Aktywność fizyczna latem wymaga planu

Latem łatwo przecenić możliwości organizmu. Wysoka temperatura i wysiłek powodują szybszą utratę płynów i utrudniają oddawanie ciepła.

#### Ryzyko wzrasta podczas:

- biegania
- jazdy na rowerze
- treningów plenerowych
- sportów plażowych
- górskich wycieczek

#### Jak ćwiczyć bezpiecznie?

- wybieraj godziny poranne lub wieczorne
- ogranicz intensywność treningu
- rób częstsze przerwy
- noś lekką odzież
- zabieraj wodę

#### Przerwij aktywność natychmiast, jeśli pojawi się:

- osłabienie
- nudności
- zawroty głowy
- brak koncentracji
- dreszcze

#### PAMIĘTAJ

Jeżeli wybierasz się w góry lub na dłuższe wycieczki, poinformuj bliskich o planowanej trasie i zabierz naładowany telefon.



## DECYZJA: „Zdążymy przed burzą”

### Ekstremalna pogoda też może zaskoczyć

Burze, silny wiatr, intensywne opady i gwałtowne zmiany pogody są częstym elementem lata.

#### Jeśli zbliża się burza:

- przerwij aktywność
- nie chowaj się pod samotnym drzewem
- nie wchodź do wody
- sprawdzaj komunikaty

#### Nie ignoruj:

- grzmotów
- silnego wiatru
- gwałtownego ochłodzenia

# DECYZJA: „Wchodzę do wody”

Bezpieczna kąpiel zaczyna się jeszcze przed wejściem do wody

Nie każda woda nadaje się do kąpieli.

## Przed wyjazdem sprawdź:

- czy miejsce jest oficjalnym kąpieliskiem lub miejscem okazjonalnie wykorzystywanym do kąpieli
- aktualny stan jakości wody
- komunikaty o zakazach kąpieli

## Nie ignoruj komunikatów o zakazie kąpieli

Zakaz kąpieli może być związany m.in. z zakwitem sinic lub pogorszeniem jakości wody.

Kontakt z zanieczyszczoną wodą może powodować podrażnienia skóry, oczu oraz dolegliwości żołądkowo-jelitowe.

## UWAGA – fontanna to nie kąpielisko

Woda w fontannach krąży w obiegu zamkniętym i nie jest przeznaczona do kąpieli. Mogą znajdować się w niej drobnoustroje, zanieczyszczenia oraz substancje pochodzące ze środowiska i od osób korzystających z fontanny. W upalne dni wybieraj wyłącznie kąpieliska przeznaczone do rekreacji wodnej.

## Sprawdź aktualną wiedzę na stronach:

- ➔ [jakość wody w Serwisie Kąpieliskowym GIS](#)
- ➔ [dot. obiektów małej architektury wodnej z użyciem m.in. solanki](#)

## PAMIĘTAJ

Scrollowanie może poczekać. Jeśli opiekujesz się dzieckiem nad wodą, odłóż telefon i skup uwagę na jego bezpieczeństwie.



## Zasady bezpiecznej kąpieli:

- wybieraj kąpieliska strzeżone i stosuj się do poleceń ratowników
- nie wchodź do wody po spożyciu alkoholu lub innych substancji wpływających na koncentrację i refleks
- unikaj gwałtownego schładzania rozgrzanego organizmu – przed wejściem do wody stopniowo ochłódź ciało
- po dłuższym przebywaniu na słońcu odczekaj chwilę przed wejściem do wody
- stale obserwuj dzieci przebywające w wodzie i w jej pobliżu – nie tylko z brzegu
- jeśli sprawujesz opiekę nad dzieckiem, odłóż telefon – chwila nieuwagi może mieć poważne konsekwencje
- nie korzystaj z kąpieli podczas burzy, silnego wiatru lub przy wywieszonej czerwonej fladze
- korzystaj wyłącznie z miejsc dopuszczonych do kąpieli

## Nie ignoruj:

- nagłych skurczów
- zawrotów głowy
- osłabienia
- problemów z oddychaniem

# DECYZJA: „Opalę się, w końcu jestem na wakacjach”

## Słońce nie ostrzega drugi raz

Promieniowanie UV wpływa na skórę nawet wtedy, gdy nie odczuwasz gorąca.

