

NEWS LETTER

PAŃSTWOWEJ
INSPEKCJI SANITARNEJ
WOJEWÓDZTWA ŚLĄSKIEGO
ZA **MARZEC** 2025



Tydzień Zdrowia Kobiet

Marzec jest miesiącem w którym zdrowie kobiet nabiera szczególnego znaczenia. To czas, by zwrócić uwagę na profilaktykę, edukację i działania wspierające zdrowie fizyczne oraz psychiczne kobiet. W tym miesiącu bardzo często organizowane są kampanie społeczne i wydarzenia promujące regularne badania, zdrowy tryb życia oraz walkę z chorobami typowymi dla kobiet, jak nowotwory piersi czy szyjki macicy.

CYTOLOGIA...

...to najważniejsza forma profilaktyki raka szyjki macicy

GRYFNO FRELKA WIE, ŻE...

Bądź jak Gryfno Frelka, badaj się regularnie!

BADANIE PIERSI...

...wykonywane regularnie daje szansę na wykrycie drobnych zmian i wyleczenie choroby we wczesnym stadium

GRYFNO FRELKA WIE, ŻE...

Bądź jak Gryfno Frelka, badaj się regularnie!

CHOROBY UKŁADU KRAŻENIA...

...są coraz większym zagrożeniem dla kobiet, zwłaszcza tych po 50. roku życia. Najlepsza profilaktyka to zdrowy styl życia i regularne badania

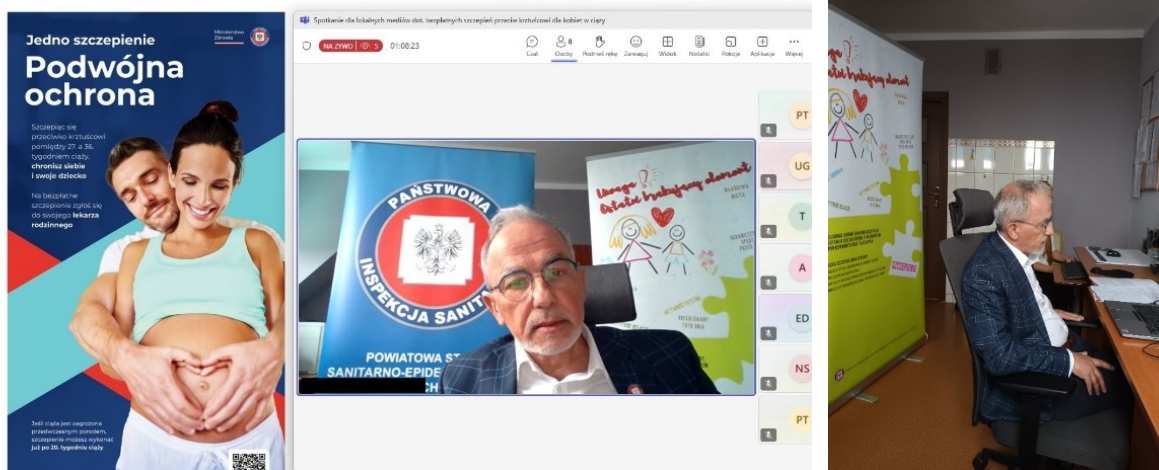
GRYFNO FRELKA WIE, ŻE...

Bądź jak Gryfno Frelka, badaj się regularnie!

PSSE w Tychach

W trosce o zdrowie kobiet i dzieci

W trosce o zdrowie kobiet i dzieci zorganizowano spotkanie online Państwowego Powiatowego Inspektora Sanitarnego w Tychach z przedstawicielami lokalnych mediów, które dotyczyło nagłośnienia akcji bezpłatnych szczepień przeciw krztuścowi dla kobiet w ciąży. PPIS w Tychach przedstawił rosnące dane statystyczne zachorowań, drogi zakażenia oraz towarzyszące objawy. Podkreślił, że szczególną grupą narażoną na zachorowanie są noworodki i niemowlęta, stąd apel do kobiet w ciąży, by skorzystały z możliwości bezpłatnego szczepienia przeciw krztuścowi. Uczestników spotkania poproszono o nagłośnienie akcji w lokalnych mediach: portalach internetowych, prasie.



XI Babska Sobota w Tychach

PSSE w Tychach włączyła się w obchody Tygodnia Zdrowia Kobiet. Z okazji Dnia Kobiet, w dniu 8 marca podczas „XI Babskiej Soboty” zorganizowanej przez Spółdzielczy Dom Kultury „Tęcza” w Tychach, przedstawiciele sanepidu udzielali porad zdrowotnych oraz zachęcali do regularnych badań profilaktycznych. Ze względu na charakter wydarzenia tematem przewodnim były szczepienia ochronne dla kobiet w ciąży i obowiązkowe wg kalendarza szczepień dla dzieci. Na stoisku promocji zdrowia promowano zasady zdrowego stylu życia, w tym m.in. unikanie używek, ochronę przed chorobami nowotworowymi i odkleszczowymi. Spółdzielczy Dom Kultury „Tęcza” w Tychach w tym dniu zorganizował szereg atrakcji dla kobiet m.in. warsztaty rękodzieła, jogę, latino solo, warsztaty parzenia kawy. Akcją objęto około 80 uczestniczek.



PSSE w Bielsku-Białej

Kobieto, zdrową bądź

5 marca w siedzibie Powiatowej Stacji Sanitarno-Epidemiologicznej w Bielsku-Białej zorganizowaliśmy akcję profilaktyczną *Kobieto, zdrową bądź* z okazji Dnia Kobiet. W wydarzeniu wzięli udział przedstawiciele Delegatury Śląskiego OW-NFZ w Bielsku-Białej oraz członkini Stowarzyszenia Amazonki w Bielsku-Białej.

