Październik 2026

04/2026

# NEWSLETTER

## WOJEWÓDZKIEJ STACJI SANITARNO-EPIDEMIOLOGICZNEJ W RZESZOWIE



Serdecznie zapraszamy do zapoznania się z jesiennym wydaniem Newslettera Państwowej Inspekcji Sanitarnej, podsumowującym działania z trzeciego kwartału 2026 roku.

Miniony okres upłynął pod znakiem troski o bezpieczeństwo zdrowotne mieszkańców oraz wypoczywających na Podkarpaciu, co znalazło odzwierciedlenie w akcjach „Bezpieczne Wakacje na Podkarpaciu" i „LAS – Letnia Akademia Sanepidu".

W tym numerze przybliżamy także tematykę współpracy i nowych technologii w reagowaniu na zagrożenia CBRN.

Z myślą o nadchodzących miesiącach zachęcamy do lektury artykułów o jesiennej profilaktyce oraz szczepieniach przeciw HPV jako kluczowej inwestycji w zdrowie.

**Życzymy przyjemnej lektury oraz bezpiecznej, zdrowej i spokojnej jesieni!**

CHRONIMY ZDROWIE
Z MYŚLĄ O PRZYSZŁOŚCI

# BEZPIECZNE WAKACJE NA PODKARPACIU KAMPANIA „LAS – LETNIA AKADEMIA SANEPIDU”








**Wakacje to długo oczekiwany czas regeneracji, słonecznych podróży i beztroskiego odpoczynku. Jednocześnie jest to okres, w którym każdego dnia podejmujemy dziesiątki drobnych decyzji – od wyboru miejsca na kąpiel, przez zakup przekąski w letnim kurorcie, po publikację zdjęcia w mediach społecznościowych. To właśnie z myślą o świadomym podejściu do letniego wypoczynku Państwowa Inspekcja Sanitarna Województwa Podkarpackiego zrealizowała w okresie wakacyjnym obszerną kampanię edukacyjno-profilaktyczną pt. „LAS – Letnia Akademia Sanepidu. Twoje decyzje mają znaczenie”.**

## Przewodnik po wakacyjnych wyzwaniach

Wielu z nas niebezpieczeństwo kojarzy z nagłymi, nadzwyczajnymi zdarzeniami. Tymczasem większość problemów zdrowotnych - nie zaczyna się od kryzysu, lecz od z pozoru nieistotnych, impulsywnych wyborów. Zlekceważenie pragnienia w upalny dzień, spożycie posiłku w niesprawdzonym miejscu, skok do nieznanej wody czy uległość wobec presji grupy mogą pociągnąć za sobą poważne konsekwencje.

Stąd zrodziła się idea Letniej Akademii Sanepidu (LAS). Nazwa kampanii symbolizuje przestrzeń wakacyjnych ścieżek, na których łatwo stracić orientację. Tak jak w prawdziwym lesie potrzebny jest przewodnik, tak w gąszczu wakacyjnych pokus i informacji wsparciem służy rzetelna wiedza Państwowej Inspekcji Sanitarnej.

W sezonie letnim pracownicy Sanepidu na Podkarpaciu prowadzili wzmożone działania nadzorcze – monitorowali jakość wody w kąpieliskach, kontrolowali warunki sanitarno-higieniczne w obiektach wypoczynku dzieci i młodzieży oraz sprawdzali punkty gastronomiczne. Równolegle, w ramach kampanii LAS, podkarpacki Sanepid wyszedł bezpośrednio do mieszkańców i turystów z bogatym programem edukacyjnym.

# BEZPIECZNE WAKACJE NA PODKARPACIU KAMPANIA „LAS – LETNIA AKADEMIA SANEPIDU”

## Sanepid w terenie: Od Plaży po Festyny.

Biurka i gabinety zostały zamienione na plaże, kąpieliska, obozy, półkolonie w siodle oraz lokalne festyny i eventy. Pracownicy Państwowej Inspekcji Sanitarnej Województwa Podkarpackiego byli wszędzie tam, gdzie tętniło wakacyjne życie. Działania profilaktyczne cechowały się dynamiczną i przystępną formą – postawiono na praktykę i bezpośredni kontakt z odbiorcą:

- Edukacja bez nudy: Prowadzono warsztaty pierwszej pomocy, naukową profilaktykę chorób odlesnych (m.in. oglądanie kleszczy pod lupą) oraz quizy i konkursy z nagrodami.
- Bezpośredni zasięg: Przeszkolono setki dzieci, młodzieży oraz opiekunów, przekazując im wiedzę w sposób angażujący i przystępny.
- Obecność w mediach społecznościowych: w okresie wakacyjnym intensywnie komunikowaliśmy na profilu Facebook, relacje, artykuły, filmy i praktyczne porady.










