

Z kranu piję - zdrowo żyję

Kampania edukacyjna skierowana do mieszkańców Pomorza. Kampania jest owocem współpracy między Wojewódzką Stacją Sanitarno-Epidemiologiczną w Gdańsku, trzecim sektorem reprezentowanym przez Polskie Towarzystwo Oświaty Zdrowotnej oraz sześcioma pomorskimi przedsiębiorstwami wodociągowymi.

Celem kampanii „Z kranu piję – zdrowo żyję” jest upowszechnianie wiedzy na temat pozytywnych zdrowotnych aspektów spożywania wody, a w szczególności wody z kranu - jako zdrowszej, tańszej i przyjaznej środowisku, ekologicznej alternatywy dla słodkich soków, "energetyków" oraz wody butelkowanej.

Działania kampanijne prowadzone są w mediach społecznościowych, mediach tradycyjnych oraz podczas lokalnych eventów w wybranych miejscowościach województwa pomorskiego. Nasza akcja obecna jest także w szkołach, gdzie o korzyściach z picia wody z kranu opowiadają uczniom pracownicy Państwowej Inspekcji Sanitarnej.

Kampania „Z kranu piję – zdrowo żyję” miała swoją inaugurację 22 marca 2019 roku (Światowy dzień Wody) i potrwa do końca br.

Film <https://www.youtube.com/watch?v=Y2HtFhDWk0Q>

Przyjmuje leki czy bierze? Leki bez recepty – do leczenia, nie do brania



Krajowe Biuro ds. Przeciwdziałania Narkomanii rozpoczyna ogólnopolską kampanię „Przyjmuje leki czy bierze? Leki bez recepty- do leczenia, nie do brania”.

Kampania jest odpowiedzią na narastający problem stosunkowo nowej formy odurzania się. Opinie toksykologów, lekarzy, a także terapeutów uzależnień wskazują na zwiększającą się liczbę przypadków używania przez młodzież, dostępnych bez recepty leków, w celach pozamedycznych. Łatwy dostęp do informacji poprzez Internet może w krótkim czasie doprowadzić do nasilenia się skali problemu.

Celem kampanii jest zwiększenie wiedzy rodziców i nauczycieli na temat ryzyka używania leków dostępnych bez recepty przez dzieci i młodzież w celach pozamedycznych oraz przeciwdziałanie jego negatywnym skutkom. Kampania skierowana jest do rodziców młodzieży szkół gimnazjalnych i ponadgimnazjalnych oraz nauczycieli.

Kampania adresowana jest do rodziców oraz nauczycieli, przede wszystkim poprzez przygotowane publikacje. Pierwsza z nich to podręcznik dla rodziców "**O lekach, marihuanie, dopalaczach bez histerii**", natomiast druga jest to scenariusz zajęć z rodzicami dla nauczyciela "**Szkoła i rodzice wobec zagrożeń substancjami psychoaktywnymi**".

Dopalacze



DOPALACZE

Gdzie szukać pomocy?

800 060 800 Infolinia Głównego Inspektora Sanitarnego

116 111 Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży

800 100 100 Telefon dla rodziców i nauczycieli w sprawach bezpieczeństwa dzieci

800 12 12 12 Dziecięcy Telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka

112 Numer alarmowy obowiązujący na terenie całej Unii Europejskiej

DOPALACZE - NOWE NARKOTYKI

„Dopalacze”- terminem tym potocznie określa się grupę różnych substancji lub ich mieszanek o rzekomym lub faktycznym działaniu psychoaktywnym pochodzenia naturalnego lub syntetycznego, które nie znajdują się w wykazie substancji kontrolowanych przepisami ustawy o przeciwdziałaniu narkomanii.

Zagrożenia zdrowotne spowodowane zażywaniem dopalaczy:

- W opisie mieszanek producenci podają, że zawierają one składniki wyłącznie pochodzenia naturalnego, od wieków stosowane w różnych rejonach świata w celach rytualnych - sugerując bezpieczeństwo.
- Produkowane mixy mogą być mieszaniną kilku - kilkunastu roślin, zawierających różne substancje psychoaktywne (alkaloidy). Każda roślina może zawierać po kilka różnych alkaloidów, a zatem mixy mogą zawierać ich dużą ilość - trudno więc przewidzieć jakie skutki mogą one wywołać po zażyciu.
- Należy pamiętać, że nawet jeżeli użyte rośliny do mieszanek nie są tak szkodliwe jak amfetamina lub nie uzależniają tak bardzo jak haszysz to nie znaczy, że ich mieszanie jest bezpieczne dla użytkownika.
- Niektóre z substancji wykazują działanie euforyczne, inne mogą działać uspakajająco, jeszcze inne przeciwbólowo, a kolejne psychodelicznie. Oddziaływanie na umysł tak różnie działających substancji, czasem o przeciwnym działaniu jest dodatkowym niebezpieczeństwem z uwagi na nieprzewidywalność skutków.
- Trudno jest przewidzieć jakie mogą być następstwa palenia mieszanek, gdyż producenci nie zwracają należytej uwagi na bezpieczeństwo. Mix ma być mocny i tani w produkcji. Dopálacze o tej samej nazwie różnią się składem. Substancje aktywne nie zawsze są przebadane klinicznie. Leczenie zatrucia zażycia dopálaczy jest jedynie objawowe.
- Skutki palenia mieszanek, bądź innego zażywania dopálaczy mogliśmy obserwować w 2010r. kiedy to media donosiły o kilkudziesięciu młodych ludziach hospitalizowanych w weekendy z powodu zatrucia bądź o zgonach z tego powodu.

