



Dni Otwarte Państwowej Inspekcji Sanitarnej

**BEZPIECZEŃSTWO ZDROWOTNE –
WSPÓLNA ODPOWIEDZIALNOŚĆ**

ZAPRASZAMY

seniorów z terenu powiatu nizańskiego

na

Dzień Otwarty Państwowej Inspekcji Sanitarnej

z okazji obchodów Światowego Dnia Zdrowia

miejsce wydarzenia:

Nizańskie Centrum Kultury „Sokół”

w Nisku

ul. Tadeusza Kościuszki 9

8 kwietnia 2026 r. | 9:30 - 13:00

W programie:

1. Prezentacje

- Rola Państwowej Inspekcji Sanitarnej w promocji zdrowia
- Zdrowe odżywianie w wieku senioralnym
- Profilaktyka chorób i zalecane szczepienia ochronne dla seniorów

2. Pokaz pierwszej pomocy:

- jak reagować w przypadku załabnięcia
- resuscytacja krążeniowo-oddechowa (RKO)
- użycie automatycznego defibrylatora (AED)
- rozpoznawanie objawów udaru i zawału

3. Aktywność ruchowa dla zachowania sprawności

- proste zestawy ćwiczeń do wykonywania w domu

4. Stoisko edukacyjno-profilaktyczne

- materiały edukacyjne,
- indywidualne konsultacje,
- pomiar tlenu węgla w wydychanym powietrzu (smokerlyzer),
- pomiar ciśnienia tętniczego,

Dodatkowo:

- prezentacja prac seniorów w ramach Konkursu Rękodzielniczego „Zdrowie w Twoich rękach”,
- wystawa grzybów „Poznaj grzyby, unikniesz zatrucia”
- zdrowy poczęstunek



**CHRONIMY ZDROWIE
Z MYŚLĄ O PRZYSZŁOŚCI**