# BEZPIECZNE WAKACJE NA PODKARPACIU KAMPANIA „LAS – LETNIA AKADEMIA SANEPIDU”

Realizacja kampanii „LAS – Letnia Akademia Sanepidu” pokazała, jak kluczowa dla zdrowia publicznego jest aktywna edukacja regionalna. Połączenie pracy kontrolno-nadzorczej w terenie z nowatorskim podejściem edukacyjnym przyniosło wymierne efekty.
Ostateczny przekaz kampanii pozostaje aktualny przez cały rok: Twoje decyzje mają znaczenie. Świadome wybory – zarówno te małe, jak i duże – pozwalają ograniczać ryzyko zdrowotne, sprawiając, że wypoczynek pozostaje wyłącznie źródłem udanych i bezpiecznych wspomnień.







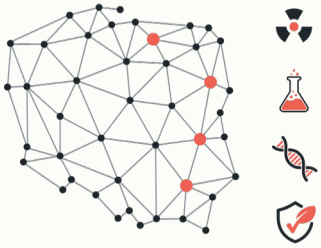







# WSPÓŁPRACA, TECHNOLOGIA I PRAKTYKA W REAGOWANIU NA ZAGROŻENIA CBRN

**W dniach 14–15 września 2026 r. Rzeszów oraz Sanok stały się stolicami polskiego i międzynarodowego bezpieczeństwa publicznego. Wojewódzka Stacja Sanitarno-Epidemiologiczna w Rzeszowie zorganizowała dwudniową ogólnopolską konferencję pt. „Przygotowanie na sytuacje kryzysowe – zagrożenia hybrydowe. Zagrożenia CBRN – identyfikacja zagrożeń radiologicznych i nuklearnych".**



Przygotowanie na sytuacje kryzysowe
Zagrożenia hybrydowe

Wydarzenie to zainaugurowało cykl spotkań naukowo-praktycznych w ramach Podkarpackiego Forum Bezpieczeństwa 2026.
Dwudniowe obradowanie przyciągnęło szerokie grono ekspertów, przedstawicieli administracji rządowej i samorządowej, Państwowej Inspekcji Sanitarnej, naukowców, służb mundurowych oraz specjalistów ds. bezpieczeństwa z Polski i Ukrainy.







Wydarzenie rozpoczęło się w siedzibie Wojewódzkiej Stacji Sanitarno-Epidemiologicznej w Rzeszowie. Przed wejściem do paneli merytorycznych odbył się briefing prasowy, podczas którego liderzy kluczowych instytucji państwowych podkreślili rangę wyzwań związanych z zagrożeniami hybrydowymi i obszarem CBRN (chemicznym, biologicznym, radiologicznym i nuklearnym).
W oficjalnym otwarciu i konferencji udział brali:

- dr Paweł Grzesiowski – Główny Inspektor Sanitarny,
- Paweł Pytlarczyk – Wiceprezes Państwowej Agencji Atomistyki,
- Teresa Kubas-Hul – Wojewoda Podkarpacki,
- dr Adam Sidor – Podkarpacki Państwowy Wojewódzki Inspektor Sanitarny.

# WSPÓŁPRACA, TECHNOLOGIA I PRAKTYKA W REAGOWANIU NA ZAGROŻENIA CBRN

Drugi dzień konferencji przeniósł uczestników do Oddziału Laboratoryjnego WSSE w Sanoku (ul. Jezierskiego 39), przyjmując wybitnie praktyczny i warsztatowy charakter. Pokazy terenowe zorganizowano we współpracy z wyspecjalizowanymi podmiotami i laboratoriami.

Kluczowe Elementy Pokazów i Warsztatów:

1. Wykrywanie źródeł promieniotwórczych i pomiary: Pokazy obsługi najnowocześniejszego sprzętu pomiarowego oraz detektorów skażeń zaprezentowane przez ekspertów z Laboratorium Pomiarów Promieniowania WSSE w Rzeszowie oraz CEZAR Państwowej Agencji Atomistyki z Warszawy.
2. Dekontaminacja: Praktyczne zasady i procedury odkażania ludzi oraz sprzętu technicznego przygotowane m.in. przez SPRGChem-eko Leżajsk.
3. Monitoring Środowiskowy: Prezentacja spójnych działań Państwowej Agencji Atomistyki, Centralnego Laboratorium Ochrony Radiologicznej oraz PIS w zakresie ciągłego nadzoru nad poziomem promieniowania w środowisku.