Specjalistka ze stowarzyszenia Amazonki podzieliła się swoją obszerną wiedzą na temat profilaktyki nowotworowej, udzielając cennych porad dotyczących zapobiegania nowotworom i zachęcając do regularnego samobadania. Odwiedzający mieli okazję przejść instruktaż prawidłowego wykonywania takiego badania korzystając ze specjalnych fantomów piersi i jąder. Dużym zainteresowaniem cieszyła się również możliwość wykonania analizy składu ciała, która pozwala sprawdzić wskaźniki dotyczące m.in. zawartości tkanki tłuszczowej, tkanki mięśniowej oraz poziomu wody w organizmie.



PSSE w Jaworznie

Tydzień Zdrowia Kobiet

8 marca w ramach obchodów Tygodnia Zdrowia Kobiet pracownicy PSSE w Jaworznie prowadzili stoisko edukacyjno-informacyjne podczas wydarzenia sportowego - bieg „Piątka dla Kobiet” organizowanego przez Miejskie Centrum Kultury i Sportu w Jaworznie. Razem z Zrzeszeniem Amazonek „Szansa” w Jaworznie promowaliśmy zdrowy styl życia i badania profilaktyczne skierowane do Pań. Mówiliśmy o profilaktyce nowotworów, szczepieniach ochronnych, zdrowym stylu życia, a także o profilaktyce chorób odkleszczowych. Zainteresowane osoby mogły wziąć udział w instruktażu samobadania piersi. W wydarzeniu brało udział 250 osób.



PSSE w Zawierciu

Spotkania dla kobiet

Pracownik Promocji Zdrowia PSSE w Zawierciu w ramach trwającego Dnia profilaktyki zorganizował we współpracy z Wojewódzką Pedagogiczną Biblioteką im. Józefa Lompy w Katowicach oddział Zawiercie dwa spotkania profilaktyczne. Pierwsze skierowane było do wychowanek Zakładu Poprawczego i Schroniska dla Nieletnich w Zawierciu, drugie do pań pracujących w bibliotekach szkolnych na terenie miasta Zawiercie. Podczas spotkania rozmawiano o zdrowiu kobiet w kontekście szeroko rozumianej profilaktyki i samobadania.



PSSE w Katowicach

Tydzień kobiet

7 kwietnia w holu głównym Centrum Biurowego Plac Grunwaldzki pracownicy Sekcji Promocji Zdrowia i Komunikacji Społecznej Powiatowej Stacji Sanitarno-Epidemiologicznej w Katowicach zorganizowali akcję zainicjowaną przez Państwowego Powiatowego Inspektora Sanitarnego w Katowicach w ramach trwającego Tygodnia Kobiet. Przy stoisku promocji zdrowia zachęcałyśmy kobiety w każdym wieku do profilaktyki i dbania o własne zdrowie. Odwiedzający (głównie kobiety) mogli porozmawiać o zdrowym stylu życia, zobaczyć jak wygląda świat przez alko- i narkogogle, sprawdzić poziom tlenu w wydychanym powietrzu przy użyciu smokerlyzera, zapoznać się z technikami samobadania piersi, szczepień chroniących przed chorobami zakaźnymi, ochrony przed kleszczami oraz profilaktyki chorób odkleszczowych. W akcji wzięło udział około 150 kobiet.



PSSE w Dąbrowie Górniczej

Siła jest kobietą - profilaktyka zaczyna się w głowie, a moc jest w nas...

to przedsięwzięcie dla kobiet organizowane w Pałacu Kultury Zagłębia w Dąbrowie Górniczej przez Stowarzyszenie „RÓWNE BABKI”. Do tej inicjatywy każdego roku przyłącza się wiele instytucji aby wspólnie prowadzić działania na rzecz profilaktyki. W ramach prowadzonej współpracy przygotowaliśmy porcję ważnych informacji dla uczestników spotkania, którzy gościli przy stoisku promocji zdrowia - informacja na temat badań profilaktycznych, m.in.

cytologii, profilaktyka HPV czyli jak zapobiegać nowotworom szyjki macicy, profilaktyka Wirusowego Zapalenia Wątroby, szczepień ochronnych, chorób przenoszonych drogą płciową (HIV, HPV), szkodliwości dopalaczy i palenia tytoniu, znaczenia zdrowej diety i odpowiedniego nawodnienia. Dużym zainteresowaniem cieszyła się także makieta do nauki samobadania piersi, która pomogła wielu kobietom zrozumieć, jak ważna jest regularna profilaktyka nowotworowa.



PSSE w Wodzisławiu Śląskim

Zdrowie Kobiet

Marzec to wyjątkowy czas, w którym szczególnie doceniamy kobiety. W trosce o zdrowie kobiet przedstawicielka PSSE w Wodzisławiu Śląskim, 12 marca przeprowadziła pogadankę dla Pań w Gminnym Ośrodku Kultury w Mszanie. W trakcie spotkania poruszono tematykę zdrowego odżywiania oraz czytania etykiet produktów spożywczych. W wydarzeniu uczestniczyło 145 osób.