### Nadmierna ekspozycja może prowadzić do:

- poparzeń
- przebarwień
- szybszego starzenia skóry
- zwiększenia ryzyka nowotworów skóry

### DZIECKO NA WAKACJACH



### Dzieci są szczególnie narażone na skutki upału i promieniowania UV.

#### Pamiętaj:

- chroń niemowlęta i dzieci przed bezpośrednim światłem słonecznym
- planuj odpoczynek w cieniu
- zapewnij i przypominaj o regularnym picu wody
- stosuj kremy z filtrem UV odpowiednim do wieku dziecka
- zadbaj o nakrycie głowy i przewiewną odzież chroniącą przed słońcem
- podczas dłuższego pobytu na słońcu rozważ stosowanie odzieży z filtrem UV, szczególnie nad wodą
- nie pozostawiaj dziecka w zaparkowanym samochodzie, nawet na krótki czas

### Chroń skórę rozsądnie

- unikaj przebywania na pełnym słońcu między godz. 11.00 a 16.00
- chroń ciało za pomocą odzieży np. jasnych bawełnianych koszul, osłaniaj głowę, noś okulary przeciwsłoneczne
- najbardziej narażone na promieniowanie UV części ciała to: uszy i skóra za uszami, twarz i skóra głowy, kark i dekolty, jak również dłonie i stopy
- stosuj kosmetyki promieniochronne:
  - wybieraj kosmetyk o właściwym dla Twojej skóry współczynniku ochrony. Na początku sezonu lub urlopu wybierz kosmetyk o wyższym indeksie SPF
  - nanoś kosmetyk na skórę 15-20 minut przed wyjściem
  - kosmetyki przeciwsłoneczne nakładaj w dużej ilości na całej powierzchni odsoniętej skóry - skuteczność ochrony zależy od ilości, którą nałożysz na skórę
  - ponawiaj nakładanie kremu co 2 godziny i pamiętaj o ponownym nałożeniu kosmetyku po kąpielach, pływaniu, wycieraniu ciała, spoceniu się
- nie istnieje całkowita ochrona - pewna ilość promieni UV zawsze dociera do powierzchni skóry

**PAMIĘTAJ:** niektóre leki zwiększają wrażliwość na promieniowanie UV.



## DECYZJA: „To tylko mały kleszcz”

Kleszcze mogą przenosić groźne choroby

Spacer po lesie, piknik na łące czy odpoczynek w parku mogą wiązać się z kontaktem z kleszczami.

### Kleszcze mogą przenosić m.in.:

- boreliozę
- kleszczowe zapalenie mózgu (KZM)
- anaplazmozę

### Jak ograniczyć ryzyko?

- stosuj repelenty
- noś odzież zakrywającą nogi i ręce
- wybieraj jasne ubrania, na których łatwiej zauważyć kleszcza
- po powrocie dokładnie obejrzyj całe ciało
- usuń kleszcza jak najszybciej specjalnym zestawem do usuwania kleszczy lub kleszczołapką
- obserwuj miejsce ukąszenia
- obserwuj swoje samopoczucie przez kolejne tygodnie

### WARTO WIEDZIEĆ

Przeciw kleszczowemu zapaleniu mózgu dostępne są szczepienia ochronne.

Kupując repelenty, korzystaj ze sprawdzonych, legalnych źródeł sprzedaży. Produkty bez wymaganych pozwoleń mogą być nieskuteczne lub stwarzać zagrożenie dla zdrowia.

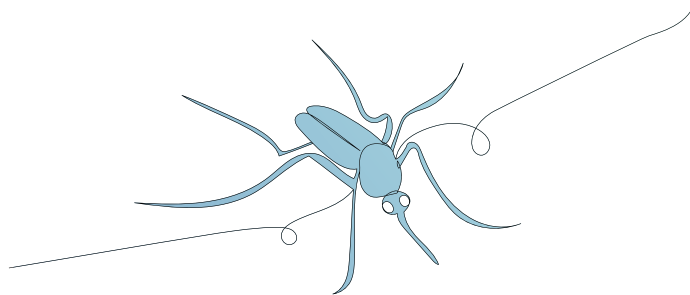
### Sprawdź aktualną wiedzę na stronach:

- ➔ [informacje GIS dotyczące kleszczy](#)
- ➔ [informacje o szczepieniach przeciw KZM](#)
- ➔ [informacje GIS dotyczące bezpiecznego stosowania repelentów](#)

## DECYZJA: „To tylko komar, przecież mnie nie zje”

Komary to nie tylko uciążliwe ukąszenia

Ukąszenia komarów mogą powodować świąd, obrzęk i reakcje alergiczne. Podczas podróży zagranicznych komary mogą również przenosić choroby występujące w niektórych regionach świata.



### Jak ograniczyć ryzyko?

- stosuj repelenty przeciw komarom
- wybieraj produkty posiadające wymagane pozwolenie i stosuj je zgodnie z instrukcją producenta
- noś odzież zakrywającą skórę – szczególnie o zmierzchu i nad wodą
- korzystaj z moskitier oraz siatek w oknach
- usuwaj stojącą wodę w otoczeniu domu, gdzie mogą rozwijać się larwy komarów

### WARTO WIEDZIEĆ

Nie wszystkie produkty odstraszaające owady są równie skuteczne. Kupuj repelenty ze sprawdzonych, legalnych źródeł i zwracaj uwagę na informacje znajdujące się na etykiecie.