Dlaczego młodzi ludzie biorą dopálacze:

- Ciekawość, chęć doświadczenia nowych przeżyć (dobra zabawa)
- Środki nielegalne są trudno dostępne w porównaniu z dopálaczami
- Poczucie wiarygodności reklamy – dopálacze jako bezpieczna alternatywa narkotyków, subiektywne odczucie minimalizacji ryzyka
- MODA

Sygnały ostrzegawcze dla rodziców i opiekunów dzieci i młodzieży:

- izolowanie się od innych domowników
- zamykanie się w pokoju
- niechęć do rozmów; częste wietrzenie pokoju
- używanie kadzidełek i odświeżaczy powietrza
- bunt, łamanie ustalonych zasad, napady złości, agresja
- nagła zmiana grona przyjaciół na innych, zwłaszcza na starszych od siebie
- niewytłumaczone spóźnienia - późne powroty lub nocne przebywanie poza domem
- kłamstwa, wynoszenie wartościowych rzeczy
- tajemnice, krótkie rozmowy telefoniczne, nagłe wyjścia

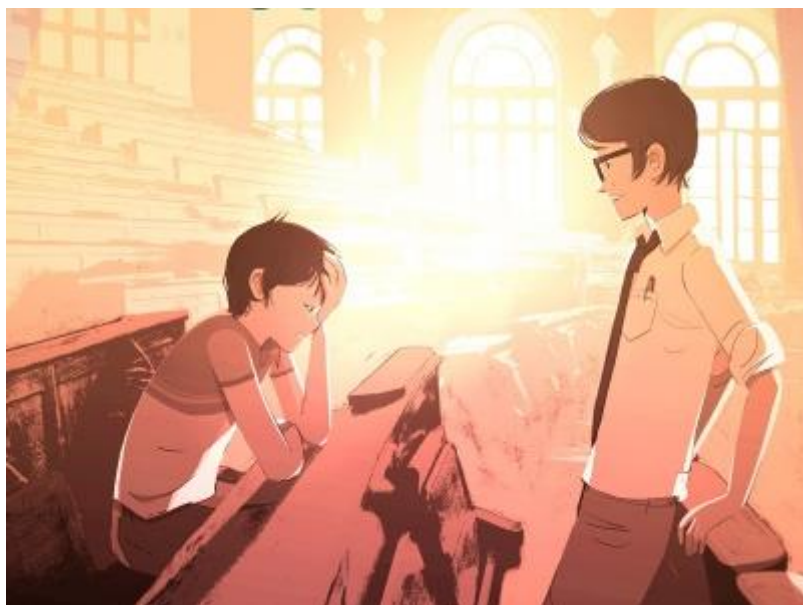
Strony internetowe:

- www.dopalaczeinfo.pl
- www.narkomania.org.pl
- [Dopalacze – przejściowa moda czy realne zagrożenie](#)

Gdzie szukać pomocy?

- www.narkomania.org.pl - Antynarkotykowa Poradnia Internetowa
- Infolinia "dopalaczowa" - 800 060 800
- [Placówki zajmujące się profilaktyką i terapią uzależnień](#)
- [Główny Inspektorat Sanitarny](#)

Światowy Dzień Zdrowia 2017 - Depresja



Światowy Dzień Zdrowia jest obchodzony co roku 7 kwietnia, w rocznicę powstania Światowej Organizacji Zdrowia (WHO). Każdego roku motyw przewodni poświęcony jest innej tematyce, która podkreśla priorytetowy obszar problemów w obszarze zdrowia publicznego.

Tematem przewodnim kampanii z okazji obchodów Światowego Dnia Zdrowia 2017 jest depresja.

Depresja dotyka ludzi w różnym wieku, z różnych środowisk i mieszkających we wszystkich krajach. Jest przyczyną cierpień psychicznych i negatywnie wpływa na zdolność cierpiących na depresję osób do wykonywania nawet najprostszych codziennych czynności, a niekiedy prowadzi do zniszczenia relacji z rodziną i przyjaciółmi i niezdolności do pracy zarobkowej. W najgorszym przypadku depresja może być przyczyną samobójstwa i jest drugą najczęściej występującą przyczyną zgonów w grupie osób w wieku 15-29 lat.

Ale depresji można zapobiegać i można ją leczyć. Lepsze zrozumienie tego, czym jest depresja i w jaki sposób można jej zapobiegać lub leczyć, pomoże zmniejszyć stygmatyzację związaną z tą chorobą i może zachęcić więcej osób do szukania pomocy.

Ogólnym celem jednorocznej kampanii, która rozpoczyna się 10 października 2016 czyli w Światowym Dniu Zdrowia Psychicznego jest doprowadzenie do tego, aby we wszystkich krajach więcej osób cierpiących na depresję szukało pomocy i ją otrzymało.

