



POWIATOWA STACJA SANITARNO – EPIDEMIOLOGICZNA W MIĘDZYRZECZU



Okres wakacyjny to szczególny czas dla całej rodziny. W lipcu i sierpniu wielu z nas wyjeżdża na urlop, a dzieci i młodzież spędzają wakacje nad wodą, w górach, czy na koloniach. Towarzyszące wypoczynkowi odprężenie sprawia, że często zapominamy o podstawowych zasadach bezpieczeństwa.

Oto kilka cennych rad i uwag jak bezpiecznie spędzić wakacje

Bezpieczeństwo nad wodą

- kąp się tylko w miejscach strzeżonych
- nigdy nie skacz do wody w miejscach, których nie znasz
- słuchaj poleceń ratownika
- w wodzie bądź ostrożny, nie utrudniaj kąpeli innym
- dbaj o czystość plaży
- przestrzegaj regulaminu kąpieliska



Bezpieczeństwo w górach

- zawsze idź wyznaczonym szlakiem
- słuchaj się opiekuna
- nie zbaczaj ze szlaku
- nie wyruszaj w góry podczas burzy

Rower i rolki

- pamiętaj, że jezdnia nie jest placem zabaw! Zachowaj na niej wyjątkową ostrożność
- korzystaj ze ścieżek rowerowych; jeżeli jedziesz po jezdni, uważaj na znajomość przepisów ruchu drogowego
- zabezpieczaj rower przed kradzieżą
- nie pożyczaj roweru nieznajomym
- pamiętaj, że unikniesz urazów, jeśli będziesz zakładał kask ochraniający głowę
- zawsze przeprowadzaj rower przez przejście dla pieszych – przez jezdnię przechodzimy!



Bezpieczne przebywanie na słońcu

- ogranicz czas przebywania na słońcu szczególnie w godz.10:00-14:00
- zakładaj okulary przeciwsłoneczne z panelami bocznymi, które stanowią 99-100% ochrony przed UVA i UVB dla oczu
- używaj kremów ochronnych o szerokim spektrum ochrony przeciwsłonecznej, nakładanie kremu należy powtarzać co 2-3 godziny oraz po kąpieli
- nie zapominaj o nakryciu głowy – brak nakrycia może stać się przyczyną udaru,



Zdrowie i higiena

- dokładnie myj ręce mydłem pod bieżącą wodą co najmniej 30 sekund: przed posiłkami, po każdym skorzystaniu z toalety, zabawą ze zwierzętami, pop powrocie do domu,
- dbaj o higienę osobistą. Unikaj używania wspólnie z innymi osobami ręcznika, grzebienia i przyborów toaletowych
- nie pij i nie jedz ze wspólnych naczyń,
- zachowuj dystans i stosuj maseczki ochronne w miejscach, gdzie jest to wymagane,
- podczas kichania i kaszlu używaj chusteczek jednorazowych i wyrzucaj do kosza



Bezpieczne i zdrowe żywienie

- odżywiaj się zdrowo
- pij duże ilości niegazowanej wody
- starannie myj owoce i warzywa przed jedzeniem
- zawsze sprawdzaj datę ważności produktów, które spożywasz
- pamiętaj o właściwym przechowywaniu żywności
- podczas spożywania posiłków zadbaj o higienę rąk

Pamiętaj !

- do zabawy wybieraj miejsca bezpieczne, oddalone od jezdni
- dbaj o środowisko - nie wyrzucaj śmieci i nie zaśmiecaj otoczenia
- zawsze mów opiekunom lub rodzicom dokąd wychodzisz, po zmroku nie wychodź bez opieki osoby dorosłej
- jeśli jesteś sam w domu, nie otwieraj drzwi obcym
- nie korzystaj z propozycji podjazd lub jazdy samochodem (lub spaceru) z nieznanymi
- nie podchodź i nie zaczepiaj obcego psa, nie dotykaj go, nawet jeśli wydaje się być łagodny-

LEŚNE PRZYGODY

Uwaga kleszcze!



Kleszcze można spotkać na terenie całej Polski. Zamieszkują przede wszystkim tereny leśne, podmokłe, porośnięte wysoką trawą. Zazwyczaj umiejscawiają się tam na wysokości, która pozwala im bez problemu przemieścić się na nogi czy ramiona człowieka. Dlatego przebywając w miejscach zwiększonego ryzyka zawsze należy pamiętać o odpowiednich środkach bezpieczeństwa.