### Sprawdź aktualną wiedzę na stronach:

- ➔ [informacje GIS dotyczące bezpiecznego stosowania repelentów](#)

# DECYZJA: „Nie potrzebuję przygotowania do podróży”

## Podróż zaczyna się przed wyjazdem

### Przed podróżą sprawdź:

- dostęp do opieki medycznej
- warunki pogodowe
- zalecane szczepienia ochronne
- sytuację epidemiologiczną kraju lub regionu docelowego
- zagrożenia związane z żywnością, wodą i owadami

Jeśli podróżujesz do krajów o podwyższonym ryzyku chorób zakaźnych – przygotowania rozpocznij kilka tygodni wcześniej.



Przed wyjazdem należy rozważyć wizytę u lekarza medycyny podróży lub medycyny tropikalnej w celu uzyskania informacji na temat zasad przygotowania się do wyjazdu i wizyty w kraju docelowym. Wizyta u specjalisty powinna odbyć się nie później niż 6-8 tygodni przed planowaną podróżą, co pozwoli na przyjęcie z odpowiednim wyprzedzeniem zalecanej przez lekarza profilaktyki.



## Zapamiętaj!

Większości wakacyjnych problemów zdrowotnych nie da się przewidzieć. Wiele z nich można jednak ograniczyć dzięki odpowiedniemu przygotowaniu i świadomym decyzjom.

### Sprawdź aktualną wiedzę na stronach:


- ➔ [Mapa zagrożeń zdrowotnych na świecie](#)
- ➔ [Punkty szczepień, w których wykonywane są szczepienia przeciw żółtej gorączce](#)
- ➔ [Zalecane szczepienia dla podróżujących](#)



Letnia Akademia  
**Sanepidu**

# CHOROBY ZAKAŻNE I PROFILAKTYKA





## Zdrowie często zależy od decyzji podjętych wcześniej

Wakacje to czas podróży, spotkań, wydarzeń plenerowych i kontaktu z nowymi miejscami oraz ludźmi. W takich sytuacjach łatwiej o kontakt z czynnikami, które mogą wpływać na zdrowie.

Większości chorób zakaźnych nie da się całkowicie wyeliminować, ale wiele z nich można skutecznie ograniczać dzięki profilaktyce i świadomym decyzjom.

Szczepienia ochronne, przestrzeganie zasad higieny, korzystanie ze sprawdzonych informacji oraz szybka reakcja na niepokojące objawy to działania, które pomagają chronić zdrowie podczas wakacji i po powrocie do domu.

Państwowa Inspekcja Sanitarna monitoruje sytuację epidemiologiczną, prowadzi działania profilaktyczne oraz informuje o zagrożeniach zdrowotnych w kraju i za granicą.

## Nie każde zagrożenie widać od razu.

### Czasem zaczyna się od:

- jednego ukąszenia,
- jednej niesprawdzonej informacji,
- jednego kontaktu z osobą chorą,
- jednej decyzji o zlekceważeniu objawów.

## DECYZJA: „Nie potrzebuję szczepień”

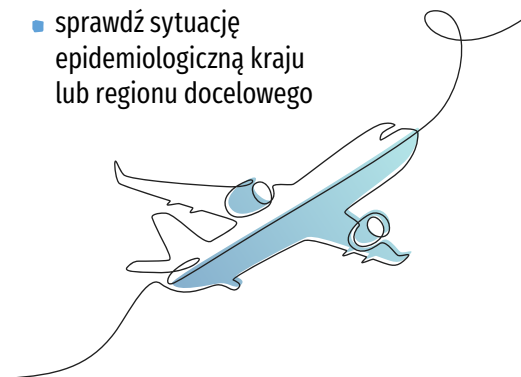
### Szczepienia to jeden z najskuteczniejszych sposobów ochrony

Przed wyjazdem warto sprawdzić, czy w miejscu docelowym występują choroby, przeciw którym dostępne są szczepienia ochronne. Informacje o zalecanych szczepieniach oraz zagrożeniach zdrowotnych dla podróżujących są publikowane przez Państwową Inspekcję Sanitarną.

Niektóre szczepienia wymagają podania kilku dawek lub odpowiedniego czasu na wytworzenie odporności.

#### Przed podróżą:

- sprawdź aktualne zalecenia zdrowotne
  - zaplanuj szczepienia odpowiednio wcześniej
  - skonsultuj się z lekarzem medycyny podróży nie później niż 6-8 tygodni przed planowaną podróżą, co pozwoli na przyjęcie z odpowiednim wyprzedzeniem zalecanej przez lekarza profilaktyki w postaci szczepień ochronnych albo chemioprophylaktyki w przypadku malarii
- sprawdź sytuację epidemiologiczną kraju lub regionu docelowego



#### WARTO WIEDZIEĆ – WZW A

Wirusowe zapalenie wątroby typu A (WZW A), nazywane potocznie „żółtaczką pokarmową”, jest chorobą zakaźną, której można skutecznie zapobiegać dzięki szczepieniom ochronnym.