19 marca pracownicy Promocji Zdrowia i Komunikacji Społecznej wzięli udział w spotkaniu w ramach akcji „Wybierz z nami długie życie” organizowanym przez Szpital Powiatowy w Wodzisławiu Śląskim. Spotkanie odbyło się pod hasłem "Nie taki diabeł straszny jak go malują! Radioterapia i leczenie systemowe w raku piersi". Wykład poprowadzili doświadczeni specjaliści w dziedzinie onkologii: lek. Iwona Cieślar-Trybus oraz lek. Jerzy Hanslik. Omówiono kluczowe zagadnienia związane z metodami leczenia nowotworów piersi, ze szczególnym uwzględnieniem radioterapii i leczenia systemowego. Na stanowisku profilaktyczno-edukacyjnym dostępne były materiały dotyczące m.in. zdrowego odżywiania, chorób zakaźnych, szczepień na krztusiec dla kobiet w ciąży oraz model piersi do nauki samobadania.



PSSE w Rudzie Śląskiej

Obchody Dnia Kobiet

W marcu, z okazji Tygodnia Zdrowia Kobiet, mieliśmy przyjemność spotkać się z kobietami w różnych miejscach, aby promować zdrowy styl życia. Wzięliśmy udział w obchodach Dnia Kobiet w Miejskiej Bibliotece w Rudzie Śląskiej, gdzie przygotowaliśmy stanowisko promocji zdrowia, oferując ulotki informacyjne na temat promocji zdrowia i profilaktyki chorób.

W bibliotece mieliśmy również alko- i narkogogle, które pozwoliły uczestnikom na doświadczenie, jak substancje psychoaktywne (alkohol, narkotyki) mogą wpływać na organizm. 5 marca spotkaliśmy się z kobietami w szkole rodzenia, gdzie rozmawialiśmy o ważnym temacie: szczepień przeciwko krztuścowi w ciąży, podkreślając ich istotną rolę w ochronie zdrowia matek i noworodków.

Zadbaliśmy także o młodzież, spotykając się z dziewczętami i chłopcami w szkołach, aby przeprowadzić prelekcje na temat zagrożeń związanych z alkoholem i nowymi substancjami psychoaktywnymi. Podczas tych spotkań rozmawialiśmy także o szczepieniach przeciwko HPV, zachęcając do podejmowania zdrowych, świadomych decyzji.



PSSE w Żywcu

Profilaktyka raka piersi i szyjki macicy

7 marca w Zespole Szkół Ekonomiczno–Gastronomicznych w Żywcu odbyła się kolejna edycja Targów Pracy i Edukacji. Udział w wydarzeniu zorganizowanym przez Centrum Edukacji i Pracy Młodzieży w Bielsku-Białej oraz OHP Żywiec wzięły liczne instytucje administracji publicznej, zakłady pracy, szkoły średnie oraz wyższe. Powiatowa Stacja Sanitarno-Epidemiologiczna w Żywcu również uczestniczyła w tym wydarzeniu organizując Punkt Promocji Zdrowia i Profilaktyki Uzależnień. Przy stoisku PSSE promowano programy edukacyjne realizowane w szkołach podstawowych i średnich powiatu żywieckiego i zachęcano przedstawicieli placówek do udziału w kolejnych edycjach. Dodatkowo dystrybuowano materiały informacyjno - edukacyjne związane ze zdrowiem kobiet w szczególności z profilaktyką raka piersi raka szyjki macicy. Promowano również szczepienia przeciwko wirusowi brodawczaka ludzkiego (HPV).



PSSE w Myszkowie

Tydzień Zdrowia Kobiet w Sanepidzie!

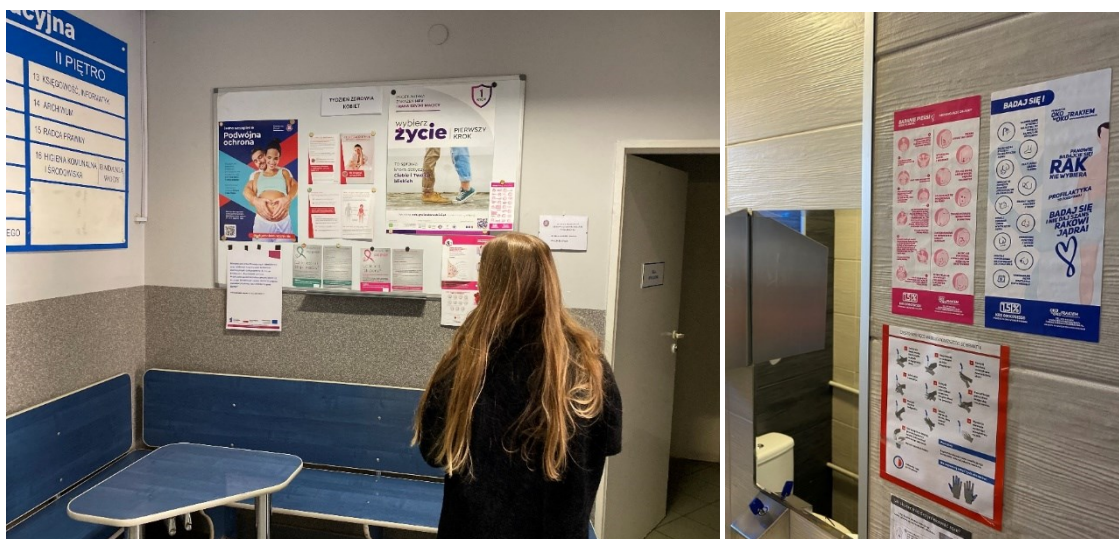
W dniach 3-9 marca zorganizowaliśmy wyjątkowe wydarzenie – Tydzień Zdrowia Kobiet, pełen inspirujących wyzwań i praktycznych wskazówek, jak zadbać o zdrowie fizyczne i psychiczne. Każdego dnia uczestniczki mogły wziąć udział w zdrowych wyzwaniach, które promowały aktywność fizyczną, zdrowe nawyki żywieniowe i dbanie o zdrowie psychiczne.



