

NEWSLETTER

WOJEWÓDZKIEJ STACJI
SANITARNO-EPIDEMIOLOGICZNEJ W RZESZOWIE



Serdecznie zapraszamy do zapoznania się z jesiennym wydaniem Newslettera Państwowej Inspekcji Sanitarnej, w którym podsumowujemy nasze działania z trzeciego kwartału tego roku. To czas intensywnej pracy – wakacyjne kontrole miejsc wypoczynku, akcje profilaktyczne w terenie, kampanie edukacyjne oraz współpraca z partnerami, by mieszkańcy Podkarpacia mogli cieszyć się bezpiecznym latem.

W newsletterze znajdą Państwo także informacje o planach na kolejne miesiące – jesień i zimę, kiedy szczególnie ważna staje się profilaktyka infekcji sezonowych, szczepienia ochronne oraz edukacja zdrowotna w szkołach i społecznościach lokalnych.

Mamy nadzieję, że lektura tego wydania będzie dla Państwa okazją do bliższego poznania naszej pracy i inspiracją do dbania o zdrowie swoje oraz swoich bliskich.

Życzymy przyjemnej lektury i zdrowej jesieni!



**CHRONIMY ZDROWIE
Z MYŚLĄ O PRZYSZŁOŚCI**



Bezpieczne Wakacje na Podkarpaciu podsumowanie działań

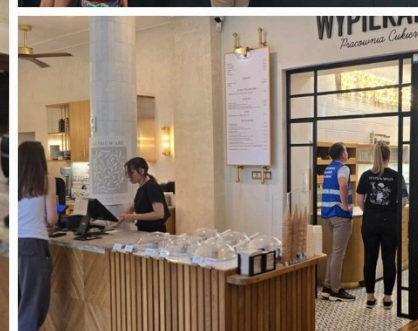


Tegoroczne lato na Podkarpaciu minęło nie tylko pod znakiem słońca, kąpeli i wakacyjnych przygód, ale także intensywnej pracy Państwowej Inspekcji Sanitarnej. Wojewódzka oraz powiatowe stacje sanitarno-epidemiologiczne czuwały, by wakacyjny wypoczynek dzieci, młodzieży i dorosłych był przede wszystkim bezpieczny.

W ramach akcji „**Bezpieczne Wakacje**” inspektorzy pojawiali się tam, gdzie wypoczywały setki osób – nad jeziorami, w ośrodkach kolonijnych, na festynach i piknikach rodzinnych. To właśnie latem szczególnie ważne jest, by przypominać o podstawowych zasadach higieny, zdrowym odżywianiu, ochronie przed słońcem czy zabezpieczaniu się przed kleszczami. W trakcie licznych wydarzeń edukacyjnych mieszkańcy regionu mogli skorzystać ze stoisk profilaktycznych, gdzie poprzez zabawę i krótkie rozmowy dowiadywali się, jak zadbać o zdrowie podczas urlopu.



Nie zabrakło też współpracy z innymi służbami – policją, strażą pożarną czy ratownikami wodnymi. Przykładem był piknik nad Jeziorem Tarnobrzeskim, podczas którego uczestnicy mogli zobaczyć pokazy ratownictwa, nauczyć się udzielania pierwszej pomocy, sprawdzić swoją wiedzę w quizach oraz skorzystać z atrakcji sportowych. Dzięki temu edukacja zdrowotna zyskała formę angażującej rodzinnej zabawy.



Bezpieczne Wakacje na Podkarpaciu podsumowanie działań

Lato to także czas kolonii i obozów, dlatego inspektorzy sanitarni przeprowadzali liczne kontrole miejsc wypoczynku dzieci i młodzieży. Sprawdzano warunki zakwaterowania, zaplecze higieniczno-sanitarne i sposób przechowywania żywności. Działania te miały jeden cel – zapewnić dzieciom bezpieczne i zdrowe wakacje, a rodzicom spokój i pewność, że ich pociechy są pod dobrą opieką. Już przed sezonem WSSE w Rzeszowie przygotowała specjalne webinaria dla organizatorów wypoczynku, by jeszcze lepiej przygotować ich do realizacji wymogów sanitarno-higienicznych.