Do zakażenia może dojść m.in. poprzez spożycie skażonej żywności lub wody, nieprzestrzeganie zasad higieny oraz

podczas bliskich kontaktów międzyludzkich.



Szczepienie przeciw WZW A jest szczególnie zalecane osobom podróżującym do krajów o niższym standardzie sanitarnym oraz osobom narażonym na zwiększone ryzyko zakażenia.

➔ **Dowiedz się więcej na naszej stronie**

## DECYZJA: „To tylko kilka ukąszeń”

Choroby przenoszone przez owady występują także podczas podróży

Podczas podróży do niektórych regionów świata owady mogą przenosić choroby zakaźne.

### W zależności od miejsca pobytu mogą występować m.in.:

- malaria
- denga
- chikungunya
- zakażenie wirusem Zika

### Jak ograniczyć ryzyko?

- stosuj repelenty zgodnie z zaleceniami producenta
- noś odzież zakrywającą ciało
- korzystaj z moskitier
- pozostawaj w pomieszczeniach w okresie pór dnia, kiedy aktywność komarów jest największa
- sprawdzaj zalecenia dla podróżnych
- obserwuj swój stan zdrowia po powrocie

## DECYZJA: „Nie muszę teraz myć rąk”

Higiena chroni przed zakażeniami

Wiele chorób zakaźnych przenosi się przez brudne ręce. Proste zasady higieny należą do najskuteczniejszych sposobów ograniczania rozprzestrzeniania się chorób zakaźnych.

**Podczas podróży, korzystania z transportu publicznego czy uczestnictwa w wydarzeniach masowych ryzyko kontaktu z drobnoustrojami może być większe.**

### Myj ręce:

- przed jedzeniem
- po powrocie do domu (ze sklepu, szkoły itp.)
- po skorzystaniu z toalety
- po podróży środkami transportu
- po kontakcie ze zwierzętami
- po zmianie pieluchy dziecka
- po kontakcie ze śmieciami
- jeżeli widzisz zabrudzenia na dłoniach
- jeżeli kaszlesz lub kichasz albo jeżeli miałeś kontakt z osobą chorą

**Jeżeli nie masz dostępu do wody i mydła, użyj środka do dezynfekcji rąk.**

## DECYZJA: „Przeczytałem to w internecie”

Nie każda porada zdrowotna jest wiarygodna

---

Internet jest źródłem wielu informacji dotyczących zdrowia, leczenia i profilaktyki. Nie wszystkie są jednak zgodne z aktualną wiedzą medyczną.

Dezinformacja zdrowotna może wpływać na decyzje dotyczące szczepień, profilaktyki chorób zakaźnych, leczenia zatruc czy postępowania w sytuacjach zagrożenia zdrowia.

### Fałszywe informacje mogą dotyczyć:

- szczepień ochronnych
- chorób zakaźnych
- zatruc pokarmowych
- kleszczy i owadów
- metod leczenia bez konsultacji ze specjalistą

### Uważaj na treści, które:

- obiecują natychmiastowe efekty
- wykorzystują strach
- nie podają źródeł
- odradzają kontakt z lekarzem
- powołują się wyłącznie na pojedyncze doświadczenia

### Sprawdzaj informacje w wiarygodnych źródłach:

- w komunikatach GIS
- na stronach instytucji publicznych, np. [NASK](#)
- w materiałach organizacji fact-checkingowych, np. [Demagoga](#), [Stowarzyszenia Prawda](#)
- w wiarygodnych źródłach medycznych

### Dlaczego to ważne?

Fałszywe informacje mogą prowadzić do rezygnacji ze szczepień, opóźnienia konsultacji lekarskiej lub stosowania nieskutecznych metod leczenia.

## DECYZJA: „Przejdzie samo”

### Nie ignoruj objawów choroby

Niektóre choroby zakaźne mogą początkowo przypominać przeziębienie, przemęczenie lub niegroźną infekcję.

#### Po podróży lub kontakcie z osobą chorą zwróć uwagę na:

- wysoką gorączkę
- wysypkę
- utrzymującą się biegunkę
- silne osłabienie
- objawy odwodnienia
- trudności z oddychaniem
- powiększone węzły chłonne

#### Pamiętaj

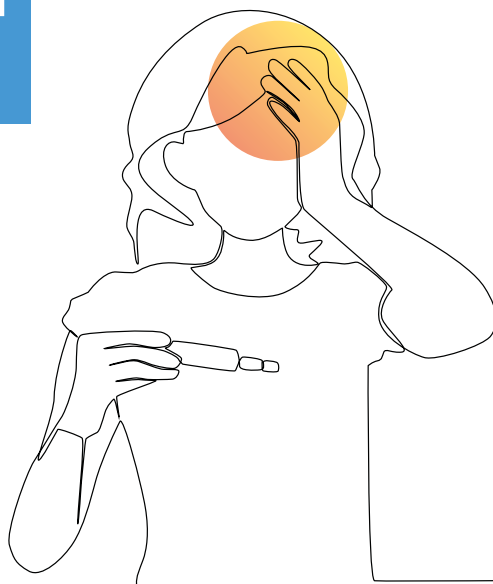
W przypadku niepokojących objawów skonsultuj się z lekarzem. Zawsze informuj o powrocie z podróży.