Mówiąc konkretnie staramy się uzyskać następujące efekty:

- Społeczeństwo będzie więcej wiedziało o depresji, jej przyczynach i możliwych konsekwencjach, włącznie z samobójstwem oraz o tym, jaka jest lub może być dostępna pomoc w celu zapobiegania depresji lub leczenia chorujących na nią osób;
- Osoby cierpiące na depresję będą szukały pomocy;
- Rodziny, przyjaciele i znajomi osób zmagających się z depresją będą w stanie zapewnić im wsparcie.

Czym jest depresja?

Depresja to choroba charakteryzująca się uporczywie utrzymującym się uczuciem smutku, utratą zainteresowania czynnościami, które na ogół sprawiają chorej osobie przyjemność. Często towarzyszy jej niezdolność do wykonywania codziennych czynności i stan ten utrzymuje się co najmniej przez okres dwóch tygodni. Ponadto u osób cierpiących na depresję występują następujące objawy: brak energii, zmiana apetytu, dłuższy lub krótszy sen, stany lękowe, trudności z koncentracją, niezdecydowanie, niepokój, poczucie bycia bezwartościowym, poczucie winy i beznadziei, myśli o samookaleczeniu lub samobójcze.

Główne założenie kampanii

Głównym założeniem kampanii jest wskazanie, jak ważne jest mówienie o depresji, ponieważ sama rozmowa o depresji stanowi istotny element procesu dochodzenia do zdrowia. Stygmatyzacja chorób psychicznych, w tym depresji, nadal dla wielu osób na całym świecie stanowi barierę uniemożliwiającą szukanie pomocy. Poruszenie tematu depresji i rozmowa z członkiem rodziny, przyjacielem lub pracownikiem opieki zdrowotnej czy też w większej grupie, na przykład w szkole, miejscu pracy czy miejscach spotkań towarzyskich albo w przestrzeni publicznej, np. w mediach informacyjnych, w blogach czy w mediach społecznościowych, pomoże przełamać stygmatyzację i w efekcie zachęci większą liczbę osób do szukania pomocy.

Hasło

Hasło kampanii brzmi: Depresja - porozmawiajmy o niej. Każdy może zachorować na depresję. Dlatego ta kampania adresowana jest do wszystkich, bez względu na wiek, płeć czy status społeczny. Światowa Organizacja Zdrowia postanowiła zwrócić szczególną uwagę na trzy grupy, których depresja dotyka nieproporcjonalnie częściej: młodzież nastoletnią i młodych dorosłych, kobiety w wieku rozrodczym (zwłaszcza po urodzeniu dziecka) i osoby starsze (po 60 roku życia). Materiały przygotowane z myślą o tych grupach dostępne są w zestawie materiałów kampanii.

Główne przesłanie

- Depresja to powszechnie występujące zaburzenie psychiczne, które dotyka osoby w każdym wieku, ze wszystkich środowisk i we wszystkich krajach.
- Ryzyko depresji wzrasta w sytuacji ubóstwa, bezrobocia, zdarzeń życiowych, takich jak śmierć bliskiej osoby czy rozpad związku, a także w przebiegu choroby fizycznej i problemów spowodowanych nadużywaniem alkoholu i przyjmowaniem narkotyków.
- Depresja jest przyczyną cierpienia psychicznego i może wpływać na zdolność do wykonywania nawet najprostszych, codziennych czynności, niszcząc niekiedy relacje z rodziną i przyjaciółmi.
- Nieleczona, może uniemożliwiać chorym osobom pracę lub uczestniczenie w życiu rodzinnym i społecznym.
- W najgorszym przypadku depresja może doprowadzić do samobójstwa.
- Depresji można skutecznie zapobiegać i można ją leczyć. Leczenie na ogół obejmuje terapię wymagającą prowadzenie rozmowy lub przyjmowania leków przeciwdepresyjnych lub połączenie obu metod.
- Przewyciężenie często spotykanej stygmatyzacji depresji spowoduje, że więcej osób będzie szukało pomocy.

- Rozmowa z osobami, którym się ufa może być pierwszym krokiem do wyjścia z depresji.

Informacje związane ze Światowym Dniem Zdrowia można znaleźć na stronie WHO - www.who.int oraz na stronie Regionalnego Biura WHO w Polsce - www.who.un.org.pl.

Światowy dzień bez tytoniu 2017

wtorek, 30 maj 2017 14:46 | [Aktualności](#)



Światowy Dzień Bez Tytoniu obchodzony jest od 1987 roku. Światowa Organizacja Zdrowia (WHO), co roku koncentrując się na innym aspekcie tej globalnej epidemii, stara się uświadamiać i ostrzegać przed zgubnymi skutkami palenia tytoniu.

Tegoroczne hasło Światowego Dnia Bez Tytoniu brzmi: „**Tobacco – a threat to development**” („**Tytoń – zagrożenie dla rozwoju**”), a podejmowane działania mają służyć zwróceniu uwagi na konieczność ochrony obecnych i przyszłych pokoleń przed następstwami używania tytoniu oraz propagowaniu rozwiązań prowadzących do redukcji konsumpcji tytoniu.