PSSE w Chorzowie

Tydzień Zdrowia Kobiet

W dniach od 3 marca do 9 marca w korytarzu głównym PSSE na tablicy informacyjno-edukacyjnej zamieszczono najistotniejsze informacje dotyczące profilaktyki raka szyjki macicy oraz raka piersi. Dzięki wywieszonym materiałom zwróciliśmy uwagę klientów oraz pracowników Stacji, aby pamiętali o wykonywaniu regularnych badań profilaktycznych oraz comiesięcznej samokontroli, która ma kluczowe znaczenie w szybkim zidentyfikowaniu zmian. Tydzień Zdrowia Kobiet był dobrym momentem, aby umieścić na terenie Stacji specjalnych naklejek z instruktażem samobadania piersi i jąder, które otrzymaliśmy w ramach współpracy z Fundacją Oko w Oko z rakiem! Te same naklejki trafiły również do 14 szkół ponadpodstawowych z terenu Chorzowa i Świętochłowic, gdzie zostały przyklejone we wszystkich toaletach i pokojach nauczycielskich.



PSSE w Sosnowcu

Mediateka jest kobietą

3 marca na terenie sosnowieckiej Mediateki, w Międzynarodowym Dniu Świadomości HPV pracownicy Sekcji Promocji Zdrowia i Komunikacji Społecznej przeprowadzili akcję informacyjno-edukacyjną. Spotkanie z młodymi kobietami miało na celu podniesienie poziomu wiedzy na temat problematyki zakażeń wirusem HPV. Państwowy Powiatowy Inspektor Sanitarny w Sosnowcu połączył akcję promującą zdrowy styl życia młodych kobiet z działaniami sosnowieckiej Mediateki pod hasłem - Mediateka jest kobietą. Promowano szczepienia ochronne, ze szczególnym uwzględnieniem szczepień przeciwko wirusowi HPV, grypie i krztuścowi. Edukowano w zakresie profilaktyki zażywania środków psychoaktywnych. Przeprowadzono również warsztaty z wykorzystaniem narko i alkoholgli. Mieszkanki Sosnowca mogły w tym dniu wykonać płynne badanie cytologiczne z określeniem wskaźnika HPV i dodatkowo otrzymywały materiały edukacyjne Państwowej Inspekcji Sanitarnej dotyczące profilaktyki raka szyjki macicy. W spotkaniu informacyjno-edukacyjnym wzięło udział około 90 uczestniczek.





4 marca, pracownicy Sekcji Promocji Zdrowia i Komunikacji Społecznej zorganizowali Dzień Promocji Zdrowia w Centrum Kształcenia Zawodowego i Ustawicznego w Sosnowcu. Zrealizowane w budynku Technikum nr 7 w Sosnowcu spotkanie było poświęcone głównie zdrowiu młodych kobiet. Edukowano w zakresie profilaktyki chorób zakaźnych i zakażeń oraz promowano szczepienia ochronne. Podczas spotkania wykładowcy z Medycznej Szkoły Policealnej Województwa Śląskiego w Sosnowcu, udzielali uczestnikom instruktażu samobadania piersi i objaśniali badanie cytologiczne na fantomach. Dodatkowo zainteresowane osoby mogły dokonać kontroli swojej postawy ciała w trakcie spotkania z podologiem. W spotkaniu wzięło udział około 260 uczestników.





7 marca, w ramach Dnia Kobiet dla mieszkank Sosnowca, zostało zorganizowane spotkanie edukacyjne poświęcone promocji zdrowia kobiet. Pracownicy Sekcji Promocji Zdrowia i Komunikacji Społecznej na terenie Urzędu Miejskiego w Sosnowcu przeznaczili czas na edukację sosnowiczank. Wszyscy pracownicy urzędu oraz klienci, mogli zatrzymać się przy zorganizowanym stoisku i porozmawiać na temat profilaktyki chorób i zdrowego stylu życia. Edukowano w zakresie profilaktyki chorób zakaźnych oraz promowano szczepienia ochronne. Do współpracy w tym dniu zaproszono Medyczną Szkołę Policealną Województwa Śląskiego w Sosnowcu, z której wykładowcy prowadzili instruktaż samobadania piersi i pokaz badania cytologicznego na fantomach. Dodatkowo w tym dniu uczestniczki działań mogły dokonać kontroli swojej postawy ciała w trakcie spotkania z podologiem.



**NIE BĄDŹ ATRAKCYJNY
DLA KLESZCZY!**

KAMPANIA EDUKACYJNA



W województwie śląskim **już po raz trzeci** ruszyła kampania edukacyjna dotycząca profilaktyki chorób odkleszczowych pod hasłem „**Nie bądź atrakcyjny dla kleszczy**”.

Celem kampanii jest propagowanie podstawowych zasad ochrony przed kleszczami, edukacja w zakresie prawidłowego usuwania kleszcza, zwiększenie społecznej świadomości w zakresie profilaktyki chorób przenoszonych przez kleszcze, zwiększenie wiedzy na temat szczepień ochronnych jako skutecznej metody profilaktyki kleszczowego zapalenia mózgu.

Dlaczego warto pamiętać o prostych środkach ochrony?

- | Noszenie długich ubrań i osłon na nogi w miejscach, gdzie mogą występować kleszcze
- | Stosowanie repelentów odstrasżających kleszcze
- | Regularne sprawdzanie ciała po pobycie na świeżym powietrzu
- | Szybkie usuwanie kleszczy, jeżeli dojdzie do ukłucia
- | Dbajmy o zdrowie i bądźmy czujni, szczególnie w okresie aktywności kleszczy!