Nie zwlekaj z pomocą medyczną, jeśli objawy się nasilają lub utrzymują przez dłuższy czas.

#### PAMIĘTAJ

Unikaj kontaktu z dzikimi i bezdomnymi zwierzętami.

W przypadku pogryzienia lub zadrapania skonsultuj się z lekarzem.





# Co warto zapamiętać

Nie każdej chorobie można zapobiec.

Wiele z nich można jednak skutecznie ograniczyć dzięki profilaktyce, szczepieniom i szybkiemu reagowaniu na pierwsze objawy.

## Pamiętaj:

- korzystaj ze szczepień ochronnych
- dbaj o higienę
- stosuj środki ochrony przed owadami
- sprawdzaj informacje w wiarygodnych źródłach
- nie lekceważ niepokojących objawów

## Sprawdź:

- ➔ komunikaty GIS dotyczące sytuacji epidemiologicznej
- ➔ informacje o szczepieniach ochronnych
- ➔ zalecenia zdrowotne dla podróżujących





Letnia Akademia  
**Sanepidu**

# BEZPIECZNA ŻYWNOSĆ I WODA





## Smak mija. Skutki zostają.

Wakacje to czas próbowania nowych smaków, spontanicznych posiłków i jedzenia poza domem.

Latem jednak wysoka temperatura, podróż, zmiana warunków sanitarnych i pośpiech zwiększają ryzyko problemów zdrowotnych związanych z żywnością i wodą.

Nie każde zatrucie zaczyna się od nieświeżego jedzenia.

## Czasem wystarczy:

- jeden raz nie umyć rąk
- jeden posiłek pozostawiony na słońcu
- jedna decyzja: „wygląda dobrze – jem”

Państwowa Inspekcja Sanitarna każdego roku monitoruje bezpieczeństwo żywności, jakość wody przeznaczonej do spożycia oraz warunki sanitarne w miejscach wypoczynku. Wiedza o podstawowych zasadach higieny i bezpiecznego żywienia pozwala uniknąć wielu problemów zdrowotnych podczas wakacji.

## DECYZJA: „Wygląda dobrze – jem”

Nie każde jedzenie, które wygląda dobrze, jest bezpieczne

Latem żywność szybciej traci świeżość.

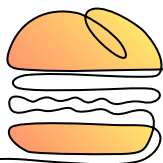
### Szczególnie ostrożnie podchodź do:

- potraw z surowym mięsem, wędlin
- ryb, owoców morza
- produktów mlecznych
- dań z majonezem
- deserów, produktów i dań przechowywanych bez chłodzenia, pomimo że tego wymagają

### Gdy wybierasz lokal gastronomiczny

#### – zwróć uwagę:

- czy jedzenie jest odpowiednio przechowywane
- czy personel przestrzega higieny
- czy produkty nie stoją długo poza lodówką



#### NIE IGNORUJ:

- nietypowego zapachu
- nieświeżego wyglądu
- braku higieny



## DECYZJA: „Skoro jest tłum, to musi być dobre”

Street food też wymaga ostrożności

Jedzenie uliczne pozwala poznawać lokalne smaki, ale warto zwracać uwagę na warunki przygotowania i przechowywania żywności.

### Zwróć uwagę:

- czy produkty są odpowiednio przechowywane
- czy potrawy są przygotowywane na bieżąco

### Unikaj miejsc, w których:

- żywność długo pozostaje w wysokiej temperaturze, w szczególności ta wymagająca warunków chłodniczych
- nie są zachowane podstawowe zasady higieny
- produkty wyglądają na nieświeże

## DECYZJA: „To tylko hotelowy bufet”

### Bufet nie zawsze oznacza bezpieczeństwo

Duża rotacja gości i długie ekspozycje żywności mogą zwiększać ryzyko namnażania drobnoustrojów.

#### ZASADA, KTÓRĄ WARTO ZAPAMIĘTAĆ:

gorące powinny być gorące, a zimne – zimne. 

#### Wybieraj rozsądnie:

- sięgaj po świeżo dokładane potrawy
- unikaj produktów długo stojących
- wybieraj jedzenie dobrze podgrzane
- obserwuj warunki przechowywania

#### Szczególna ostrożność:

- małe dzieci
- kobiety w ciąży
- osoby starsze
- osoby z obniżoną odpornością



## DECYZJA: „Zabiorę jedzenie na cały dzień”

### Żywność nie lubi upału

Podczas podróży temperatura w samochodzie, plecaku czy na plaży może szybko osiągać poziomy sprzyjające rozwojowi bakterii.