Światowy Dzień Rzucania Palenia Tytoniu

wtorek, 24 listopad 2015 14:33 | [Aktualności](#)



W dniu 19 listopada w godzinach 10:00-13:00 w Pomorskim Urzędzie Wojewódzkim w Gdańsku przy ulicy Okopowej 21/27 odbyła się akcja edukacyjna w ramach ŚWIATOWEGO DNIA RZUCANIA PALENIA.

Światowy Dzień Rzucania Palenia Tytoniu przypada zawsze w trzeci czwartek listopada. W Polsce obchodzony jest od 1991 roku. Pomysł akcji narodził się w Stanach Zjednoczonych z inicjatywy dziennikarza Lynna Smitha, który w 1974 roku zaapelował do czytelników swojej gazety, aby przez jeden dzień nie palili papierosów. W efekcie, aż 150 tysięcy ludzi spróbowało przez jedną dobę wytrzymać bez palenia. Zachęcone powodzeniem akcji Amerykańskie Towarzystwo Walki z Rakiem uznało trzeci czwartek listopada (tydzień przed obchodzonym w Stanach Zjednoczonych Dniem Dziękczynienia) za Dzień Rzucania Palenia.

Pracownicy Wojewódzkiej Stacji Sanitarno-Epidemiologicznej w Gdańsku przeprowadzili bezpłatne pomiary ciśnienia tętniczego krwi i poziomu tlenu węgla w powietrzu wydychanym z płuc u osób palących tytoń. Rozdawano również materiały oświatowo-zdrowotne oraz udzielano porad z zakresu profilaktyki zdrowia, szczególnie zachęcano wszystkich palaczy do porzucenia nałogu palenia papierosów. Przypominano wszystkim, że palenie tytoniu powoduje różne choroby przewlekłe, w tym choroby serca, ślepotę, miażdżycę, choroby płuc i zaburzenia płodności. Tytoń wypalany w dowolnej formie jest przyczyną 90% wszystkich nowotworów płuc oraz istotnym czynnikiem ryzyka udarów i śmiertelnych ataków serca. Zabija średnio jednego na dwóch palaczy.

ZATRUCIA POKARMOWE Zatrucia pokarmowe – to ostre i gwałtowne dolegliwości żołądkowo-jelitowe objawiające się zwykle biegunką i wymiotami. Występują w stosunkowo krótkim czasie po spożyciu żywności skażonej drobnoustrojami lub trującymi substancjami chemicznymi. Okres wylegania zatruc pokarmowych zakaźnych, zwłaszcza wywołanych przez bakterie, jest bardzo krótki, trwa od kilku do kilkunastu godzin, najdłużej do kilku dni. **KAŻDE ZATRUCIE POKARMOWE MOŻE BYĆ GROŻNE, SZCZEGÓLNIENIE DLA NIEMOWLĄT I DZIECI DO LAT 3, LUDZI OSŁABIONYCH I STARSZYCH.** Do najczęściej spotykanych zatruc pokarmowych należą: **SALMONELLOZY** To zatrucia wywołane przez bakterie – pałeczki Salmonella. Naturalnym miejscem bytowania tych bakterii jest przewód pokarmowy zwierząt dzikich i hodowanych, a zakażenie (z wyjątkiem młodych osobników) nie powoduje objawów chorobowych. Pałeczki Salmonella wydalone z kałem, w sprzyjających warunkach (ciepło, wilgoć obecność białka) mogą być poza organizmem żywym nawet przez kilka miesięcy (w glebie – około 3 miesięcy, w wodzie – od kilku do kilkunastu tygodni, w wysuszonych produktach spożywczych takich jak białko jaj, mleko w proszku – przez czas nieograniczony). U zdrowego człowieka zakażenie niewielką ilością bakterii może przebiegać bezobjawowo. Większa dawka zarazków wywołuje najczęściej kilkudniowe dolegliwości żołądkowo-jelitowe. Objawy chorobowe występują zwykle po 6-72 godzinach, od spożycia zakażonej żywności i są to: bóle brzucha, gorączka, czasem nudności i wymioty. U niemowląt, małych dzieci, osób osłabionych lub w podeszłym wieku może rozwinąć się zakażenie, w którym pałeczki Salmonella przedostają się przez barierę jelitową do krwi i wraz z nią docierają do narządów wewnętrznych wywołując różne objawy chorobowe, np. ropnie zlokalizowane w różnych narządach, zapalenia dróg żółciowych, płuc, opon mózgowo – rdzeniowych, stawów, szpiku kostnego i kości oraz posocznice. W zakażeniach bezobjawowych, jak i po przebyciu choroby bakterie mogą być wydalone z kałem przez kilka dni, tygodni lub miesięcy, a po zakażeniach układowych nawet przez kilka lat. Człowiek zaraża się w następujący sposób: - poprzez żywność zanieczyszczoną odchodami zakażonych zwierząt (najczęściej drobiu, myszy i szczurów). - przez produkty żywnościowe pochodzące od zwierząt zakażonych (jaja, mięso, mleko). - od zakażonych zwierząt (drób hodowany w gospodarstwach domowych) i ludzi wydających bakterie Salmonella wraz z kałem zarówno chorych, jak i zdrowych nosicieli. **NAJCZĘSTSZYM NOŚNIKIEM PAŁECZEK SALMONELLA SĄ PRODUKTY ZAWIERAJĄCE SUROWE JAJA (DOMOWE**

