

PODSUMOWANIE AKCJI LETNIEJ „BEZPIECZNE WAKACJE 2023”

Corocznie na terenie powiatu chodzieskiego prowadzona jest akcja pt. „Bezpieczne Wakacje”. Jej celem jest stworzenie bezpiecznych warunków wypoczynku dzieci i młodzieży. W związku z powyższym przedstawiciel Sekcji Higieny Dzieci, Młodzieży i Promocji Zdrowia Powiatowej Stacji Sanitarно-Epidemiologicznej w Chodzieży w miesiącu lipcu i sierpniu 2023 roku odbył 9 spotkań z uczestniczkami obozów sportowych, kolonii i półkolonii zorganizowanych na terenie powiatu chodzieskiego.

Podczas spotkań edukowano dzieci i młodzież jak chronić się przed słońcem, kleszczami i owadami oraz jak przygotować się do wędrówek i kąpeli w akwenach wodnych. Pouczono, by kąpać się tylko w miejscach do tego przeznaczonych, na strzeżonych i bezpiecznych kąpieliskach, a w czasie upałów pić dużo wody, zawsze nosić nakrycie głowy oraz by unikać zabaw z obcymi zwierzętami. Wspomniano o właściwym ubiorze – strój z elementami odblaskowymi, kask ochronny podczas jazdy na rowerze, czy wyborze odpowiednich butów w czasie pieszej wycieczki. Skupiono się na higienie osobistej, która jest podstawą zdrowia człowieka i obejmuje przestrzeganie czystości ciała, zębów, włosów, dłoni i stóp, paznokci a także ubioru. Oprócz demonstracji skutecznego mycia rąk, oraz zębów, wskazano na codzienną zmianę bielizny, noszenia czystego ubrania i wygodnego obuwia. Wspomniano o używaniu wyłącznie swoich przyborów toaletowych (ręcznika, grzebienia, czy szczoteczki do zębów), swojego nakrycia głowy, sztućców i kubka. Omówiono różne choroby skóry, które często spowodowane są noszeniem niewłaściwej odzieży, obuwia, a także dłuższą ekspozycją na słońce. Polecono nosić klapki na basenie i pod prysznicem. Przypomniano, kiedy w ciągu dnia należy myć ręce, jak dokładnie je myć i jak długo ta czynność powinna trwać. Wskazano, iż warto jeść pełnowartościowe produkty zawierające węglowodany złożone, świeże owoce i warzywa oraz nabiał. Wielokrotnie motywowano do czytania etykiet spożywanych produktów i namawiano do systematycznej aktywności fizycznej. Opiekunom wypoczynku wręczono instrukcję skutecznego mycia rąk, w celu wyeksponowania jej w widocznym dla uczestników wypoczynku miejscu. Na spotkaniach prowadzono warsztaty, na których uczestnicy tworzyli plakaty na temat zasad dotyczących zdrowego stylu życia. Zadanie wymagało integracji i zaangażowania. Każdorazowo zajęcia wywołały dyskusję i nie pozostawiły nikogo obojętnym na omawiane zagadnienia.

Poniżej zdjęcia z tegorocznej akcji letniej.







Opracowała: mł. asystent Ilona Lehmann
Sekcja Higieny Dzieci, Młodzieży i Promocji Zdrowia
Powiatowej Stacji Sanitarno-Epidemiologicznej w Chodzieży, 2023r.