Szczególną ostrożność zachowaj podczas grillowania, pikników i długiego przechowywania żywności poza lodówką.

#### Zabierasz jedzenie?

- użyj torby termicznej
- przechowuj napoje w cieniu
- nie zostawiaj żywności w aucie
- przygotuj mniejsze porcje
- Jeśli nie możesz zapewnić warunków chłodniczych, nie zabieraj ze sobą produktów ich wymagających, łatwo psujących się

#### Uważaj szczególnie na:

- kanapki z nabiałem
- mięso, wędliny, ryby, owoce morza
- sałatki
- gotowe posiłki
- produkty mleczne
- lody

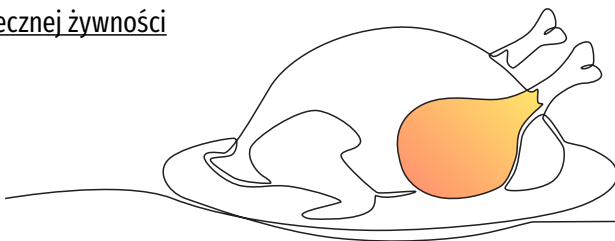
#### CZY WIESZ, ŻE?

Wysoka temperatura może spowodować namnażanie bakterii w żywności już po kilkadziesiąt minutach przechowywania poza lodówką.



#### Dowiedz się więcej:

- ➔ [kampania EFSA - Safe2Eat](#)
- ➔ [zajrzyj do najnowszych ostrzeżeń dot. żywności](#)
- ➔ [WHO – 5 kroków do bezpiecznej żywności](#)



## DECYZJA: „Napiję się później”

Odwodnienie może zacząć się szybciej, niż myślisz

Podczas podróży, zwiedzania i wysokich temperatur organizm traci więcej wody.

### Pamiętaj:

- pij regularnie
- nie czekaj na uczucie pragnienia
- zabieraj wodę na wycieczki
- zwracaj szczególną uwagę na dzieci i seniorów

### OBJAWY ODWODNIENIA:

- silne pragnienie
- suchość w ustach
- ból głowy
- zawroty głowy
- ciemny mocz



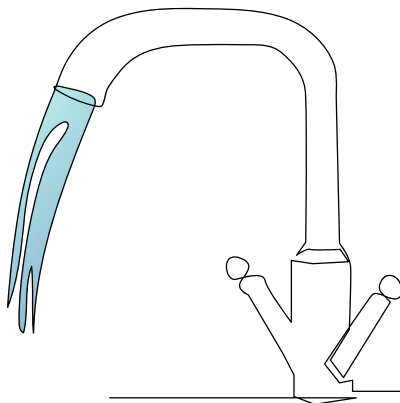
## DECYZJA: „Napiję się wody z kranu”

Woda w podróżach zagranicznych nie zawsze jest taka sama

W niektórych miejscach jakość wody może różnić się od tej, do której jesteś przyzwyczajony. W wielu krajach – w szczególności krajach spoza Unii Europejskiej – należy zachować ostrożność również podczas mycia zębów wodą z niepewnego źródła.

### Pamiętaj:

- sprawdzaj lokalne zalecenia
- wybieraj wodę butelkowaną, jeśli nie masz pewności co do jakości lokalnej wody
- ostrożnie podchodź do kostek lodu
- używaj czystych butelek



## DECYZJA: „Sam ocenię, czy grzyb jest bezpieczny”

Jeśli nie masz pewności – nie ryzykuj

Nie zbieraj i nie kupuj grzybów, których nie potrafisz jednoznacznie rozpoznać.

W sezonie grzybowym Państwowa Inspekcja Sanitarna prowadzi działania informacyjne oraz umożliwia konsultacje z klasyfikatorami grzybów w wybranych stacjach sanitarno-epidemiologicznych.

### Bezpieczniejsze wybory:

- zbieraj wyłącznie znane gatunki
- kupuj grzyby ze sprawdzonych źródeł
- korzystaj z pomocy specjalistów

### OBJAWY ZATRUCIA GRZYBAMI:

- nudności
- wymioty
- bóle brzucha
- osłabienie



**W przypadku podejrzenia zatrucia nie zwlekaj z pomocą medyczną.**

### Zbieranie owoców w lesie

Zbieraj tylko te owoce, które potrafisz jednoznacznie rozpoznać.



**Owoce leśne mogą być zanieczyszczone odchodami dzikich zwierząt, co stwarza ryzyko zakażenia pasożytami (np. bąblowcem). Każdy owoc zebrany w lesie przed spożyciem należy umyć.**

[➔ Dowiedz się więcej na naszej stronie](#)



## DECYZJA: „To pewnie nic takiego”

### Pierwsze objawy zatrucia też mają znaczenie

Objawy mogą pojawić się szybko lub po kilku godzinach.