MAJONEZY, KREMY, LODY, ZUPY DLA NIEMOWLĄT) ORAZ ROZDROBNIONE PRZETWORY MIĘSNE (GALARETKI, PASZTETY, PIEROGI). Metody uniknięcia zachorowania: - mycie rąk po wyjściu z toalety i przed przygotowaniem posiłków. - utrzymanie czystości naczyń, sprzętów kuchennych i samej kuchni. - przechowywanie żywności w niskiej temperaturze. - zapobieganie rozmrażaniu i ponownemu zamrażaniu żywności

- wydzielenie miejsca w lodówce na surowy drób, mięso, jaja tak, aby nie stykały się z innymi produktami - całkowite rozmrożenie drobiu, mięsa, ryb i ich przetworów przed przystąpieniem do smażenia, pieczenia i gotowania. - poddanie żywności działaniu wysokiej temperatury (gotowanie, pieczenie, duszenie), które jest najłatwiejszym sposobem niszczenia bakterii. - unikanie lodów i ciastek pochodzących od nieznanymi wytwórców i przygodnych sprzedawców. UWAGA! MYCIE I

PARZENIE JAJ JEST ZABIEGIEM CAŁKOWICIE NIESKUTECZNYM, NISZCZY BAKTERIE TYLKO NA POWIERZCHNI SKORUPKI, PODCZAS GDY POWODEM ZATRUĆ SĄ BAKTERIE OBECNE WEWNĄTRZ JAJKA. GRONKOWCOWE ZATRUCIA POKARMOWE Gronkowce (*Staphylococcus aureus*) –

bakterie wywołujące to zatrucie, występują powszechnie w przyrodzie i szybko rozmnażają się w produktach uprzednio ugotowanych. Objawy chorobowe występują zwykle po 2-6 godzinach od spożycia zakażonej żywności. Gronkowcowe zatrucie pokarmowe charakteryzuje się gwałtownymi wymiotami, biegunką, bólami brzucha, nudnościami, zimnymi potami oraz uczuciem osłabienia. Metody uniknięcia zachorowania: - przestrzeganie czystości i zasad higieny - odsuwanie od produkcji żywności osób chorych (nieżyty gardła, nosa, ropne zmiany na rękach) - przechowywanie produktów w niskiej temperaturze

ZATRUCIA JADEM KIEŁBASIANYM Jad kiełbasiany to bardzo silna toksyna produkowana przez bakterie beztlenowe. Naturalnym środowiskiem bytowania tych bakterii jest ziemia. Środki spożywcze zanieczyszczone ziemią i nieodpowiednio przechowywane stanowią doskonałą pożywkę dla rozwoju drobnoustrojów. Źródłem zatrucia są najczęściej konserwy jarzynowe, mięsne, rybne oraz mięso wędzone i peklowane. Pokarm zawierający jad kiełbasiany ma często zapach zjełczałego tłuszczu i zawiera duże ilości gazu, który powoduje wydymanie puszek. Zdarza się również, że zakażony pokarm na pozór nie budzi zastrzeżeń, dlatego też dla pewności wskazane jest gotowanie konserw przez co najmniej 10 minut. Objawy kliniczne po zatruciu występują zwykle po 18-96 godzinach od spożycia zakażonego pokarmu.

Pierwszymi objawami zatrucia są zaburzenia widzenia (podwójne i zamglone widzenie), następnie opadanie powiek, trudności w przełykaniu i wymowie, ślinotok. Objawy ze strony układu pokarmowego są niewielkie, może wystąpić porażenie perystaltyki jelit, bóle brzucha, zaparcia, wymioty. Gorączka zazwyczaj nie występuje a chory jest przytomny. Zatrucie może zakończyć się śmiercią na skutek uduszenia lub zatrzymania akcji serca. Metody uniknięcia zachorowania: - właściwe przygotowanie konserw w warunkach domowych. W celu zniszczenia zarodników laseczki jadu kiełbasianego wymagane jest trzykrotne gotowanie (1 i 2 dnia przez godzinę, 3 dnia przez półgodziny) - odpowiednie podgrzewanie żywności konserwowanej przed spożyciem, np. gotowanie żywności w temp. 80°C przez 30 minut, lub w 100°C przez 10 minut. - zapobieganie wtórnemu zanieczyszczaniu żywności

Zapobieganie zatruciom grzybami



Zbieranie grzybów w Polsce było i jest bardzo popularne. Są one chętnie spożywane ze względu na walory smakowe i zapachowe, którymi wyróżniają się wśród innych produktów spożywczych. Grzyby są więc cenionym artykułem spożywczym, ale mogą też stać się przyczyną śmiertelnych zatruc pokarmowych. W Polsce rośnie wiele gatunków grzybów o różnej toksyczności. Spotykamy gatunki trujące, niejadalne i jadalne. Mimo powtarzanych ostrzeżeń, każdego roku dochodzi do ciężkich zatruc grzybami. Ich przyczyną nie muszą być wcale śmiertelnie niebezpieczne muchomory – sromotnikowy, jadowity czy wiosenny. Niemal każda rodzina grzybów ma swoich trujących przedstawicieli. Przed groźnymi lub śmiertelnymi zatruciami można się jednak uchronić. Trzeba poznać grzyby jadalne i podobne do nich, często z nimi mylone, grzyby trujące.