Warto podkreślić, że działania edukacyjne i kontrolne prowadzone były nie tylko przez Wojewódzką Stację, ale także przez powiatowe jednostki w całym regionie. To właśnie lokalne stacje – jak np. w Przeworsku – udostępniały ulotki, poradniki i zestawy wskazówek dla mieszkańców, przypominając o profilaktyce chorób zakaźnych czy zasadach higieny w podróży.

Podkarpacka Państwowa Inspekcja Sanitarna udowodniła, że wakacyjna profilaktyka to nie jednorazowa akcja, ale kompleksowe działania obejmujące edukację, kontrole i współpracę z partnerami. Dzięki temu mieszkańcy i turyści mogli spędzić lato spokojnie, wiedząc, że nad ich zdrowiem czuwają specjaliści.

Sezon letni dobiegł końca, ale dobre nawyki – takie jak mycie rąk, rozsądne korzystanie ze słońca czy dbałość o bezpieczeństwo nad wodą – warto zachować przez cały rok. To najlepsza pamiątka z wakacji i inwestycja w zdrowie nas wszystkich.



Współpraca i doskonalenie – WSSE w Rzeszowie gospodarzem ogólnopolskich badań biegłości PEM



Wojewódzka Stacja Sanitarno-Epidemiologiczna w Rzeszowie organizowała w dniach 09-11 września 2025 r, w Dworze Ostoia w miejscowości Klimkówka k/Rymanowa, badania biegłości w zakresie pomiarów pól elektromagnetycznych w przestrzeni pracy, częstotliwości 0 Hz; 50 Hz (magnetoterapia, urządzenie przemysłowe) i 27.12 MHz (fizykoterapia), 50 Hz (elektroenergetyka), 420 kHz (elektrochirurgia), 1-100 kHz (urządzenie naukowo-badawcze) oraz w środowisku częstotliwości: 50 Hz (elektroenergetyka). Dodatkowo zorganizowano badania porównawcze z wykorzystaniem odbiorników GPS i dalmierzy laserowych.

Badania biegłości przeprowadzone zostały przez Laboratorium Pomiarów Promieniowania (AB 343) według normy PN-EN ISO/IEC 17043:2023-10 „Ocena zgodności. Ogólne wymagania dotyczące kompetencji organizatorów badania biegłości”.

Podczas wydarzenia uczestnicy: doskonalili praktyczne umiejętności wykonywania, pomiarów, omawiali aktualne wymagania i standardy oceny PEM, potwierdzali swoje umiejętności w różnych technikach pomiarowych.



Współpraca i doskonalenie – WSSE w Rzeszowie gospodarzem ogólnopolskich badań biegłości PEM

W PT/ILC uczestniczyli:

- Centralny Instytut Ochrony Pracy PIB w Warszawie
- Instytut Medycyny Pracy im. prof. J. Nofera w Łodzi
- Politechnika Wrocławska, Laboratorium Wzorców i Metrologii Pola Elektromagnetycznego
- Instytut Morski w Gdyni
- 12 Wojewódzkich Stacji Sanitarno-Epidemiologicznych
- 20 laboratoriów badawczych

W dniu 09.09.2025 r. odbyły się warsztaty szkoleniowe z zakresu oddziaływania pola elektromagnetycznego w środowisku, gdzie wykładowcami byli:

dr hab. inż. Jolanta Karpowicz, dr hab. inż. Krzysztof Gryz, dr hab. inż. Patryk Zradziński (CIOP PIB), dr hab. inż. Paweł Bieńkowski (PWR), dr Piotr Politański (IMP), mgr Michał Rokossowski (Lab-Top), inż. Norbert Stępniewski (LP-B PSE), mgr inż. Marek Garus, mgr inż. Mateusz Malicki (WSSE w Rzeszowie)

W dniu 11.09.2025 r. odbyło się Seminarium prowadzone przez pracowników naukowych Centralnego Instytutu Ochrony Pracy PIB w Warszawie z zakresu:

- Automatyzacja badań oraz oceny i dokumentowania zagrożeń elektromagnetycznych w środowisku pracy,
- Zagrożenia elektromagnetyczne związane z radiofalowym przesyłaniem energii lub informacji w zastosowaniach przemysłowych



Bezpieczne grzybobranie od A do Z



Grzyby to część polskiej tradycji i jesiennej kuchni, ale każde wyjście do lasu wymaga wiedzy i pokory. W artykule znajdziesz praktyczny plan: od przygotowania do wyprawy, przez zasady zbioru i obróbki, po pierwszą pomoc i rolę Sanepidu. Na końcu podkreślamy, jak pomagają grzyboznawcy i klasyfikatorzy grzybów, a także co robi w tym temacie Wojewódzka Stacja Sanitarno-Epidemiologiczna w Rzeszowie.

Grzybobranie jest piękną częścią polskiej jesieni: uczy cierpliwości, zbliża do lasu i kończy się zapachem suszonych kapeluszy w domu. Ta przyjemność ma jednak swoją żelazną zasadę: bezpieczeństwo. Dobra wyprawa zaczyna się jeszcze przed wejściem do lasu. Warto przygotować wiklinowy koszyk, niewielki nożyk, coś do picia i zjedzenia, a w telefonie ustawić udostępnianie lokalizacji i poinformować bliskich, dokąd idziemy. Strój powinien chronić przed kleszczami i zranieniami — długie nogawki, kryte buty, najlepiej również elementy w jaskrawym kolorze. Atlas lub aplikacja mogą w czymś pomóc, ale nigdy nie zastąpią wiedzy: jeśli choć przez moment masz wątpliwość, co trzymasz w ręku, zostaw grzyb na miejscu.



W lesie liczy się spokój i pokora. Zbieramy wyłącznie gatunki, które znamy na sto procent. Początkującym służy prosta reguła: bezpieczniejszym wyborem są grzyby rurkowe, takie jak borowiki, podgrzybki czy koźlarze, bo rzadziej mają śmiertelnie trujące sobowtóry. Każdy okaz warto wyjmować z podłoża razem z całym trzonem, a nie odcinać przy ziemi — cechy u podstawy, jak pochwa u muchomorów, często decydują o rozpoznaniu. Unikamy owocników bardzo młodych i niewykształconych, w których nie widać jeszcze kluczowych detali, oraz sztuk starych, nasiąkniętych wodą czy nadpleśniałych. Nie zbieramy grzybów przy ruchliwych drogach ani w miejscach potencjalnie zanieczyszczonych. Jeśli w koszu wyląduje choć jeden niepewny egzemplarz, trzymaj go osobno — niefortunny błąd potrafi „skazić” całą potrawę.

Bezpieczne grzybobranie od A do Z

Grzyby leśne są dla organizmu ciężkostrawne, dlatego rozsądek podpowiada umiar. W menu lepiej ograniczać je u dzieci, kobiet w ciąży, seniorów i osób z chorobami przewodu pokarmowego. Jeśli serwujemy potrawę komuś z tych grup, niech to będą małe porcje, z gatunków dobrze znanych i po porządnej obróbce termicznej. Zresztą obróbka to kolejny filar bezpieczeństwa. Po powrocie do domu nie odkładamy kosza „na jutro”. Oczyszczamy grzyby raczej na sucho, myjemy krótko i tuż przed krojeniem. Dusimy lub gotujemy do pełnej miękkości, a jeśli planujemy marynowanie czy pasteryzację — robimy to tego samego dnia. Przechowywanie powinno być krótkie i chłodne; nagrany bagażnik auta czy foliowa torba to prosta droga do rozwoju drobnoustrojów i problemów żołądkowych, nawet jeśli gatunek był jadalny.