PSSE w Katowicach

20 marca, pracownicy Sekcji Promocji Zdrowia i Komunikacji Społecznej Powiatowej Stacji Sanitarno-Epidemiologicznej w Katowicach, w ramach akcji „Nie bądź atrakcyjny dla kleszczy”, przygotowali stoisko informacyjno-edukacyjne dla pacjentów w Samodzielnym Publicznym Zakładzie Lecznictwa Ambulatoryjnego „Moja Przychodnia nr 1” w Katowicach. Rozmawialiśmy na temat zagrożeń jakie niesie ukłucie kleszcza, pokazywałyśmy kleszcze w różnych stadiach, informowałyśmy o profilaktyce chorób odkleszczowych, w tym o szczepieniach przeciwko kleszczowemu zapaleniu mózgu. W akcji wzięło udział około 100 osób.



21 marca, w Pierwszy Dzień Wiosny, pracownicy Sekcji Promocji Zdrowia i Komunikacji Społecznej Powiatowej Stacji Sanitarno-Epidemiologicznej w Katowicach wspólnie ze Śląskim Oddziałem NFZ, dyrekcją i uczniami Zespołu Szkół Zawodowych nr 3 w Katowicach, przygotowali atrakcje dla ósmoklasistów – „wagarowiczów”, którzy w ramach Dnia Wagarowicza przyjechali na Dzień Otwarty Zespołu. Tematem przewodnim naszego stoiska były kleszcze. Uczniowie mieli okazję zobaczyć jak wyglądają te pajączaki oraz zdobyć solidną porcję wiedzy na temat ochrony przed ukłuciem kleszcza i profilaktyki chorób odkleszczowych. W akcji wzięło udział około 150 osób.





22 marca, pracownicy Sekcji Promocji Zdrowia i Komunikacji Społecznej Powiatowej Stacji Sanitarno-Epidemiologicznej w Katowicach wybrali się na spacer do Katowickiego Parku Leśnego Muchowiec. Prowadzono edukację wśród osób aktywnie spędzających czas na świeżym powietrzu – rozmawiano na temat kleszczy, ochrony przed nimi oraz o profilaktyce chorób przenoszonych przez te pajęczaki. Dzieci otrzymywały „Kleszczowanki” i pamiątkowe pieczątki fluorescencyjne. W akcji wzięło udział około 100 osób.



PSSE w Dąbrowie Górniczej

W ramach realizacji kampanii edukacyjnej „Nie bądź atrakcyjny dla kleszczy” nawiązano współpracę z placówkami nauczania i wychowania, klubami seniora oraz Uniwersytetami III Wieków celem prowadzenia zajęć edukacyjnych na temat profilaktyki chorób odkleszczowych. Celem prowadzonych spotkań i zajęć edukacyjnych jest propagowanie podstawowych zasad ochrony przed kleszczami, edukacja w zakresie prawidłowego usuwania kleszczy oraz zwiększenie świadomości społecznej w zakresie profilaktyki chorób przenoszonych przez kleszcze.



PSSE w Jaworznie

12 marca podczas Dnia Otwartego Wyższej Szkoły Bezpieczeństwa w Jaworznie przeprowadziliśmy prelekcję o profilaktyce chorób odkleszczowych. Mówiliśmy o szczepieniach na Kleszczowe Zapalenie Mózgu oraz o sposobach na zabezpieczanie się przed kleszczami. Obalaliśmy również mity na temat tych pajęczaków i przenoszonych przez nich chorób. Prelekcja była skierowana do młodzieży, łącznie w wydarzeniu uczestniczyło 80 osób.



Prowadziliśmy również działania edukacyjne w przedszkolach na terenie miasta. Odwiedziliśmy Przedszkole Miejskie nr 2, nr 6 oraz nr 12 w Jaworznie, łącznie w zajęciach wzięło udział 240 dzieci. Na spotkaniu edukacyjnym dzieci wysłuchały pogadanki na temat chorób przenoszonych przez kleszcze, a także o sposobach ochrony przed kleszczami. Na zakończenie przedszkolaki otrzymały kolorowanki – Kleszczowanki.





PSSE w Raciborzu

19 marca odbyło się pierwsze spotkanie Klubu Pacjenta w Akademii Nauk Stosowanych w Raciborzu zorganizowanego we współpracy z Centrum Kardiologii Scanmed w Raciborzu Grupa Scanmed oraz Śląskim Uniwersytetem Trzeciego Wieku w Raciborzu.

Poza ciekawymi wykładami, można było skorzystać także z indywidualnych konsultacji ze specjalistami oraz wykonać bezpłatne badania profilaktyczne. Dużym zainteresowaniem cieszyło się także stoisko edukacyjne Powiatowej Stacji Sanitarno-Epidemiologicznej w Raciborzu, gdzie uczestnicy mogli uzyskać cenne informacje na temat zdrowia, skorzystać z porad i dowiedzieć się więcej o dostępnych programach zdrowotnych, profilaktyce uzależnień oraz szczepieniach ochronnych.

Dużą uwagę poświęcono profilaktyce chorób odkleszczowych ze względu na rozpoczęcie sezonu aktywności kleszczy, który zaczyna się zwykle w marcu i będzie trwać do listopada.

W tym czasie duże znaczenie ma edukacja społeczeństwa na temat profilaktyki chorób odkleszczowych. W wydarzeniu wzięło udział ponad 70 osób.





