

Sprawozdanie z działań Państwowej Inspekcji Sanitarnej prowadzonych w ramach Kampanii „Bezpieczne wakacje z sanepidem” 2025

W czerwcu 2025, w Głównym Inspektoracie Sanitarnym zainaugurowano kampanię „Zanim ruszysz w świat - zadbaj o zdrowie. Bezpieczne wakacje z sanepidem”, której celem była profilaktyka chorób zakaźnych, przypomnienie zasad bezpiecznego i zdrowego wypoczynku w okresie letnim oraz podniesienie świadomości społecznej w zakresie profilaktyki zdrowotnej.

Organizator kampanii:

Główny Inspektorat Sanitarny we współpracy z wojewódzkimi i powiatowymi stacjami sanitarno-epidemiologicznymi.

Hasła przewodnie kampanii:

Zanim ruszysz w świat – zadbaj o zdrowie

Bezpieczne wakacje z sanepidem

Cel główny:

Promocja zasad bezpieczeństwa zdrowotnego podczas wakacyjnego wypoczynku.

Cele szczegółowe:

- Promowanie zasad higieny i profilaktyki chorób zakaźnych (m.in. WZW A, WZW B, tężec, błonica, dur brzuszny, malaria, żółta febra, salmonelloza, kleszczowe zapalenie mózgu, borelioza, STI etc.).
- Edukacja w zakresie bezpiecznego korzystania ze słońca (profilaktyka udaru cieplnego, oparzeń słonecznych, czerniaka).
- Informowanie o zasadach bezpiecznej kąpieli (woda, kąpieliska, zasady pierwszej pomocy).
- Promowanie odpowiednich zachowań w podróży (w tym zdrowego żywienia, nawodnienia, profilaktyka zatruc pokarmowych).
- Informowanie o ryzykach związanych z używaniem alkoholu, nikotyny, nowych narkotyków i innych substancji psychoaktywnych.
- Przypomnienie zasad bezpieczeństwa w kontaktach z dzikimi zwierzętami, owadami i roślinnością, profilaktyka zatruc grzybami.
- Promocja aktywnego wypoczynku.

Grupa docelowa:

Osoby aktywne w mediach społecznościowych, planujące wakacyjny wypoczynek swój lub bliskich w kraju lub zagranicą, zainteresowane zdrowiem i bezpieczeństwem:

- młodzi dorośli (18–35),
- rodzice/opiekunowie/ osoby dorosłe (30–60)
- seniorzy (60+)

Inauguracja kampanii

Oficjalne rozpoczęcie kampanii odbyło się 27 czerwca 2025 r. podczas briefingu prasowego zorganizowanego w siedzibie Głównego Inspektoratu Sanitarnego.

W wydarzeniu wzięli udział Główny Inspektor Sanitarny oraz eksperci w zakresie chorób przenoszonych drogą płciową (STI).

Podczas briefingu omówiono główne cele kampanii, przedstawiono materiały edukacyjne oraz podkreślono znaczenie profilaktyki chorób przenoszonych drogą płciową, jako jednego z kluczowych obszarów działań. Eksperci zwrócili uwagę na rosnącą liczbę zachorowań na kiłę, rzeżączkę i chłamydiozę w Polsce oraz potrzebę prowadzenia systematycznej edukacji zdrowotnej w tym zakresie.

Kanały komunikacji:

- Oficjalna strona internetowa GIS: gov.pl/gis
- Media społecznościowe GIS oraz lokalnych stacji sanitarno-epidemiologicznych.
- Serwis Kąpieliskowy GIS: sk.gis.gov.pl – z nową funkcją geolokalizacji kąpielisk.
- Materiały edukacyjne: broszury, infografiki, filmy, prezentacje ekspertów.
- Działania lokalne realizowane przez wojewódzkie i powiatowe stacje sanitarno-epidemiologiczne
- Kanały komunikacji partnerów

Główne obszary tematyczne

W ramach kampanii podejmowano zagadnienia związane z:

- profilaktyką chorób zakaźnych (m.in.: WZW A i B, tężec, dur brzuszny, malaria, borelioza, kleszczowe zapalenie mózgu),
- chorobami przenoszonymi drogą płciową (STI) – kiłą, rzeżączką, chłamydiozą i innymi zakażeniami,
- bezpieczeństwem żywności i wody oraz zapobieganiem zatruciom pokarmowym,
- ochroną przed promieniowaniem UV,
- bezpiecznym korzystaniem z kąpielisk i udzielaniem pierwszej pomocy,
- unikaniem używek (alkoholu, nikotyny, narkotyków),
- bezpieczeństwem w kontakcie ze zwierzętami,
- profilaktyką zatruc grzybami.

Kampania miała charakter edukacyjny, a jej przekaz opierał się na prostych zasadach zachowania zdrowia i bezpieczeństwa w czasie wakacji.

Działania jednostek Państwowej Inspekcji Sanitarnej

W realizację kampanii aktywnie włączyły się jednostki Państwowej Inspekcji Sanitarnej w całym kraju – zarówno wojewódzkie, jak i powiatowe oraz graniczne stacje sanitarno-epidemiologiczne.

