

NEWSLETTER

WOJEWÓDZKIEJ STACJI
SANITARNO-EPIDEMIOLOGICZNEJ W RZESZOWIE



Z przyjemnością przekazujemy w Państwa ręce letnie wydanie naszego kwartalnika, podsumowującego działalność Inspekcji Sanitarnej województwa podkarpackiego w drugim kwartale roku – kwietniu, maju i czerwcu. To czas wzmożonych działań zarówno w zakresie nadzoru sanitarnego, jak i edukacji zdrowotnej, szczególnie w kontekście wypoczynku letniego.

Lato to okres intensywnych kontaktów społecznych, podróży i wypoczynku, ale również wzmożonej troski o zdrowie i bezpieczeństwo sanitarne. W tym numerze przedstawiamy kluczowe inicjatywy i interwencje podejmowane przez naszą Inspekcję, dzielimy się doświadczeniami z przeprowadzonych działań profilaktycznych oraz przypominamy, jak dbać o zdrowie – własne i innych – podczas wakacyjnych miesięcy.



III Podkarpacka Konferencja dotycząca aktywności fizycznej i zbilansowanej diety



Hasłem przewodnim organizowanej przy współpracy z Uniwersytetem Rzeszowskim konferencji była **Aktywność seniorów trendem współczesności**.

Konferencja spotkała się z ogromnym entuzjazmem ze strony podkarpackich seniorów oraz instytucji związanych z szeroko rozumianą polityką senioralną, które reprezentowane były m.in. przez przedstawicieli Uniwersytetów Trzeciego Wieku, Klubów Seniora, pracowników Wydziałów Polityki Społecznej Urzędów Miast i Gmin, opiekunów Dziennych Domów Opieki, GOPS, MOPS, a także przedstawicieli Powiatowych Stacji Sanitarno-Epidemiologicznych w powiecie. Było Nas przeszło 300 osób!



Swoją ogromną wiedzą i doświadczeniem podzielili się prelegenci - eksperci w dziedzinie profilaktyki zdrowotnej, psychologii, dietetyki, fizjoterapii oraz wielu innych znakomitych gości. Wydarzenie to było doskonałą okazją do nawiązania współpracy, wymiany doświadczeń oraz uzyskania praktycznych wskazówek dotyczących wdrażania prozdrowotnych inicjatyw dla seniorów na poziomie regionalnym i lokalnym. Wierzmy, że wspólnie podejmowane działania na rzecz ochrony zdrowia i zbilansowanej diety przyczynią się do skuteczniejszego reagowania na potrzeby podkarpackich seniorów.

Działania w ramach Projektu WaterWatch



12 czerwca 2025 r. na zaproszenie Regionalnego Zarządu Gospodarki Wodnej w Rzeszowie uczestniczyliśmy w pikniku podsumowującym III edycję Programu Aktywni Błękitni – Szkoła Przyjazna Wodzie 2024/2025. Głównym tematem spotkania był bezpieczny wypoczynek nad wodą.

Aktywni Błękitni to szeroko zakrojony projekt edukacyjny dla szkół podstawowych realizowany od 2019 roku. Misją programu jest promowanie wiedzy o zrównoważonej gospodarce wodnej, szczególnie w zakresie ochrony środowiska, ochrony przeciwpowodziowej i zapobieganiu skutkom suszy, a także dbałości o wodę i znajomości zasad bezpiecznego korzystania z rekreacji wodnej.

Założenia programu Aktywni Błękitni – Szkoła Przyjazna Wodzie są w bardzo dużym obszarze spójne z realizowanym przez Wojewódzką Stację Sanitarno-Epidemiologiczną w Rzeszowie projektem WaterWatch realizowanym w ramach Programu Interreg NEXT Poland – Ukraine 2021-2027.

Na zorganizowanym przez nas stoisku pracownicy Laboratorium przybliżyli dzieciom kulisy swojej pracy, pokazali jak w łatwy sposób wykonać proste doświadczenia chemiczne, nawet w warunkach domowych. Dzieci samodzielnie mogły wykonać doświadczenia, w których obserwowały, jak zmienia się zabarwienie wody zawierającej antocyjany w zależności od pH, jak zachowują się względem siebie ciecz o różnej gęstości, czy zbadać poziom chloru w próbkach wody basenowej i próbkach wody do picia. Podczas analizy sensorycznej rozwijały umiejętność rozpoznawania i klasyfikowania zapachów.