PSSE w Chorzowie

W marcu Powiatowa Stacja Sanitarno-Epidemiologiczna w Chorzowie współorganizowała turniej dla seniorów z Świętochłowic i Siemianowic Śląskich pod hasłem „Jeden z szesnastu”. Organizacja konkursu była znakomitą okazją do promowania kolejnej edycji wojewódzkiej kampanii edukacyjnej „Nie bądź atrakcyjny dla kleszczy”.

11 marca, Państwowy Powiatowy Inspektor Sanitarny wraz z pracownikami Sekcji Promocji Zdrowia i Komunikacji Społecznej uczestniczył w niezwykle emocjonującym turnieju wiedzy pod hasłem „Jeden z Szesnastu”, który odbył się w Centrum Kultury Śląskiej w Świętochłowicach. Uczestnicy, którzy zgłosili się do udziału we współzawodnictwie, mieli okazję pochwalić się swoją wiedzą, odpowiadając na wylosowane pytania. Będąc jednym ze współorganizatorów wydarzenia przygotowaliśmy pytania sprawdzające wiedzę uczestników z zakresu: profilaktyki chorób zakaźnych w tym chorób odkleszczowych, higieny, profilaktyki chorób nowotworowych, uzależnień i szczepień ochronnych. Seniorzy wykazali się niezwykłą wiedzą. Podczas trwania imprezy dostępne było stanowisko informacyjne PSSE w Chorzowie z materiałami edukacyjnymi. Oprócz działań skierowanych do seniorów, w marcu pracownicy PSSE

w Chorzowie przeprowadzili także zajęcia informacyjno-edukacyjne w dwóch chorzowskich szkołach podstawowych i przedszkolu oraz uczestniczyli w akcji prozdrowotnej na terenie centrum handlowego AKS. Edukacją objęto 707 osób.



PSSE w Częstochowie

11 marca zorganizowane zostało coroczne spotkanie dla mieszkank Powiatu Częstochowskiego, poświęcone tematowi zdrowia i zdrowego trybu życia. Organizatorem spotkania było Starostwo Powiatowe we współpracy z Powiatową Stacją Sanitarno-Epidemiologiczną w Częstochowie, Komendą Miejską Policji, Narodowym Funduszem Zdrowia oraz Uniwersytetem Jana Długosza w Częstochowie.

W programie spotkania znalazły się prelekcje na temat utrzymania dobrego stanu zdrowia w każdym wieku, prawidłowego odżywiania oraz bezpieczeństwa kobiet. Przedstawiciele PSSE w Częstochowie przedstawili temat szczepień ochronnych i zalecanych, a także omówiono założenia Kampanii „Nie bądź atrakcyjny dla kleszczy”. Przedstawiono zagrożenia wynikające z kontaktu z kleszczami. Pomoc naukową stanowiła prezentacja multimedialna, dzięki której uczestniczki spotkania dowiedziały się o sposobach ochrony przed pajęczakami. Przy okazji podkreślano istotną rolę, jaką stanowi dbałość o higienę i dokładne sprawdzanie całego ciała oraz ubrań po powrocie z miejsc, gdzie mogą bytować kleszcze i larwy tych pajęczaków. Zajęcia wzbogacono o projekcje spotów „jak prawidłowo usunąć kleszcza” oraz „Borelioza, KZM”, wykorzystano także kreskówki „niebezpieczny kleszcz”. Omówiono budowę kleszcza i działania enzymu, który znajduje się w jego ślinie, powodując znieczulenie wktucia w ciało człowieka.



Pracownicy PSSE w Częstochowie w miesiącu marcu prowadzili także działania edukacyjne w ramach Kampanii „Nie bądź atrakcyjny dla kleszczy”, dla uczniów szkół podstawowych. Na podstawie prezentacji multimedialnej przedstawiono zagrożenia wynikające z kontaktu z kleszczami oraz omówiono miejsca ich występowania. Ważną informacją dla słuchaczy był czas aktywności sezonowej kleszczy oraz informacje na temat zagrożeń zdrowotnych, w postaci takich chorób jak borelioza i kleszczowe zapalenie mózgu. Podkreślano, jak ważne jest, aby każdy powrót do domu z miejsc gdzie mogły bytować kleszcze, wiązał się z dokładnym sprawdzeniem odzieży i całego ciała. Spotkanie wzbogacono o projekcje spotów „jak prawidłowo usunąć kleszcza”, „Borelioza, KZM”, kreskówki „niebezpieczny kleszcz”.



PSSE w Wodzisławiu Śląskim

W ramach kampanii „Nie bądź atrakcyjny dla kleszczy” przedstawiciele PSSE w Wodzisławiu Śląskim przeprowadzili w marcu 5 spotkań profilaktycznych w Zespole Szkół Specjalnych przy Wojewódzkim Szpitalu Rehabilitacyjnym dla Dzieci w Jastrzębiu-Zdroju oraz Przedszkolu Publicznym nr 4 w Jastrzębiu-Zdroju, w Zespole Szkolno-Przedszkolnym w Rogowie, w Przedszkolu Publicznym nr 6 w Jastrzębiu-Zdroju, w Zespole Szkolno-Przedszkolnym nr 6, w Wodzisławiu Śląskim.

Przedszkolaki wzięły udział w pogadance z wykorzystaniem prezentacji multimedialnej na temat profilaktyki chorób odkleszczowych takich jak borelioza oraz kleszczowe zapalenie mózgu. Dzieci dowiedziały się o zagrożeniach spowodowanych aktywnością kleszczy, sposobach ochrony przed kleszczami, a także o metodach postępowania w przypadku, kiedy dojdzie do ukąszenia. Na zakończenie dzieci otrzymały kolorowaną edukacyjną Kleszczowankę. Edukacją objęto ponad 420 dzieci.