Ich działania dotarły łącznie do 830 954 różnych grup odbiorców (m.in.: rodziców, kadry pedagogicznej, seniorów) i obejmowały m.in.:

- organizację lokalnych wydarzeń edukacyjnych, warsztatów, konkursów i spotkań z dziećmi i młodzieżą,
- rozpowszechnianie materiałów informacyjnych w szkołach, ośrodkach kolonijnych, na kąpieliskach i w miejscach publicznych,
- prowadzenie akcji informacyjnych podczas wydarzeń plenerowych, festynów i pikników,

- współpracę z mediami lokalnymi i samorządami,
- kontrolę warunków sanitarnych w miejscach wypoczynku dzieci i młodzieży,
- udzielanie informacji i porad w punktach konsultacyjnych.

Działania realizowało 3 384 podmiotów, w tym: jednostki samorządów terytorialnych, służby mundurowe, organizatorzy wypoczynku, domy seniorów.

Pracownicy powiatowych stacji sanitarno-epidemiologicznych przeprowadzili 404 wizytacji (m.in. w miejscach wypoczynku dzieci i młodzieży). W ramach kampanii przeprowadzono 4515 porad dla 10 559 odbiorców oraz 4 106 prelekcji, pogadanek, wykładów dla łącznej liczby 140 839 odbiorców. Podczas imprez lokalnych zorganizowano 869 stoisk, które odwiedziło 140 224 osoby. Zorganizowano 631 ekspozycji, które obejrzało 117 776 osób oraz 103 konkursy w których udział wzięło 10 665 osób. W ramach kampanii zorganizowano również 692 konferencji i narad dla 2 796 osób.

Zasięg SoMe

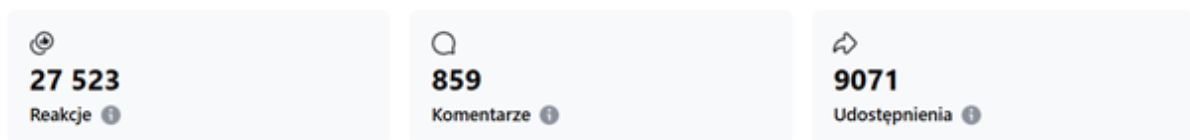
Facebook: ponad 50 postów opublikowanych w okresie wakacyjnym, równolegle na Instagramie i X.

Facebook

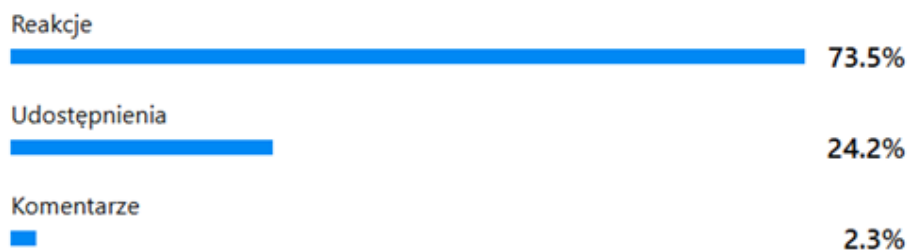
- Średni zasięg posta: 8–12 tys. użytkowników
- Łączny szacunkowy zasięg kampanii (50 postów):
400 000 – 500 000 wyświetleń

Instagram

- Średni zasięg posta: 3–5 tys. użytkowników
- Liczba postów: ok. 50
- Łączny szacunkowy zasięg kampanii –
90 000 – 150 000 wyświetleń



Według typu interakcji ⓘ



Według obserwatorów i osób niebędących obserwatorami ⓘ



Facebook:

Główny Inspektorat Sanitarny
Opublikowane przez: Justyna Mucha · 14 lipca ·

Lato to czas bez troski, podróży i długich dni spędzanych na świeżym powietrzu. Jednak wysokie temperatury i częste zmiany miejsca pobytu mogą sprawić, że jedzenie i picie staną się źródłem problemów zdrowotnych. Aby uniknąć nieprzyjemnych niespodzianek i w pełni cieszyć się letnim czasem, przestrzegaj podstawowych zasad higieny i bezpieczeństwa żywności w czasie letnich wyjazdów.

BEZPIECZNE WAKACJE z SANEPIDEM

Zadbaj o swoje zdrowie – jedz lekko, świeżo i bezpiecznie!

- Wybieraj lekkostrawne produkty – owoce, warzywa, jadalne grzyby naturalne
- Czytaj etykiety, sprawdzaj terminy ważności
- Używaj lodówek turystycznych lub termicznych
- Dbaj o higienę – myj ręce przed jedzeniem, używaj ręcznika antybakteryjnego w podróży

Unikaj:

- Surówkę mięs i ryb (np. tatar, sosy w ogółu)
- Potraw z majonezem i śmietaną
- Niepasteryzowanego mleka i serów
- Jedzenia z niepewnych źródeł (np. uliczne stoiska bez chłodzenia)
- Cieciostrawnych dań

Nawodnienie to podstawa

- Pij regularnie – nie czekaj, aż poczujesz pragnienie
- Najlepsza jest woda – unikaj słodzonych napojów i alkoholu
- Dzieci i seniorzy potrzebują szczególnej troski – przypominaj im o picu
- Jedz owoce bogate w wodę – np. arbuz, ogórki, truskawki
- Noś ze sobą butelkę z wodą – zawsze!