Działania w ramach Projektu WaterWatch



17 czerwca 2025 r. na zaproszenie Jarosławskiego Stowarzyszenia Oświaty i Promocji Zdrowia uczestniczyliśmy w pikniku pełnym zdrowia - „Zdrowo rosnę z KOWR - Radawa 2025. Po raz dwudziesty czwarty do Gminnego Ośrodka Wypoczynku i Rekreacji w Radawie zjechały dzieci ze szkół i przedszkoli zrzeszonych w Podkarpackiej Sieci Przedszkoli i Szkół Promujących Zdrowie.

Celem organizowanego cyklicznie wydarzenia jest propagowanie zdrowego stylu życia w oparciu o prawidłową dietę i aktywność ruchową na świeżym powietrzu oraz zachowanie przyjaznych relacji pomiędzy różnymi społecznościami. Ważnym przesłaniem jest także zwrócenie uwagi na bezpieczne zachowanie się w czasie zbliżających się wakacji.



Wojewódzka Stacja Sanitarno-Epidemiologiczna w Rzeszowie realizując projekt WATER WATCH w ramach Programu Interreg NEXT Polska – Ukraina 2021-2027 zorganizowała stoisko edukacyjno-informacyjne, na którym dzieci uczęszczające do szkół leżących nad rzeką Wisznia i Szkło – przy wsparciu pracowników laboratorium – wcieliły się w role młodych chemików i mikrobiologów. Przeprowadzały proste eksperymenty chemiczne, z ciekawością odkrywając właściwości różnych cieczy: mierzyły ich pH, porównywały gęstość, sprawdzały obecność chloru w wodzie czy ćwiczyły rozpoznawanie zapachów.

Młodzi odkrywcy mieli również okazję poznać metody wykrywania drobnoustrojów. Samodzielnie wykonali jałowy posiew na płytkach agarowych, mieli także możliwość zobaczyć jak wyglądają grzyby pleśniowe wyhodowane na pożywkach i obejrzeć, jak wyglądają one w powiększeniu pod mikroskopem.

Wszystkie doświadczenia przeprowadzano z wykorzystaniem całkowicie bezpiecznych materiałów, dostosowanych do warunków edukacyjnych.

Dni otwarte Państwowej Inspekcji Sanitarnej województwa podkarpackiego



W ramach obchodów Światowego Dnia Zdrowia, który w tym roku odbywa się pod hasłem „Zdrowe początki, pełna nadziei przyszłość” odbył się Dzień Otwarty Państwowej Inspekcji Sanitarnej województwa podkarpackiego.

Była to doskonała okazja, by m.in.:

- poznać naszą codzienną pracę,
- dowiedzieć się, czym się zajmujemy,
- dowiedzieć się, jak dbać o zdrowie,
- zadać nurtujące pytania i rozwiązać wątpliwości,
- zobaczyć sprzęt, materiały edukacyjne i rozwiązania, które wykorzystujemy w trosce o zdrowie społeczeństwa,
- porozmawiać z ludźmi, którzy z pasją działają na rzecz bezpieczeństwa każdego z nas.



W wydarzeniu uczestniczyć mogli wszyscy, bez względu na wiek!

Dla zwiedzających Powiatowe Stacje Sanitarno-Epidemiologiczne oraz Wojewódzką Stację Sanitarno-Epidemiologiczną w Rzeszowie zorganizowane zostały stoiska tematyczne, pokazy, eksperymenty, quizy. W czasie pobytu można było uzyskać cenne porady zdrowotne. Można było również uczestniczyć w wykładach przygotowanych przez specjalistów poszczególnych Oddziałów WSSE w Rzeszowie.



Laboratoria WSSE w Rzeszowie z powodzeniem przeszły kolejną ocenę PCA, rozpoczynając siódmy cykl akredytacji



Polskie Centrum Akredytacji

Laboratoria Działu Laboratoryjnego WSSE w Rzeszowie wykonują badania i pomiary w ramach posiadanej akredytacji już 24 lata – od 24.08.2001. W dniach od 11 do 24 kwietnia 2025 roku odbyła się ponowna ocena PCA (A-0721-2025) rozpoczynająca nowy, już siódmy cykl akredytacji.