#### Najczęstsze:

- nudności
- biegunka
- ból brzucha
- wymioty
- osłabienie

#### Co zrobić?

- odpoczywaj
- pij małymi porcjami
- obserwuj objawy
- w razie potrzeby skonsultuj się z lekarzem

#### REAGUJ SZYBCIEJ, JEŚLI:

- objawy dotyczą dziecka
- pojawia się wysoka gorączka
- występują oznaki odwodnienia
- pojawia się krew w stolcu
- objawy utrzymują się dłużej niż 2-3 dni



## Co warto zapamiętać

Nie chodzi o to, żeby bać się jedzenia czy podróży. Chodzi o to, żeby kilka prostych zasad pomogło uniknąć zatrucia, odwodnienia i innych problemów zdrowotnych podczas wakacji.

#### Sprawdź aktualną wiedzę na stronach:

- ➔ komunikaty GIS
- ➔ zasady WHO „5 kroków do bezpieczniejszej żywności”
- ➔ informacje o jakości wody i bezpieczeństwie żywności
- ➔ ostrzeżenia publiczne GIS dotyczące żywności i produktów konsumenckich



Letnia Akademia  
**Sanepidu**

# ZDROWE WYBORY





## Dobre decyzje chronią zdrowie nie tylko podczas wakacji

Wakacje sprzyjają odpoczynkowi, spotkaniom i nowym doświadczeniom. Są również czasem, gdy częściej podejmujemy decyzje pod wpływem emocji, pośpiechu lub chęci dobrej zabawy. Presja otoczenia może wpływać na decyzje dotyczące alkoholu, używek, relacji czy podejmowania ryzykownych zachowań. Warto pamiętać, że odmowa również jest świadomym wyborem.

Niektóre wybory mogą mieć wpływ na zdrowie jeszcze długo po zakończeniu urlopu.

Państwowa Inspekcja Sanitarna prowadzi działania edukacyjne dotyczące profilaktyki uzależnień, zdrowia seksualnego oraz ograniczania zachowań ryzykownych.

Zdrowe wybory nie ograniczają wolności. Pomagają korzystać z wakacji bez niepotrzebnego ryzyka.

### Czasem zaczyna się od decyzji:

- „raz nie zaszkodzi”
- „przecież wszyscy tak robią”
- „to mnie nie dotyczy”
- „nie będę się wtrącać”

Profilaktyka zdrowotna to nie tylko unikanie chorób. Są to również decyzje dotyczące używek, zdrowia seksualnego oraz reagowania w sytuacjach zagrożenia zdrowia własnego i innych osób.

## DECYZJA: „Przecież wszyscy piją”

### Presja związana z alkoholem też jest ryzykiem

Nie musisz robić czegoś tylko dlatego, że robią to inni.

#### Masz prawo:

- odmówić
- wybrać napój bezalkoholowy
- wrócić wcześniej
- zadbać o własne bezpieczeństwo

#### Warto pamiętać:

- alkohol zwiększa ryzyko utonięcia, wypadków i urazów
- może prowadzić do odwodnienia
- utrudnia ocenę sytuacji
- zwiększa ryzyko podejmowania ryzykownych decyzji



Presja mija. Konsekwencje mogą zostać na dłużej.

## DECYZJA: „To tylko e-papieros”

### Nikotyna wciąż uzależnia

E-papierosy, saszetki nikotynowe i inne nowe produkty nikotynowe są często przedstawiane jako mniej szkodliwe lub nowoczesne alternatywy.

Nie oznacza to jednak, że są obojętne dla zdrowia.

#### Pamiętaj:

- nikotyna uzależnia
- produkty nikotynowe mogą wpływać na układ krążenia i oddechowy
- używanie nikotyny przez młodzież zwiększa ryzyko uzależnienia
- nie daj się przekonać, że są całkowicie bezpieczne

#### Uważaj na mity:

- „e-papieros to tylko para wodna”
- „saszetki nikotynowe nie uzależniają”
- „okazjonalne używanie nie ma znaczenia”

## DECYZJA: „Raz nie zaszkodzi”

### Nowe substancje psychoaktywne to realne zagrożenie

#### Nigdy nie masz pewności:

- co dokładnie znajduje się w nieznanym produkcie
- jak organizm zareaguje
- jakie będzie działanie substancji
- jak zadziała połączenie różnych substancji

Szczególne zagrożenie stanowią nowe substancje psychoaktywne. Ich skład często się zmienia i może być nieznaną zarówno użytkownikowi, jak i służbom medycznym.