Więcej informacji na stronie: <http://grzybyjadalne.wordpress.com/>

Wojewódzka Stacja Sanitarno-Epidemiologiczna w Gdańsku udziela pomocy w zakresie identyfikacji grzybów. Grzyboznawcy Wojewódzkiej Stacji Sanitarno-Epidemiologicznej w Gdańsku dokonują oceny grzybów w zakresie przynależności gatunkowej grzybów zarówno świeżych jak i suszonych.

Interesantów zapraszamy od poniedziałku do piątku w godz. od 7:30 do 14:30 do Laboratorium Badania Żywności i Żywienia ul. H. Wrońskiego 5, II piętro.

BEZPIECZNE FERIE

Ferie są po to abyś odpoczywał, bawił się, realizował swoje zainteresowania, na które w okresie nauki brakuje Ci czasu. Jeśli jedziesz na zimowisko – to wspaniale. Poznasz wiele ciekawych miejsc, nowe koleżanki i kolegów. Opiekunowie zapewnią Ci wiele atrakcji i bezpieczeństwo. Słuchaj ich i nie oddalaj się z miejsca zabawy bez ich wiedzy. Wrócisz do domu z głową pełną niezapomnianych wrażeń. Nie wyjeżdżasz na zimowisko? - To też dobrze. Twoje otoczenie i Twój dom też są ciekawe. Będziesz miał co robić. Czasami jednak zostaniesz w domu sam. Dla własnego bezpieczeństwa zamknij drzwi od wewnątrz. W czasie nieobecności rodziców lub opiekunów nie wpuszczaj nikogo do mieszkania, bez względu na to, za kogo się podaje (np.: policjanta, listonosza czy znajomego rodziców). Nie otwieraj drzwi, żeby sprawdzić, czy osoba pukająca już odeszła. Jeśli będziesz bawić się poza domem – pamiętaj!!! -KLUCZE do mieszkania chowaj pod ubraniem, -NIE podawaj nikomu swojego adresu zamieszkania, -NIE opowiadaj o wyposażeniu domu i zasobach majątkowych rodziny, -NIE ufaj osobom obcym, -NIE bierz od nich proponowanych słodyczy, -NIE korzystaj z ich zaproszenia na spacer lub do domu, -NIE wsiadaj do samochodu osób nieznajomych, -BAW się tylko w miejscach przeznaczonych do zabawy, -NIE rzucaj śnieżkami w pieszych, samochody lub okna, -NIEślizgaj się na zamrożonym stawie lub rzece, -NIE zjeżdżaj na sankach na ulice i torowiska, -NIE doczepiaj sanek do samochodu, -NIE oddalaj się z miejsca zabawy bez wiedzy rodziców lub opiekunów. Poza tym baw się dobrze i odpoczywaj - życzymy Ci udanych i bezpiecznych wakacji.

Bezpieczne lato

Bezpieczna kąpiel

piątek, 07 sierpień 2015 14:41 | [Aktualności](#)

Kąpiel w chłodnej wodzie latem to prawdziwa przyjemność. Czasami jednak ta „przyjemność” bywa niebezpieczna, szczególnie w zbiornikach wodnych i miejscach nie przeznaczonych do kąpieli.

Nieuregulowany brzeg (wysoki i śliski) i nieznane dno (obecność zatopionych niebezpiecznych przedmiotów, nagłe uskoki dna) zagrażają licznymi urazami, niespodziewanymi zachłyśnięciami.

Nawet dobry pływak może sobie nie poradzić bez pomocy ratownika.

Poza tym wody mogą być niezdatne do kąpieli z powodu zanieczyszczeń chemicznych i biologicznych nie zawsze widocznych gołym okiem. Wyjątkowo natrętnym biologicznym zanieczyszczeniem wód Bałtyku i pomorskich jezior są w ostatnich latach sinice – jednokomórkowe glony. Wzrost temperatury wody powyżej 22°C powoduje ich masowy zakwit. Woda przybiera wtedy wygląd zupy szczawiowej.

Kąpiel w takiej wodzie zagraża wystąpieniem stanów zapalnych skóry i spojówek a jej połknięcie może spowodować biegunkę, ból brzucha, wymioty, skurcze mięśni gładkich (kolka).

Sinice występują również w jeziorach

Przyjemnie i bezpiecznie:

- Kąp się tylko w miejscach do tego przeznaczonych, pod okiem ratownika.
- Patrz na kolor chorągiewek.

Jeżeli będą:

- białe – możesz bezpiecznie korzystać z kąpieli
- czerwone – oznaczają bezwzględny zakaz kąpieli /może to być wysoka fala lub brudna, niebezpieczna dla zdrowia woda/.