Ocena prowadzona w formie hybrydowej przez 15 auditorów, objęła 6 laboratoriów: Laboratorium Higieny Pracy, Laboratorium Higieny Komunalnej, Laboratorium Higieny Żywności i Żywnienia, Laboratorium Analiz Instrumentalnych, Laboratorium Diagnostyki Medycznej wraz z pracownikami w Sanoku, Przemyślu i Tarnobrzegu i Pracownię Sekwencjonowania Genomowego i Badań Genetycznych Drobnoustrojów w Rzeszowie oraz Laboratorium Pomiarów Promieniowania z lokalizacjami w Sanoku, Przemyślu i Tarnobrzegu.

Audиторzy techniczni ocenili 70 obszarów kompetencji technicznych. Stały zakres akredytacji Działu Laboratoryjnego WSSE w Rzeszowie rozszerzony został o 8 obszarów kompetencji technicznych:

- Laboratorium Higieny Pracy we współpracy z Laboratorium Analiz Instrumentalnych Pracownię w Tarnobrzegu akredytowały metodę chromatografii gazowej z termodesorpcją i detekcją spektrometrią mas (TD-GC-MS) 18 nowych związków organicznych w próbkach powietrza w pomieszczeniach budynków mieszkalnych, zamieszkania zbiorowego i użyteczności publicznej,
- Laboratorium Higieny Komunalnej w Rzeszowie rozszerzyło zakres akredytacji w wodzie przeznaczonej do spożycia przez ludzi o 3 metody tj. oznaczanie smaku metodą parzystą pełną, oznaczanie cyjanków wolnych metodą spektrofotometryczną i oznaczanie rtęci metodą absorpcyjnej spektrometrii atomowej z techniką amalgamacji oraz wspólnie z Laboratorium Analiz Instrumentalnych w Rzeszowie oznaczanie pozostałości pestycydów (22 związki) metodą chromatografii cieczowej z tandemową spektrometrią mas (LC-MS/MS),
- Laboratorium Higieny Żywności i Żywnienia w Rzeszowie – oznaczanie obecności pałeczek *Salmonella* spp. i *Listeria monocytogenes* metodą hodowlaną w próbkach środowiskowych z obszaru produkcji i obrotu żywnością oraz wspólnie z Laboratorium Analiz Instrumentalnych w Rzeszowie oznaczanie miedzi metodą płomieniowej absorpcyjnej spektrometrii atomowej (FAAS) w żywności.

Natomiast Laboratorium Diagnostyki Medycznej w Rzeszowie dokonało przejścia z zakresu stałego na elastyczny zakres akredytacji dla badanej cechy obecność i identyfikacja pałeczek *Enterobacterales* metodą hodowlaną z potwierdzeniem biochemicznym i serologicznym i metodą spektrometrii masowej.

„AKCJA LATO 2025” – bezpieczeństwo żywności w sezonie letnim w ocenie Państwowej Inspekcji Sanitarnej woj. podkarpackiego



Sezon letni to czas wzmożonego ruchu turystycznego, a co za tym idzie – zwiększonego zapotrzebowania na usługi gastronomiczne. Aby sprostać oczekiwaniom konsumentów i zapewnić im bezpieczeństwo zdrowotne na terenie woj. podkarpackiego, Państwowa Inspekcja Sanitarna każdego roku prowadzi wzmożone działania kontrolne w ramach „Akcji Lato”. Celem tych działań jest wykrycie potencjalnych zagrożeń dla zdrowia publicznego związanych z nieprawidłowym przygotowaniem, przechowywaniem i serwowaniem żywności.

W okresie od 1 maja do 30 czerwca 2025 r. na terenie województwa podkarpackiego przeprowadzono łącznie 539 kontroli sanitarnych w różnych obiektach branży gastronomicznej. Kontrole objęły m.in.:

- 357 zakładów żywienia zbiorowego (154 restauracje, 203 punkty małej gastronomii),
- 69 obiektów sezonowych (food trucki, stoiska eventowe),
- 45 automatów do lodów,
- 57 wytwórni ciast i lodów,
- 11 stołówek.

Dodatkowo pobrano 85 próbek żywności (w tym próbek lodów) do badań mikrobiologicznych.

Wszystkie działania odbywały się zarówno w dni robocze, jak i ustawowo wolne od pracy.