# WSPÓŁPRACA, TECHNOLOGIA I PRAKTYKA W REAGOWANIU NA ZAGROŻENIA CBRN

Praktyczne warsztaty w Sanoku i podsumowanie konferencji zaszczyciła niespotykana dotąd reprezentacja korpusu wojewodów z całej Polski. Do Rzeszowa i Sanoka przybyli:

- Teresa Kubas-Hul – Wojewoda Podkarpacki,
- Jacek Brzozowski – Wojewoda Podlaski,
- Monika Jurek – Wojewoda Opolski,
- Anna Żabska – Wojewoda Dolnośląski,
- Dorota Ryl – Wojewoda Łódzki,
- Mariusz Frankowski – Wojewoda Mazowiecki,
- Wojciech Wołoch – I Wicewojewoda Lubelski.



Obecność przedstawicieli najwyższych władz państwowych, tak licznej grupy reprezentantów administracji terenowej Rządu RP oraz partnerów z Ukrainy umożliwiła szerokie i wieloaspektowe spojrzenie na obecną sytuację geopolityczną oraz wyzwania stojące przed systemami państwowymi. Podczas dwudniowych obrad – od dyskusji strategicznych w Rzeszowie po dynamiczne pokazy terenowe w Sanoku – uwaga uczestników skupiała się na budowaniu spójnych strategii reagowania, sprawnej komunikacji kryzysowej oraz integracji cywilnych i wojskowych systemów monitorowania zagrożeń radiologicznych i nuklearnych. Skala wydarzenia i zaangażowanie kluczowych instytucji jednoznacznie potwierdzają, że budowanie odporności na zagrożenia CBRN oraz agresję hybrydową wymaga jednolitego podejścia, kompleksowego łączenia teorii z praktyką oraz stałego doskonalenia procedur we wszystkich regionach kraju.

Inauguracyjne spotkanie w ramach Podkarpackiego Forum Bezpieczeństwa 2026 pokazało, że kluczem do skutecznej ochrony ludności jest połączenie wiedzy teoretycznej z nowoczesnymi technologiami i ćwiczeniami praktycznymi. Podkarpacie – jako region przygraniczny – odgrywa strategiczną rolę w budowaniu odporności państwa na nowoczesne sytuacje kryzysowe. Pomyślny przebieg konferencji stanowi solidną podstawę pod kolejne inicjatywy szkoleniowe i integracyjne Państwowej Inspekcji Sanitarnej w całej Polsce.

# JAK ZADBAĆ O ZDROWIE JESIENIĄ? PROFILAKTYKA MA ZNACZENIE



Jesień to okres, w którym wzrasta częstość występowania infekcji dróg oddechowych, w tym grypy, COVID-19 i zakażeń wirusem RSV. Sprzyjają temu m.in. częstsze przebywanie w zamkniętych pomieszczeniach, ograniczona wentylacja oraz większa liczba kontaktów w szkołach, miejscach pracy i środkach transportu. Odpowiednia profilaktyka, obejmująca szczepienia ochronne, higienę, zdrowy styl życia i właściwe reagowanie na objawy choroby, pomaga ograniczyć ryzyko zakażeń oraz ich powikłań.

**Szczepienia – istotny element profilaktyki**

Przed sezonem infekcyjnym warto sprawdzić aktualność szczepień, szczególnie przeciw grypie i COVID-19. Dodatkowe szczepienia mogą być zalecane zależnie od wieku i stanu zdrowia. Szczególną ochroną należy objąć seniorów, małe dzieci, kobiety w ciąży i osoby z chorobami przewlekłymi.

**Higiena i jakość powietrza**

Regularnie myj ręce, zasłaniaj usta i nos podczas kaszlu lub kichania oraz wietrz pomieszczenia. W zatłoczonych, słabo wentylowanych przestrzeniach warto rozważyć noszenie maseczki. Podczas infekcji ogranicz kontakty z innymi osobami, aby zmniejszyć ryzyko zakażania.

**Zbilansowana dieta i codzienna aktywność**

Jedz różnorodnie, uwzględniając warzywa, owoce, produkty pełnoziarniste, źródła białka i zdrowe tłuszcze. Pamiętaj o odpowiednim nawodnieniu. Suplementy nie zastępują prawidłowej diety, a ich stosowanie powinno wynikać z rzeczywistych potrzeb. Regularny ruch, dostosowany do możliwości, oraz odpowiednia ilość snu wspierają zdrowie i regenerację organizmu.