30 marca na terenie Ośrodka Rekreacyjnego Balaton rozegrano szesnastą edycję biegu Błękitna Wstęga Balatonu. Przedstawiciele PSSE w Wodzisławiu Śląskim przygotowali stoisko promocji zdrowia gdzie zainteresowani mogli uzyskać informacje na temat m.in. profilaktyki chorób odkleszczowych. Wydarzenie cieszyło się dużym zainteresowaniem.



PSSE w Cieszynie

31 marca w Szkole Podstawowej nr 7 w Cieszynie zorganizowano zajęcia pod nazwą „Lekcje Kleszczoochrony”. Wzięli w nich aktywny udział uczniowie klasy pierwszej i drugiej. W trakcie zajęć wykorzystano materiały dostarczone przez Wojewódzką Stację Sanitarno-Epidemiologiczną w Katowicach. Dzieci miały okazję pracować z kolorowanymi, rozwiązywać krzyżówki oraz tworzyć zakładki do książek. Duże zainteresowanie wzbudziły także krótkie filmy edukacyjne oraz prezentacja, które pomogły uczniom zrozumieć, jak chronić się przed kleszczami oraz jakie choroby mogą być przez nie przenoszone.



PSSE w Lublińcu

26 marca przedstawiciel Powiatowej Stacji Sanitarno-Epidemiologicznej w Lublińcu przeprowadził w Szkole Podstawowej w Molnej zajęcia edukacyjne pt. #LekcjaKleszczoochrony. Celem spotkania z uczniami klas I-III było przekazanie informacji o sposobach ochrony przed kleszczami. Podczas lekcji uczniowie dowiedzieli się dlaczego kleszcze są niebezpieczne, jak wyglądają, gdzie można je spotkać, jak się przed nimi chronić oraz jak bezpiecznie usunąć kleszcza ze skóry. Zajęciom towarzyszyły pokazy eksponatu kleszczy, filmy edukacyjne oraz ćwiczenia z wykorzystaniem książeczki edukacyjnej „Kleszczowanki”. Uczniowie z dużym zaangażowaniem uczestniczyli w zajęciach, które bardzo podobały się również nauczycielom. Spotkanie edukacyjne zwiększyło wiedzę społeczności szkolnej w zakresie ochrony przed kleszczami, umiejętności prawidłowego ich usuwania oraz przypomnienia znaczenia szczepień ochronnych.



PSSE w Bytomiu

28 marca z niedźwiadkiem Szczepanem i Kleszczusiem przedstawiciel PSSE w Bytomiu odwiedził najstarszą grupę przedszkolaków z Miejskiego Przedszkola nr 2 w Piekarach Śląskich. Zaprezentował bajkę profilaktyczną oraz przeprowadził prelekcje na temat kleszczy, w celu uświadomienia jak się przed nimi chronić i co zrobić w przypadku ukąszenia. Dzieci z zainteresowaniem uczestniczyły w zajęciach, z zaciekawieniem oglądały kleszcze w probówkach, zadawały pytania i wykonywały zadania w kolorowance - „Kleszczowance”.



PSSE w Myszkowie

W Szkole Podstawowej w Jaworzniku odbyły się zajęcia edukacyjne poświęcone profilaktyce chorób odkleszczowych. Celem lekcji było zwiększenie świadomości dzieci na temat zagrożeń związanych z ukąszeniami kleszczy oraz przekazanie praktycznych wskazówek dotyczących profilaktyki. Uczniowie klasy pierwszej i drugiej poznali praktyczne sposoby unikania kontaktu z kleszczami oraz dowiedzieli się, jak prawidłowo reagować w przypadku ukąszenia. Dzięki zdobytej wiedzy dzieci będą pamiętać, że kleszcze mogą pojawić się nie tylko w lesie, ale także w przydomowym ogródku czy na placu zabaw. Regularna profilaktyka, szybka reakcja i świadomość zagrożeń to klucz do ochrony przed chorobami, takimi jak borelioza czy kleszczowe zapalenie mózgu. Lekcja została przeprowadzona w formie dostosowanej do wieku dzieci, łącznie elementy edukacyjne z interaktywnymi aktywnościami. Wszyscy uczestnicy otrzymali materiały edukacyjne, które pozwolą im utrwalić zdobyte informacje.



PSSE w Rudzie Śląskiej

W marcu, w ramach akcji "Nie bądź atrakcyjny dla kleszczy", przeprowadziliśmy zajęcia w Szkole Podstawowej nr 28 i Szkole Podstawowej nr 35 w Rudzie Śląskiej, a także w Stowarzyszeniu Świętego Filipa Nereusza w Rudzie Śląskiej oraz w Dziennym Domu "Senior-WIGOR" w Rudzie Śląskiej. Podczas spotkań rozmawialiśmy o tym, jak chronić się przed kleszczami, co zrobić, gdy kleszcz się wbije, oraz o chorobach odkleszczowych. Uczestnicy mieli okazję zobaczyć przyrządy do usuwania kleszczy oraz kleszcze w probówkach, które wzbudziły ogromne zainteresowanie. Dzieci otrzymały także kolorowanki "Kleszczowanki". Dodatkowo, podczas Dnia Kobiet organizowanego w Miejskiej Bibliotece w Rudzie Śląskiej, zorganizowaliśmy stanowisko informacyjno-edukacyjne, na którym udostępniliśmy materiały o kleszczach, pomagając zwiększyć świadomość na temat zagrożeń związanych z tymi pasożytami.