Z przeprowadzonych kontroli wynika, że wiele zakładów nie spełniało podstawowych wymogów sanitarnych i higienicznych. Do najczęściej wykrywanych uchybień należały:

- przechowywanie żywności po terminie przydatności do spożycia,
- brak segregacji asortymentowej w urządzeniach chłodniczych,
- niewłaściwy stan sanitarny urządzeń i pomieszczeń,
- brak środków do mycia i dezynfekcji rąk oraz brak ciepłej wody przy umywalkach,
- brak aktualnych orzeczeń lekarskich personelu pracującego w styczności z żywnością,
- nieprzestrzeganie procedur opartych na systemie HACCP i GHP,
- w użyciu sprzęt z tworzywa sztucznego nieposiadający oznakowania do kontaktu z żywnością,
- brudne kosze na odpady oraz nieodpowiedni stan sanitarny pojazdów transportujących żywność.

„AKCJA LATO 2025” – bezpieczeństwo żywności w sezonie letnim w ocenie Państwowej Inspekcji Sanitarnej woj. podkarpackiego

Na szczególną uwagę zasługują wyniki kontroli dotyczące lodów z automatów i produkowanych metodą rzemieślniczą. Ze względu na wysoki potencjał mikrobiologicznego skażenia, lody poddano szczegółowej analizie. Spośród 85 próbek aż 15 zostało zakwestionowanych z uwagi na obecność bakterii z rodziny Enterobacteriaceae.

W wyniku powyższych nieprawidłowości:

- ukarano 77 osób mandatami na łączną kwotę 17 750 zł,
- wydano 72 decyzje administracyjne,
- unieruchomiono 3 obiekty (2 automaty do lodów i 1 część zakładu produkcyjnego),
- wprowadzono rygor natychmiastowej wykonalności w odniesieniu do decyzji eliminujących źródła zagrożeń.

Zebrane dane potwierdzają, że sezonowe punkty gastronomiczne i zakłady produkcji lodów stanowią istotne ogniwo w łańcuchu bezpieczeństwa żywności, lecz równocześnie niosą ze sobą poważne ryzyko mikrobiologiczne. Lody, jako produkt wysoko podatny na zanieczyszczenia, wymagają szczególnego nadzoru na każdym etapie produkcji – od jakości surowców, przez higienę procesu produkcyjnego, aż po sposób przechowywania i sprzedaży.

Należy również podkreślić znaczenie stosowania systemów zarządzania jakością i bezpieczeństwem – w tym HACCP (Hazard Analysis and Critical Control Points) – które pozwalają na bieżące monitorowanie i eliminowanie zagrożeń.

Wyniki „Akcji Lato 2025” jednoznacznie wskazują na potrzebę dalszej intensyfikacji działań kontrolnych, zwłaszcza w sezonie letnim, gdy wzrasta liczba konsumentów korzystających z usług gastronomicznych. Kluczowe znaczenie ma również edukacja personelu oraz właścicieli punktów gastronomicznych w zakresie higieny, procedur GHP i HACCP, a także odpowiedzialności za zdrowie publiczne.



Bezpieczne wakacje pod słońcem – ochrona przeciwsłoneczna w praktyce



Lato to czas wypoczynku, podróży i aktywności na świeżym powietrzu. Korzystając z pięknej pogody, często zapominamy, że promieniowanie słoneczne może być groźne dla zdrowia. Poparzenia skóry, udar cieplny, przyspieszone starzenie się skóry, a nawet nowotwory to realne skutki zbyt długiej ekspozycji na słońce. Dlatego warto pamiętać o zasadach bezpiecznego przebywania na słońcu – szczególnie w wakacje.

Promieniowanie UV (ultrafioletowe) to główny czynnik ryzyka. Działa nawet wtedy, gdy niebo jest zachmurzone, i przenika przez chmury, szkło czy wodę. Najsilniejsze jest w godzinach 10:00–16:00 – wtedy warto ograniczyć przebywanie na słońcu, szukać cienia i unikać intensywnego wysiłku na otwartej przestrzeni.

Najprostszą i najskuteczniejszą formą ochrony jest stosowanie kremów z filtrem UV. Dla dorosłych i dzieci zaleca się SPF minimum 30, a najlepiej 50. Krem należy nałożyć na skórę 15–20 minut przed wyjściem na zewnątrz i ponawiać aplikację co 2 godziny oraz po kąpieli, nawet jeśli produkt jest wodoodporny.