**Nie lekceważ objawów choroby**

Gorączka, kaszel, ból gardła i nasilone osłabienie wymagają obserwacji. Jeśli objawy są niepokojące, nasilają się lub utrzymują, skontaktuj się z lekarzem. Nagła duszność, silny ból w klatce piersiowej lub zaburzenia świadomości wymagają pilnej pomocy medycznej. Antybiotyki stosuj wyłącznie zgodnie ze wskazaniami lekarza – nie działają na wirusy.

**Zdrowie zaczyna się od codziennych decyzji**

Szczepienia, higiena, zbilansowana dieta, aktywność fizyczna i odpowiedni sen to podstawowe elementy profilaktyki jesiennej. Choć nie wszystkim infekcjom można zapobiec, codzienne zdrowe nawyki pomagają ograniczać ryzyko zachorowania i chronić zdrowie własne oraz innych.

# HPV – SZCZEPIENIE JAKO INWESTYCJA W ZDROWIE I PROFILAKTYKA NOWOTWORÓW



Zakażenia wirusem brodawczaka ludzkiego (HPV) należą do najczęstszych zakażeń przenoszonych podczas bliskich kontaktów. Większość zakażeń ustępuje samoistnie, jednak przetrwałe zakażenie niektórymi typami wirusa może prowadzić do rozwoju zmian przednowotworowych i nowotworów. HPV jest związany m.in. z rakiem szyjki macicy, odbytu, prącia oraz części ustnej gardła. Dlatego tak istotne są szczepienia ochronne i regularna profilaktyka zdrowotna.

**Szczepienie – skuteczna ochrona przed HPV**

Szczepionki przeciw HPV zapobiegają zakażeniom typami wirusa objętymi ich działaniem, a tym samym ograniczają ryzyko rozwoju związanych z nimi nowotworów. Największe korzyści przynosi szczepienie przed kontaktem z wirusem. Szczepienia zalecane są zarówno dziewczętom, jak i chłopcom. Nie chronią jednak przed wszystkimi typami HPV ani nie leczą już istniejącego zakażenia, dlatego nie zastępują późniejszych badań profilaktycznych.

**Bezpłatne szczepienia dzieci i młodzieży w wieku 9–14 lat**

W Polsce działa powszechny, bezpłatny program szczepień przeciw HPV dla dziewcząt i chłopców po ukończeniu 9. roku życia do ukończenia 14. roku życia. Szczepienie w tej grupie realizowane jest w schemacie dwudawkowym, z zachowaniem odstępu 6–12 miesięcy. Rozpoczęcie szczepienia przed ukończeniem 14 lat pozwala skorzystać z tego schematu, nawet jeśli druga dawka przypada już po 14. urodzinach. Na szczepienie można umówić dziecko w przychodni podstawowej opieki zdrowotnej (POZ). Warto porozmawiać z lekarzem i nie odkładać decyzji na później.

**Nowa możliwość bezpłatnych szczepień dla młodych dorosłych**

Od 1 października 2026 r. uruchomiono czasowy program bezpłatnych szczepień przeciw HPV dla młodych dorosłych. Obejmuje on osoby od ukończenia 18. roku życia do ukończenia 26. roku życia, które spełniają warunki programu, w tym nie rozpoczęły wcześniej szczepienia przeciw HPV. Cykl należy rozpocząć przed ukończeniem 25 lat. Dostępna jest szczepionka Cervarix, podawana w trzech dawkach: w miesiącu 0, po miesiącu i po sześciu miesiącach. Program trwa do 31 maja 2027 r., jednak ze względu na termin ważności dostępnych preparatów pierwszą dawkę należy przyjąć do końca listopada 2026 r. Szczegółowe warunki warto potwierdzić w przychodni POZ.

# HPV – SZCZEPIENIE JAKO INWESTYCJA W ZDROWIE I PROFILAKTYKA NOWOTWORÓW

**Profilaktyka to więcej niż szczepienie**

Szczepienie przeciw HPV jest jednym z najważniejszych elementów profilaktyki nowotworów związanych z tym wirusem. Równie istotne jest uczestnictwo w zalecanych badaniach przesiewowych, w szczególności w badaniach w kierunku raka szyjki macicy. Regularna profilaktyka, rzetelna wiedza i korzystanie ze świadczeń zdrowotnych zgodnie z zaleceniami pomagają ograniczać ryzyko chorób i ich późnego rozpoznania.

**Zadbaj o zdrowie swoje i bliskich – sprawdź możliwość bezpłatnego szczepienia przeciw HPV w swojej przychodni POZ.**