Bezpieczeństwo podczas upałów



Podczas upałów, gdy temperatura powietrza osiąga 30°C i więcej, nasila się ryzyko udaru ciepłego i przegrzania organizmu. W tym czasie należy otoczyć szczególną troską dzieci, osoby starsze i chore.

Aby ograniczyć negatywne skutki upałów należy:

W godzinach południowych, bez wyraźnej potrzeby nie wystawiać się na słońce, ograniczyć również wysiłek fizyczny.

- Pić dużo wody – optymalnie 1 szklankę na godzinę, pić dzieci i osoby w podeszłym wieku, które często nie odczuwają i nie sygnalizują pragnienia.
- Na słońce wychodzić z nakrytą głową – daszki czapek i runda kapeluszy dodatkowo chronią oczy.
- Korzystać z kąpielisk strzeżonych – zastosowanie się do poleceń ratowników zapewnia bezpieczeństwo sanitarne wody i przed utonięciem.
- Zwracać uwagę na to, co i gdzie jemy – unikać potraw wysokokalorycznych oraz szybko psujących się, kupowanych dodatkowo w miejscach nie budzących zaufania pod względem higieny.
- Rozważyć możliwość wdrożenia ruchomego czasu pracy dla pracowników narażonych na długotrwałe działanie słońca.
- Przestrzegać zasad bezpieczeństwa i higieny pracy w zakresie nieograniczonej dostępności pracowników do napojów chłodzących.

Kleszcze



Kleszcze to pasożyty zewnętrzne ludzi i zwierząt. Występują w lasach (zwłaszcza liściastych i mieszanych) o bogatym poszyciu i wilgotnej ściółce, często na granicy z łąkami, pastwiskami, polami uprawnymi oraz na terenach podmokłych, porośniętych wysoką trawą. Miejscem bytowania kleszczy mogą być również zadrzewione obszary miejskie – parki, skwery i ogródki działkowe.

Rozwojowi kleszczy sprzyja wysoka temperatura i duża wilgotność powietrza. Ukłucie kleszcza bywa niezauważalne. Po wkłuciu wtryskuje on do rany ślinę zawierającą środki przeciwbólowe, dzięki którym ofiara najczęściej nie czuje, że została zaatakowana. Kleszcze przenoszą liczne patogeny (wirusy, bakterie, pierwotniaki), patogeny te mogą wywoływać niebezpieczne dla człowieka choroby, między innymi - kleszczowe zapalenie mózgu i opon mózgowych (KZM) oraz boreliozę.

BORELIOZA jest bakteryjną wieloukładową chorobą zakaźną. W przebiegu boreliozy, poza tzw. rumieniem wędrującym na skórze, mogą wystąpić m.in. zmiany zapalne stawów, przewlekłe zapalenie mózgu i opon mózgowo-rdzeniowych, niedowłady, porażenie nerwów obwodowych, zaburzenia czucia, zaburzenia psychiczne, zmęczenie, bóle głowy i mięśni.

Bakteriami z gatunku *Borrelia*, które wywołują u człowieka boreliozę, zakażonych jest średnio 10-30% kleszczy.

Szczepionka przeciwko boreliozie nie została jak dotąd opracowana.

KLESZCZOWE ZAPALENIE MÓZGU (KZM) to wirusowa choroba ośrodkowego układu nerwowego przenoszona przez kleszcze. Wirus występuje głównie u zwierząt (gryzonie, zwierzyna leśna, ptaki wędrowne), a jego przenosicielami (wektorami) są kleszcze. Do zakażenia człowieka dochodzi na skutek ukłucia przez zakażonego kleszcza - podczas ssania krwi wprowadza on ślinę zawierającą namnożone w jego organizmie wirusy. Do zakażenia może dojść również drogą pokarmową, po wypiciu mleka zakażonych kóz, owiec i krów.

Przeciwno KZM można się zaszczepić

JAK USTRZEC SIĘ PRZED UKĄSZENIEM KLESZCZA

- Należy nosić odpowiednią odzież ochraniającą całe ciało, najlepiej w jasnych, ale nie jaskrawych kolorach (długie spodnie, wysokie buty i skarpety, koszula z długimi rękawami, nakrycie głowy zakrywające również kark).
- Należy stosować preparaty odstrasżające kleszcze (repelenty).
- Po powrocie z terenów zielonych należy dokładnie obejrzeć skórę całego ciała (kleszcze najczęściej umiejscawiają się na podudziach, pod kolanami, w pachwinach, pod pachami i na karku).
- W przypadku znalezienia kleszcza należy go szybko i umiejętnie usunąć za pomocą odpowiednich narzędzi wraz z dezynfekcją miejsca wkłucia.
- Gdy wokół miejsca wkłucia pojawi się zaczerwienienie (charakterystyczny rumień) należy bezzwłocznie zgłosić się do lekarza.

USUWANIE

KLESZCZA

Kleszcza należy usuwać w całości, nie wolno go zgniatać ani kaleczyć. Nie należy go smarować masłem, olejem ani innym tłuszczem, gdyż w ten sposób zamyka się otwory oddechowe pasożyta, w wyniku czego wymiotuje on zawartością przewodu pokarmowego do ciała człowieka powodując jego zakażenie.