Najpoważniejsze wypadki biorą się zwykle z pomyłek w identyfikacji. Muchomor zielonawy (sromotnikowy) potrafi „udawać” niewinne gatunki, a jego toksyny działają podstępnie: pierwsze objawy pojawiają się dopiero po wielu godzinach, kiedy wątroba jest już w niebezpieczeństwie. Ale zatrucia zdarzają się także po grzybach jadalnych, gdy potrawa była źle przechowywana, zbyt długo stała w cieple lub została przygotowana z nadpsutych okazów. Sygnałów alarmowych nie wolno lekceważyć. Nudności, wymioty, bóle brzucha, biegunka, zawroty głowy, a w cięższych przypadkach żółtaczka czy znaczne osłabienie — to powód, by natychmiast skontaktować się z lekarzem albo zadzwonić na numer alarmowy. Nie podajemy alkoholu ani mleka „na żołądek”, nie liczymy, że „samo przejdzie”. Zabieramy ze sobą resztki potrawy lub surowe okazy z tego samego zbioru — ułatwią specjalistom rozpoznanie zatrucia i dobór leczenia. Jeśli grzybami częstowało się więcej osób, do kontroli powinni zgłosić się wszyscy, nawet bez objawów.

Wokół grzybów narosło sporo mitów, które lepiej porzucić. Srebrna łyżeczka wkładana do garnka nie zmienia koloru przy trujących gatunkach; cebula nie „wykrywa” toksyn; smak i zapach też nie są probierzem bezpieczeństwa.

Najczęstsze pomyłki biorą się z pośpiechu, zbierania „na podobieństwo” i opierania decyzji na pojedynczych cechach. Dlatego rób zdjęcia w lesie, porównuj kilka cech naraz, a gdy coś Cię zastanawia — skorzystaj z darmowej pomocy ekspertów.



Bezpieczne grzybobranie od A do Z

Tu dochodzimy do roli Sanepidu, czyli Państwowej Inspekcji Sanitarnej. To instytucja, która dba o bezpieczeństwo żywności również w obszarze grzybów. W sezonie grzybowym w wielu stacjach sanitarno-epidemiologicznych dyżurują specjaliści: grzyboznawcy i klasyfikatorzy grzybów. Różnią się zakresem uprawnień, ale łączy ich to, że potrafią fachowo ocenić Twój zbiór. Osoba prywatna może bezpłatnie przynieść do stacji kosz z grzybami i poprosić o ocenę gatunkową — to szybki, prosty i pewny sposób na rozwianie wątpliwości. Sanepid nadzoruje także handel: świeże grzyby w obrocie muszą mieć atest wystawiony przez uprawnionego specjalistę, a przetwórstwo odbywa się pod jego nadzorem. Obowiązuje też wykaz gatunków dopuszczonych do sprzedaży — nie wszystko, co jadalne, wolno sprzedawać.

Ważną rolę odgrywa również edukacja. Wojewódzka Stacja Sanitarno-Epidemiologiczna w Rzeszowie od lat prowadzi działania popularyzatorskie: posiada kolekcję rzeczywistych modeli popularnych gatunków grzybów i regularnie organizuje wystawy, podczas których można nauczyć się rozróżniać jadalne i trujące okazy, porównać groźne sobowtóry i zapytać ekspertów o wątpliwości. Takie ekspozycje są bezcenne zwłaszcza dla szkół, kół gospodyń czy lokalnych społeczności — nic tak nie utrwala wiedzy jak możliwość „zobaczenia na żywo”, jak wyglądają charakterystyczne cechy u podstawy trzonu, układ blaszek czy pierścień.

Jeśli więc chcesz, by grzybobranie było przyjemnością bez ryzyka, zacznij od dobrego przygotowania, zbieraj tylko to, co rozpoznasz bez cienia wątpliwości, a w kuchni działaj szybko i porządnie. Nie wierz w podania ludowe, tylko w sprawdzone informacje. Pamiętaj, że Sanepid jest od tego, by pomagać — grzyboznawcy i klasyfikatorzy chętnie ocenią Twój zbiór, a w razie potrzeby pokierują dalej. A gdy jesienna ciekawość zaprowadzi Cię na wystawę organizowaną przez Wojewódzką Stację Sanitarno-Epidemiologiczną w Rzeszowie, zyskasz coś jeszcze: pewność, że to, co trafia potem na patelnię czy do słoika, jest nie tylko smaczne, ale przede wszystkim bezpieczne.