Bardzo ważna jest właściwa profilaktyka. Przed spacerem do lasu lub parku należy pamiętać przede wszystkim o:

- odpowiednim ubraniu, które powinno chronić całe ciało. Najlepiej założyć spodnie i bluzkę z długim rękawem, skarpety, a także nakrycie głowy
- starannym obejrzeniu całego ciała po wyjściu z lasu, parku. Kleszcze zanim zakotwiczą się w skórze poszukują odpowiedniego miejsca do wkłucia. U dzieci najczęściej (w około 70% przypadków) lokalizują się na głowie, zazwyczaj na granicy włosów i za uszami. U dorosłych w miejscach, gdzie skóra jest delikatna (np. pod kolanami, w pachwinach, na brzuchu, za uszami)
- stosowaniu środków odstrasżających (repelentów), których substancje aktywne powodują, że człowiek jest niewyczuwalny dla kleszczy. Działanie repelentów polega na blokowaniu receptorów podstawowych organów kleszczy, którymi rozpoznają one człowieka jako obiekt ataku.

Uwaga bąblowica!

Bąblowica to groźna pasożytnicza choroba, wywołana przez bąblowca – tasiemca wieńcogłowego, którego głównymi nosicielami są leśne zwierzęta mięsożerne, głównie lisy.

Jagód, poziomki leśnych i innych owoców z lasu pod żadnym pozorem nie wolno jeść prosto z krzaka. Powód? Można zarazić się bąblowicą.

Jeśli będziemy przestrzegać kilku prostych zasad, na pewno nie zachorujemy. O czym powinniśmy pamiętać?

- jagody, poziomki i borówki trzeba przed zjedzeniem umyć strumieniem ciepłej, bieżącej wody,
- po powrocie z grzybobrania lub leśnej wędrowki należy dokładnie umyć ręce,
- zawsze przed jedzeniem należy myć kupione owoce i warzywa.



A B C PIERWSZEJ POMOCY

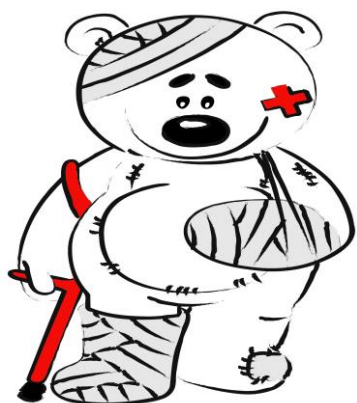


Numer alarmowy – gdy zdarzy się poważny wypadek od razu zadzwoń po pomoc pod numer 999 lub 112. Podaj wyraźnie swoje imię i nazwisko, miejsce w którym się znajdujesz oraz krótko opisz co się stało.



Porażenie prądem – nie dotykaj uszkodzonego sprzętu. Najpierw odłącz zasilanie, jeśli osoba porażona jest nieprzytomna, udziel pierwszej pomocy.

Poparzenie – poparzone miejsce opłucz zimną, najlepiej bieżącą wodą.



Złamana ręka – jeśli po upadku ręka lub noga bardzo boli i nie można nią poruszyć, usztywnij ją. Możesz wykorzystać prostą gałąź, pręt lub inny prosty i twardy przedmiot.

Stłuczenia – na stłuczenie przyłóż coś zimnego, np. zawinięte w ręcznik kostki lodu.

Rany i otarcia – przemyj ranę wodą utlenioną lub zwykłą, czystą wodą, aby wypłukać brud i bakterie. Opatrz ranę, przyłóż do niej gazik i owiń ją bandażem. Jeśli nie masz bandażu a rana jest niewielka, naklej plaster.

Nawet jeśli sam nie potrafisz udzielić pomocy poszkodowanemu zapamiętaj niżej podane numery alarmowe.

Numery służb ratowniczych:

997 – Policja

998 - Straż Pożarna

999 - Pogotowie Ratunkowe

112 - Europejski Numer Alarmowy 112 jest jednolitym numerem alarmowym obowiązującym we wszystkich krajach Unii Europejskiej. Numer ten służy do powiadamiania w sytuacjach zagrożenia zdrowia, życia lub mienia. Można z niego korzystać zarówno z telefonów komórkowych jak i stacjonarnych, a usługa ta jest bezpłatna

601 100 100 - numer Wodnego Ochotniczego Pogotowia Ratunkowego, połączenie z każdego telefonu komórkowego

601 100 300 - numer komórkowy Górskiego oraz Tatrzańskiego Ochotniczego Pogotowia Ratunkowego

**Zawsze interesujcie się czym Wasze dziecko się bawi,
gdzie jest miejsce jego zabawy i czy to co robi jest bezpieczne,
szczególnie w okresie wakacyjnym.**