Nie mniej ważna jest ochrona mechaniczna:

- Kapelusz lub czapka z daszkiem chronią głowę i twarz,
- Okulary przeciwsłoneczne z filtrem UV zabezpieczają oczy,
- Lekka odzież z długim rękawem może osłonić ramiona i kark, szczególnie u dzieci i osób o jasnej karnacji.
- W upalne dni nie zapominajmy też o nawadnianiu organizmu – pij wodę regularnie, nawet jeśli nie czujesz pragnienia. Unikaj słodzonych napojów i alkoholu, które sprzyjają odwodnieniu.
- Dzieci i osoby starsze są szczególnie wrażliwe na działanie promieniowania UV i wysokich temperatur. U dzieci skóra jest cieńsza, a organizm szybciej się przegrzewa. Osoby starsze mogą mieć trudności z termoregulacją i mniej odczuwają pragnienie.

Podsumowując: ochrona przeciwsłoneczna to nie tylko kwestia estetyki, ale przede wszystkim zdrowia. Wystarczy kilka prostych zasad – krem z filtrem, czapka, okulary, cień i woda – by cieszyć się słońcem bez ryzyka. Dbaj o siebie i bliskich – lato ma być bezpieczne i przyjemne!



„Demaskowanie atrakcyjności wyrobów tytoniowych i nikotynowych”

Światowy Dzień bez Tytoniu 2025

— 31 MAJA —

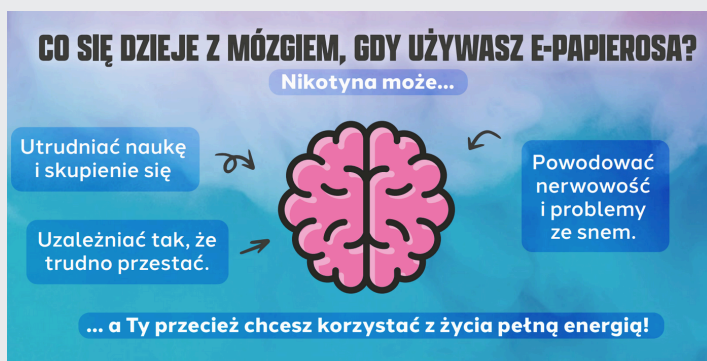
ŚWIATOWY DZIEŃ
BEZ TYTONIU



Powszechne używanie wyrobów nikotynowych jest poważnym zagrożeniem dla zdrowia publicznego – szczególnie dla dzieci i młodzieży. Rynek oferuje wiele różnych produktów, w tym: papierosy tradycyjne, papierosy ręcznie skręcane, e-papierosy, tytoń podgrzewany, fajki tradycyjne, fajki wodne i woreczki nikotynowe.

W ostatnich latach bardzo popularne wśród młodzieży stały się e-papierosy. Wielu rodziców nie zdaje sobie sprawy, że ich dzieci sięgają po te produkty, bo często przypominają pendrive, długopisy, kosmetyki czy inne gadżety.

Wbrew popularnym mitom, e-papierosy nie są bezpieczne. W większości zawierają nikotynę – silnie uzależniającą substancję, która wpływa negatywnie na rozwijający się mózg nastolatka. W ich składzie znajdują się również szkodliwe substancje chemiczne, które mogą powodować podrażnienia dróg oddechowych, obniżenie odporności, a także zaburzenia koncentracji i nastroju.



Co możesz zrobić?

- Jeśli jesteś rodzicem lub opiekunem: rozmawiaj z dziećmi o zagrożeniach związanych z e-papierosami i bądź wzorem do naśladowania.
- Jeśli jesteś nauczycielem i wychowawcą: włącz tematykę szkodliwości e-papierosów do zajęć edukacyjnych.
- Jeśli jesteś uczniem: bądź świadomy manipulacji marketingowych i podejmuj mądre decyzje dotyczące zdrowia.
- Jeśli potrzebujesz pomocy w rzuceniu palenia, możesz skorzystać z infolinii: **801 108 108**
– Telefonicznej Poradni Pomocy Palącym, czynnej od poniedziałku do piątku: 09.00 – 21.00.

Na terenie województwa podkarpackiego prowadzono działania edukacyjne na stronach internetowych oraz w mediach społecznościowych, a także organizowano wydarzenia tematyczne w środowiskach lokalnych i szkołach.