Sabina Błazewicz – grzyboznawca, pracownik Wojewódzkiej Stacji Sanitarno-Epidemiologicznej w Rzeszowie.



Październik – miesiąc świadomości raka piersi



Profilaktyka raka piersi i rola Państwowej Inspekcji Sanitarnej

Rak piersi to najczęściej rozpoznawany nowotwór złośliwy u kobiet zarówno w Polsce, jak i na świecie. Według danych Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) na raka piersi rocznie zapada ponad 2,3 mln kobiet. W Polsce choroba ta odpowiada za około jedną czwartą wszystkich nowotworów u kobiet. Wczesne wykrycie raka piersi znacząco zwiększa szanse na skuteczne leczenie, dlatego profilaktyka i świadomość zdrowotna są tak istotne. Październik, uznawany za miesiąc świadomości raka piersi, to doskonały moment, aby przypomnieć o znaczeniu badań profilaktycznych i zdrowego stylu życia.

Świadomość własnego ciała – pierwszy krok do troski o zdrowie

Każda kobieta powinna dobrze znać swoje ciało i regularnie obserwować piersi. Zauważenie niepokojących zmian – takich jak guzki, zgrubienia, asymetria, zmiana kształtu lub koloru skóry, czy wydzielina z brodawki – wymaga niezwłocznej konsultacji lekarskiej. Dawniej promowano rutynowe comiesięczne samobadanie piersi, jednak badania naukowe nie potwierdziły, że zmniejsza ono ryzyko zgonu. Dziś zaleca się przede wszystkim „breast awareness”, czyli świadomość i czujność wobec wszelkich zmian oraz szybkie reagowanie poprzez zgłoszenie się do specjalisty.

Mammografia – skuteczne narzędzie profilaktyki

Najważniejszym badaniem przesiewowym w kierunku raka piersi pozostaje mammografia. Od listopada 2023 r. program profilaktyczny w Polsce obejmuje kobiety w wieku 45–74 lata, które mogą wykonać bezpłatną mammografię co 2 lata bez skierowania. Badanie to pozwala wykryć zmiany jeszcze niewyczuwalne w badaniu palpacyjnym, co znacząco zwiększa skuteczność leczenia. Regularny udział w programie to sprawdzony sposób na wczesne wykrycie choroby i poprawę rokowania.



Październik – miesiąc świadomości raka piersi

Styl życia a ryzyko zachorowania

Na ryzyko zachorowania na raka piersi wpływa nie tylko genetyka, ale również codzienne nawyki.

Ryzyko można zmniejszyć poprzez:

- utrzymywanie prawidłowej masy ciała,
- regularną aktywność fizyczną,
- ograniczenie spożywania alkoholu,
- zdrową dietę bogatą w warzywa, owoce i produkty pełnoziarniste,
- unikanie palenia tytoniu.

Zdrowy styl życia nie daje pełnej ochrony, ale znacząco zmniejsza ryzyko i wspiera ogólną kondycję organizmu.

Działania Państwowej Inspekcji Sanitarnej

Państwowa Inspekcja Sanitarna od lat prowadzi szeroką działalność edukacyjną w zakresie zdrowia publicznego, w tym profilaktyki nowotworów. Organizuje kampanie informacyjne, prelekcje, akcje w szkołach, zakładach pracy oraz przestrzeni publicznej, które zwiększają świadomość kobiet na temat raka piersi. Inspekcja zachęca do korzystania z bezpłatnych badań mammograficznych i podkreśla znaczenie wczesnej reakcji na wszelkie niepokojące zmiany.

Październik przypomina nam, że zdrowie to najcenniejsza wartość. Regularne badania profilaktyczne, świadomość własnego ciała oraz zdrowy tryb życia stanowią fundament w walce z rakiem piersi. Państwowa Inspekcja Sanitarna, poprzez edukację i promocję zdrowia, wspiera kobiety w dbaniu o swoje zdrowie i przypomina, że profilaktyka naprawdę ratuje życie.