#### Zachowaj ostrożność:

- nie przyjmuj nieznaną substancji
- nie działaj pod presją grupy
- reaguj, gdy ktoś źle się poczuje
- nie pozostawiaj nikogo bez pomocy

#### OBJAWY ALARMOWE:

- zaburzenia świadomości
- trudności w oddychaniu
- drgawki
- utrata przytomności



#### Jak pomóc osobie, bezpośrednio po zażyciu substancji o działaniu psychoaktywnym?

- zadzwoń na pogotowie pod numer 112 lub 999
- zachowaj opakowanie po „dopalaczu” w celu łatwiejszej akcji ratowniczej
- nie używaj żadnych leków do przybycia lekarza

Informacje o placówkach pomocowych świadczących wsparcie dla uzależnionych znajdziesz pod adresem:

<https://poradniauzaleznienia.pl>



## DECYZJA: „To mnie nie dotyczy”

Zdrowie seksualne też jest częścią zdrowego stylu życia

Wakacyjne relacje bywają spontaniczne.

Niektóre zakażenia przenoszone drogą płciową przez długi czas mogą nie powodować objawów.

### Dotyczy to m.in.:

- HIV
- kiły
- chłamydiozy
- rzeżączki

### PAMIĘTAJ:

- stosuj prezerwatywy i inne metody ochrony
- nie ignoruj objawów
- w razie potrzeby wykonaj testy
- skonsultuj się ze specjalistą



## DECYZJA: „Nie będę się wtrącać”

Reagowanie to też odpowiedzialność

Czasem kilka sekund może mieć znaczenie.

Nie musisz znać wszystkich procedur, żeby pomóc.

### Reaguj, gdy widzisz:

- utratę przytomności
- dezorientację
- drgawki
- nagłe pogorszenie stanu zdrowia
- niebezpieczne zachowanie

**Nie musisz udzielać specjalistycznej pomocy medycznej, aby pomóc.**

**Czasem najważniejsze jest wezwanie odpowiednich służb.**

Zapamiętaj prostą zasadę:

**Zauważ → Podejść → Oceń → Wezwij pomoc**

Numer alarmowy: **112**

## DECYZJA: „Za chwilę przedzie”

### Organizm wysyła sygnały ostrzegawcze

**Nie odkładaj reakcji, jeśli po imprezie, podróży lub aktywności pojawią się:**

- wysoka gorączka
- silne osłabienie
- utrzymujące się wymioty
- odwodnienie
- zaburzenia świadomości
- trudności z oddychaniem

W razie potrzeby skorzystaj z pomocy medycznej. Szybka reakcja może zapobiec poważnym konsekwencjom zdrowotnym.



## Co warto zapamiętać

Zdrowe wybory nie muszą oznaczać rezygnacji z wakacyjnych planów.

To właśnie one pomagają korzystać z wypoczynku bezpiecznie i odpowiedzialnie.

### Pamiętaj:

- nie działaj pod presją
- nie ignoruj sygnałów organizmu
- reaguj, gdy ktoś potrzebuje pomocy
- korzystaj ze sprawdzonych informacji
- dbaj o swoje zdrowie i zdrowie innych

### Sprawdź

- ➔ [materiały dotyczące zdrowia seksualnego](#)
- ➔ [kampanie edukacyjne Państwowej Inspekcji Sanitarnej](#)



# Po powrocie

- skonsultuj się z lekarzem w przypadku niepokojących objawów
- sprawdź informacje dotyczące profilaktyki i szczepień ochronnych
- zgłoś się po pomoc, jeśli stan zdrowia budzi niepokój

## PIERWSZE KROKI W SYTUACJI ZAGROŻENIA

1. Zadbaj o własne bezpieczeństwo.
2. Sprawdź, czy poszkodowany reaguje.
3. Wezwij pomoc pod numerem 112.
4. Postępuj zgodnie z instrukcjami dyspozytora.
5. Nie zostawiaj osoby potrzebującej pomocy samej.



**Numer alarmowy: 112**

## **NIE CZEKAJ - REAGUJ**

W sytuacji zagrożenia zdrowia najważniejsze są szybka reakcja, odpowiedzialność i wzajemna troska.

Czasem jedna decyzja może zapobiec poważnym konsekwencjom.

### **Skorzystaj z pomocy medycznej, jeśli pojawią się:**

- utrata przytomności
- trudności w oddychaniu
- objawy odwodnienia
- zaburzenia świadomości
- silny lub narastający ból
- wysoka gorączka
- nagłe pogorszenie stanu zdrowia



## **Co warto zapamiętać**

### **Dobre decyzje działają dłużej niż wakacje**

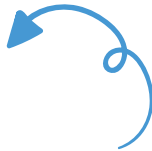
Nie jesteś w stanie przewidzieć wszystkiego. Jednak dzięki dobremu przygotowaniu i uważności wiele niepotrzebnych sytuacji wyeliminujesz. Nie chodzi bowiem o idealne wakacje. Ważne, aby były dla Ciebie i Twoich bliskich bezpieczne.



## Letnia Akademia **Sanepidu**

---

Twoje decyzje mają znaczenie



Zeskanuj i sprawdź, jak podejmować  
bezpieczne decyzje podczas wakacji.