PSSE w Tychach

Sekcja Promocji Zdrowia i Komunikacji Społecznej w Tychach zorganizowała w szkołach wykłady mające na celu zwiększenie świadomości uczniów na temat zagrożeń związanych z ukąszeniami kleszczy i chorobami przez nie przenoszonymi. 7 marca w Zespole Szkół im. Orłąt Lwowskich w Tychach przeedukowano ok. 60 uczniów. Kolejne spotkanie miało miejsce 11 marca w Zespole Szkolno-Przedszkolnym nr 1 w Tychach, gdzie uczestniczyło około 90 dzieci z klas 4-8 szkoły podstawowej. Natomiast 19 marca w Szkole Podstawowej nr 1 w Bieruniu wykład przeprowadzono dla wszystkich uczniów klas 6-8 (ok. 320 uczestników). W trakcie zajęć młodzież zapoznano z cyklem rozwoju kleszcza, kluczowymi zasadami ochrony, bezpiecznymi metodami usunięcia, gdy znajdzie się w skórze oraz z ich eksponatami.



PSSE w Żywcu

19 marca odbyło się spotkanie profilaktyczne z dziećmi z Przedszkola nr 1 z Oddziałami Integracyjnymi w Żywcu w ramach Akcji „Nie bądź atrakcyjny dla kleszczy”. Podczas przeprowadzonej pogadanki dzieci dowiedziały się o najważniejszych aspektach związanych z kleszczami, zagrożeniach jakie niesie za sobą ukąszenie oraz sposobach ochrony przed tymi pajęczakami. Przedszkolaki mogły się sprawdzić podczas symulacji usuwania kleszczy, do której wykorzystano pomarańczę i goździki. Na zakończenie wszyscy uczestnicy spotkania otrzymali kolorowanki oraz tematyczne zakładki.





PSSE w Gliwicach

W województwie śląskim ruszyła kampania edukacyjna dotycząca profilaktyki chorób odkleszczowych pod hasłem #NieBądźAtrakcyjnyDlaKleszczy. W ramach kampanii, 18 marca odwiedziliśmy Zespół Szkolno-Przedszkolny nr 8 w Gliwicach, gdzie przeprowadziliśmy prelekcję na temat kleszczy. Naszym celem było podniesienie świadomości dzieci na temat tych małych pajęczaków, miejsc ich występowania, sposobów unikania ukąszeń oraz postępowania w przypadku ukąszenia. Dzieci były bardzo zainteresowane tematem, zadawały wiele pytań i brały udział w aktywnościach edukacyjnych, takich jak kolorowanki. Na zakończenie podsumowaliśmy najważniejsze informacje i zachęciliśmy dzieci do dzielenia się wiedzą z rodzicami.



Kampania była kontynuowana również podczas ważnych wydarzeń, takich jak:

- | 21 marca podczas Targów Krzepkiego Seniora w Centrum Aktywności Senioralnej w Zabrze, gdzie przygotowaliśmy stoisko informacyjno-edukacyjne poświęcone tematyce zdrowia;
- | 23 marca Gliwice zamieniły się w kolorową stolicę integracji! 4. Gliwicki Bieg Kolorowych Skarpetek, zorganizowany przez Fundację Tośka i Przyjaciele, zgromadził setki uczestników, którzy na trasie około 2 km pokazali swoje wsparcie dla osób z zespołem Downa. Uczestnicy biegli w skarpetkach nie do pary, symbolizując solidarność z osobami z niepełnosprawnościami. Na miejscu byliśmy również my, oferując stoisko informacyjno-edukacyjne, gdzie można było dowiedzieć się więcej o zdrowiu i bezpieczeństwie;
- | 26-27 marca promowaliśmy zdrowe nawyki podczas Dni Otwartych "Miasteczko Rzemiosł", zorganizowanych przez Cech Rzemiosł Różnych i Przedsiębiorczości w Gliwicach.
- | 29 marca uczestniczyliśmy w VII Gliwickiej Akademii Zdrowia Dzieci, pełnej uśmiechów i inspirujących spotkań.

Podczas wydarzeń przeprowadzano pogadanki, udzielano porad oraz instruktaży dotyczących usuwania kleszczy. Uświadamialiśmy lokalną społeczność, że kleszcze mogą przenosić groźne choroby, takie jak borelioza czy kleszczowe zapalenie mózgu. W ramach profilaktyki zalecano także szczepienia przeciwko kleszczowemu zapaleniu mózgu, które są skutecznym sposobem ochrony przed tą poważną chorobą, szczególnie dla osób przebywających w rejonach, gdzie występuje duże ryzyko zakażenia.

PSSE w Rybniku

W marcu w holu PSSE Rybnik została udostępniona ekspozycja materiałów profilaktycznych w ramach akcji „Nie bądź atrakcyjny dla kleszczy”. Kleszcze pozostają obecnie aktywne przez większą część roku i wzbudzają dużo emocji, zwłaszcza strachu oraz lęku w kontekście przenoszenia chorób odkleszczowych. Osoby odwiedzające PSSE w Rybniku, mogli skorzystać z punktu informacyjno-edukacyjnego w którym uzyskiwali informacje się jak chronić się przed chorobami przenoszonych przez kleszcze, jak zabezpieczać się podczas wypadów w miejsca szczególnie narażone na te pajęczaki oraz mogli nabyć umiejętności jak prawidłowo usuwać kleszcza. Z akcji skorzystało 116 osób.



Opracowanie: Wojewódzka Stacja Sanitarno-Epidemiologiczna w Katowicach na podstawie sprawozdań z Powiatowych Stacji Sanitarno-Epidemiologicznych województwa śląskiego