Pamiętaj – wczesnie wykryty rak piersi daje ogromne szanse na skuteczne leczenie. Dbaj o siebie i badaj się regularnie.



Listopad – miesiąc profilaktyki zdrowia mężczyzn



Świadomość i profilaktyka w ramach kampanii „Wąsopad”

Listopad na całym świecie kojarzony jest z akcjami zwiększającymi świadomość zdrowotną mężczyzn. To czas, w którym szczególną uwagę zwraca się na profilaktykę nowotworów układu moczowo-płciowego, w tym raka prostaty i jąder, a także na ogólną kondycję zdrowotną panów. Hasła „Movember” czy „Wąsopad” przypominają, że mężczyźni, choć często mniej chętnie niż kobiety korzystają z badań profilaktycznych, również potrzebują troski o swoje zdrowie.

Dlaczego listopad?

Idea powstała w Australii na początku XXI wieku, gdy mężczyźni zapuszczali wąsy w listopadzie, aby zwrócić uwagę na problem raka prostaty. Z czasem akcja zyskała wymiar globalny. W Polsce inicjatywa ta przyjęła formę kampanii edukacyjnej „Wąsopad”, organizowanej przez Główny Inspektorat Sanitarny, który każdego roku zachęca panów do dbania o zdrowie i badań kontrolnych.

Kampania „Wąsopad”

„Wąsopad” to kampania, której symbolem są zapuszczane w listopadzie wąsy – znak solidarności i troski o zdrowie mężczyzn. W ramach akcji prowadzone są działania edukacyjne w mediach i przestrzeni publicznej, promujące:

- regularne badania profilaktyczne, w tym badanie poziomu PSA (marker nowotworowy prostaty),
- samobadanie jąder i szybkie reagowanie na niepokojące zmiany,
- zdrowy styl życia jako element profilaktyki,
- otwartą rozmowę o zdrowiu psychicznym i fizycznym mężczyzn.



Listopad – miesiąc profilaktyki zdrowia mężczyzn

Profilaktyka – na co powinni zwrócić uwagę mężczyźni?

- Rak prostaty – drugi najczęściej diagnozowany nowotwór u mężczyzn w Polsce. Wczesne wykrycie dzięki badaniom PSA i konsultacji urologicznej znacząco poprawia rokowania.
- Rak jąder – dotyczy przede wszystkim młodych mężczyzn (20–40 lat). Regularne samobadanie jąder pozwala wykryć zmiany we wczesnym stadium.
- Zdrowy styl życia – aktywność fizyczna, utrzymywanie prawidłowej masy ciała, ograniczenie alkoholu i unikanie palenia zmniejszają ryzyko nowotworów i chorób układu krążenia.
- Zdrowie psychiczne – listopad to także okazja, by mówić o depresji i kryzysach psychicznych u mężczyzn. Wsparcie, rozmowa i korzystanie z pomocy specjalistów to ważny element profilaktyki.

Działania Państwowej Inspekcji Sanitarnej

Państwowa Inspekcja Sanitarna wspiera kampanię „Wąsopad” poprzez działania edukacyjne w mediach społecznościowych, współpracę z instytucjami oraz inicjatywy lokalne. Celem jest przełamywanie barier, które powstrzymują mężczyzn przed wykonywaniem badań i rozmową o zdrowiu. W listopadzie w placówkach oświatowych, zakładach pracy i przestrzeni publicznej pojawiają się materiały edukacyjne przypominające, że profilaktyka dotyczy każdego.

Listopad to miesiąc, w którym szczególnie zachęca się mężczyzn do zadbania o siebie – zarówno poprzez regularne badania, jak i świadome wybory w codziennym życiu. Kampania „Wąsopad” organizowana przez Główny Inspektorat Sanitarny pokazuje, że symboliczny wąs może stać się ważnym pretekstem do rozmowy o zdrowiu.

Panowie, pamiętajcie: profilaktyka ratuje życie. Zróbcie krok ku zdrowiu – nie tylko w listopadzie!