Jak rozpoznać objawy zatrucia pokarmowego?

- Silny ból brzucha
- Nudności i wymioty
- Biegunka
- Wzdęcia i uczucie osłabienia
- Gorączka, dreszcze, bóle głowy

Pamiętaj: zatrucie może być groźne – nie bagatelizuj objawów!

Wyświetli statystyki i reklamy

Promuj post

112 · 282 udostępnienia

Zasięg: 26 676

Wyświetlenia: 67 309

Główny Inspektorat Sanitarny
Opublikowane przez: Agata Kubel-Grabau · 4 sierpnia ·

Trzeźwość to wybór, który buduje zdrowe, bezpieczne i świadome życie – nie tylko w wakacje. 🍷
W naszej letniej kampanii zachęcamy do spojrzenia na trzeźwość szerzej, nie tylko jako abstynencję, ale jako styl życia oparty na zdrowiu, uważności i odpowiedzialności za siebie i innych.
Szukasz wsparcia? Skontaktuj się z Ogólnopolskim Telefonem Zaufania Uzależnienia ☎ 800 199 990 lub znajdź odpowiednią placówkę na 🗺 <https://kcpu.gov.pl/mapa/>
Więcej na 🌐 <https://www.gov.pl/.../bezpieczne-wakacje-z-sanepidem...>

Udane wakacje to trzeźwe wakacje

Trzeźwość to nie tylko abstynencja. To także świadomy styl życia, obejmujący:

- zdrowe wybory - zarówno w diecie, jak i w codziennych nawykach
- świadomość emocji i mechanizmów uzależnień
- umiejętność bycia obcym „tu i teraz” - bez ucieczki w substancje psychoaktywne
- wsparcie dla innych, którzy zmagają się z problemem uzależnienia

Żyj trzeźwo:

- dbaj o ciało (sen, dieta, ruch)
- rozwijaj się duchowo i emocjonalnie
- szukaj towarzystwa osób, które nie piją
- naucz się regulować emocje bez używek

Alkohol to nie tylko problem osoby pijącej

To często dramat całej rodziny. Sierpień to doskonała okazja, by zatrzymać się i zastanowić:

- Czy mój styl życia nie rani moich bliskich?
- Czy daję dobry przykład dzieciom?
- Czy potrafię dobrze się bawić bez alkoholu?

Czasem jedna decyzja o powstrzymaniu się od picia

może być wsparciem dla tych, którzy próbują utrzymać trzeźwość.

Może być też początkiem zmiany w naszym życiu.

Wyświetl statystyki i reklamy Promuj post

👍❤️ 151 2 komentarze 274 udostępnienia

👍 Lubię to! 🗨 Komentarz ➡ Udostępnij

Zasięg: 25 802
Wyświetlenia: 59 815

Główny Inspektorat Sanitarny
Opublikowane przez: Justyna Mucha · 9 lipca ·

🧳 Podróżowanie to nie tylko przyjemność, ale też wyzwanie dla naszego zdrowia 🌿
Zmiana otoczenia, kontakt z wieloma osobami, ograniczony dostęp do łazienek czy bieżącej wody – wszystko to zwiększa ryzyko infekcji i zatrucia pokarmowego.
Dlatego warto pamiętać o kilku podstawowych zasadach higieny, które pomogą nam bezpiecznie dotrzeć do celu i cieszyć się wypoczynkiem 🏖

BEZPIECZNE WAKACJE z SANEPIDEM

Higiena w podróży – zadbaj o zdrowie, gdziekolwiek jesteś!

Ministerstwo Zdrowia

Myj ręce jak najczęściej

Zwłaszcza:

- po skorzystaniu z toalety
- przed jedzeniem
- po kontakcie z pieniędzmi, zwierzętami czy powierzchniami publicznymi (np. klamki, poręcze, bankomaty)
- unikaj dotykania twarzy, zwłaszcza ust, nosa i oczu

Zawsze miej przy sobie:

- żel lub płyn do dezynfekcji rąk (min. 60% alkoholu)
- chusteczki higieniczne i nawilżane
- maseczkę (w razie potrzeby)
- mały ręcznik
- woreczki na śmieci i zużyte chusteczki

BEZPIECZNE WAKACJE z SANEPIDEM

- jedz tylko w sprawdzonych miejscach
- unikaj surowych potraw
- pij wodę butelkowaną lub przegotowaną
- myj owoce i warzywa przed spożyciem

Wyświetl statystyki i reklamy Promuj post

👍❤️ 115 254 udostępnienia

Zasięg: 25 167
Wyświetlenia: 59 975

Instagram:



Zasięg: 9416
Wyświetlenia: 16 226



Zasięg: 5611

Wyświetlenia: 16 281