Bezpieczny wypoczynek nad wodą – sezon kąpielowy 2025 w województwie podkarpackim

Letnia pogoda, wakacje i często bardzo wysoka temperatura sprzyjają aktywnościom na świeżym powietrzu i spędzaniu wolnego czasu nad wodą. Pływanie jest wspaniałą formą treningu dla całego ciała, pamiętajmy jednak, że bezpieczne kąpiele są możliwe wyłącznie w miejscach strzeżonych przez ratowników i objętych nadzorem sanitarnym czyli zgłoszonych jako kąpieliska lub miejsca wykorzystywane do kąpeli, gdzie jakość wody jest systematycznie badana.

W trakcie sezonu kąpielowego na naszym terenie mieszkańcy oraz turyści mogą korzystać z:

10 kąpielisk zlokalizowanych w 8 powiatach:



1. Kąpielisko Podwolina w Nisku
2. Kąpielisko Miejskie przy ul. Kwiatkowskiego w Rzeszowie
3. Ośrodek Rekreacyjno- Wypoczynkowy Plaża Ostrów w Ostrowie
4. Gminny Ośrodek Wypoczynku i Rekreacji w Radawie
5. Kąpielisko w Czarnej Sędziszowskiej
6. Kąpielisko Miejskie ZEK w Radymnie
7. Czyste w Grodzisku Dolnym
8. Kąpielisko Łopuszka Mała w Łopuszce
9. Cypel w Polańczyku
10. Solina-Góra Jawor (Biała Flota) w Solinie

8 miejsc okazjonalnie wykorzystywanych do kąpeli na terenie 4 powiatów:

1. Zielona Plaża-Zawóz
2. Zbiornik Wodny "Maziarnia" w Wilczej Woli
3. Miejsce okazjonalnie wykorzystywane do kąpeli w Bratkowicach
4. Miejsce okazjonalnie wykorzystywane do kąpeli "Przystań" w Głogowie Młp.
5. Rybakówka I w Kłyżowie
6. Rybakówka II w Kłyżowie
7. Zalew I w Zaklikowie
8. Zalew II w Zaklikowie



To doskonała okazja, by korzystać z uroków lata w bezpiecznych warunkach. W innych miejscach, nieoznakowanych, bez dozoru ratownika, korzystanie z kąpeli wiąże się z dużym ryzykiem. Jakość wody w miejscach wyznaczonych do kąpeli jest monitorowana przez Państwową Inspekcję Sanitarną w ramach bieżącego nadzoru sanitarnego.

Bezpieczny wypoczynek nad wodą – sezon kąpielowy 2025 w województwie podkarpackim

Należy też zwrócić uwagę na zakwit wody często nazywany zakwitem glonów lub sinic. Wystarczy kilka dni upałów aby pojawił się masowy rozwój tych organizmów. W efekcie zmienia się barwa wody, obniża się jej przejrzystość, powstaje piana. Zakwity mogą też powodować nieprzyjemny smak i zapach wody. W takiej wodzie bezwzględnie nie należy się kąpać ani do niej wchodzić.

Aktualne informacje dotyczące jakości wody, a także terminy rozpoczęcia i zakończenia sezonu kąpielowego w kąpieliskach oraz miejscach okazjonalnie wykorzystywanych do kąpieli, są dostępne:

- na stronie Wojewódzkiej Stacji Sanitarnej-Epidemiologicznej w Rzeszowie:

<https://www.gov.pl/web/wsse-rzeszow>

- u właściwych terenowo państwowych powiatowych inspektorów sanitarnych
- w Serwisie Kąpieliskowym Głównego Inspektoratu Sanitarnego:

<https://sk.gis.gov.pl>

- krajowa lista miejsc okazjonalnie wykorzystywanych do kąpieli w sezonie kąpielowym 2025 r. jest publikowana na stronie Głównego Inspektoratu Sanitarnego:

<https://www.gov.pl/web/gis/glowny-inspektorat-sanitarny>



Życzymy bezpiecznych i radosnych wakacji!

Niech ten letni czas przyniesie Wam odpoczynek, piękne wspomnienia i dużo słońca. Pamiętajcie o zdrowiu, rozsądku i zasadach bezpieczeństwa – byście wrócili z wakacji tylko z uśmiechem i opalenizną!