Prawidłowe, skuteczne i bezpieczne postępowanie polega na usunięciu kleszcza za pomocą pincety. Kleszcza należy uchwycić tuż za główką, a przed napelnionym krwią odwłokiem i wyciągnąć ruchem prostym w górę.

Aby kleszcz mógł zakazić żywiciela, musi być odpowiednio długo przyssany do skóry – postać dorosła około 2 dni, larwa lub nimfa kilka godzin.

IM SZYBCIEJ KLESZCZ ZOSTANIE USUNIĘTY, TYM MNIEJSZE JEST PRAWDOPODOBIENSTWO ZAKAŻENIA !!!

Zapobieganie zatruciom grzybami



Zbieranie grzybów w Polsce było i jest bardzo popularne. Są one chętnie spożywane ze względu na walory smakowe i zapachowe, którymi wyróżniają się wśród innych produktów spożywczych. Grzyby są więc cenionym artykułem spożywczym, ale mogą też stać się przyczyną śmiertelnych zatruc pokarmowych. W Polsce rośnie wiele gatunków grzybów o różnej toksyczności. Spotykamy gatunki trujące, niejadalne i jadalne. Mimo powtarzanych ostrzeżeń, każdego roku dochodzi do ciężkich zatruc grzybami. Ich przyczyną nie muszą być wcale śmiertelnie niebezpieczne muchomory – sromotnikowy, jadowity czy wiosenny. Niemal każda rodzina grzybów ma swoich trujących przedstawicieli. Przed groźnymi lub śmiertelnymi zatruciami można się jednak uchronić. Trzeba poznać grzyby jadalne i podobne do nich, często z nimi mylone, grzyby trujące.

Więcej informacji na stronie: <http://grzybyjadalne.wordpress.com/>

Wojewódzka Stacja Sanitarno-Epidemiologiczna w Gdańsku udziela pomocy w zakresie identyfikacji grzybów. Grzyboznawcy Wojewódzkiej Stacji Sanitarno-Epidemiologicznej w Gdańsku dokonują oceny grzybów w zakresie przynależności gatunkowej grzybów zarówno świeżych jak i suszonych.

Interesantów zapraszamy od poniedziałku do piątku w godz. od 7:30 do 14:30 do Laboratorium Badania Żywności i Żywienia ul. H. Wrońskiego 5, II piętro.

Uwaga barszcz Sosnowskiego



Barszcz Sosnowskiego (*Heracleum sosnowskyi* Manden) zwany "zemstą Stalina" jest rośliną bardzo niebezpieczną dla ludzi. Zawarta w soku substancja furanokumaryna powoduje przede wszystkim oparzenia skóry a także inne dolegliwości, takie jak zapalenie skóry i spojówek, pęcherze oraz może powodować powstawanie trudno gojących się ran.

Do poparzenia przez barszcz Sosnowskiego może dojść nawet pomimo braku bezpośredniego kontaktu z rośliną. W czasie dużego nasłonecznienia i wilgotności roślina wydziela toksyczne związki w postaci lotnej, które wdychane w większych stężeniach mogą wywoływać zawroty głowy, wymioty a nawet zaburzenia świadomości.

Barszcz Sosnowskiego można spotkać w wielu miejscach, szczególnie na terenach nieużytkowanych przez człowieka. Rośnie głównie na odłogach, łąkach, przy drogach, ponadto występuje wzdłuż brzegów rzek i jezior, na polach uprawnych, pastwiskach, w ogrodach, parkach i obrzeżach lasów.

Roślina ta ma bardzo duże wymiary – jest to jedna z największych roślin zielnych na świecie, niektóre okazy potrafią dorastać nawet do czterech-pięciu metrów wysokości. Ze względu na duże, szerokie liście przypomina trochę popularny łopian natomiast z powodu długich pędów z wieloma białymi kwiatami często mylona jest z wyrosniętym **koprem**. Łodyga jest u góry zielona, a w dolnej części pokryta fioletowymi plamkami.

Barszcz należy traktować z dużą ostrożnością, unikając w miarę możliwości wszelkiego kontaktu z tą rośliną. Najlepiej nie zbliżać się do niej i nie dotykać jej. Jeżeli doszło do kontaktu należy niezwłocznie i dokładnie umyć skórę wodą z mydłem i unikać ekspozycji podrażnionych miejsc na światło słoneczne, ponieważ promieniowanie ultrafioletowe zwiększa stan zapalny i ryzyko powstania blizn.

W związku z występowaniem barszczu Sosnowskiego na terenie województwa pomorskiego, Pomorski Wojewódzki Inspektor Sanitarny zaleca szczególną ostrożność podczas spacerów i wycieczek w plener, a w przypadku zauważenia tej rośliny prosi o

niezwłoczne powiadomienie o tym fakcie służb gminnych.

[Więcej informacji na stronie Pomorskiego Urzędu Wojewódzkiego](#)

Kilka zasad jak zachować się podczas burzy



Podczas wypoczynku letniego często jesteśmy świadkami występowania gwałtownego zjawiska pogodowego jakim są burze. Burzom zazwyczaj towarzyszą min. wyładowania atmosferyczne (pioruny), silny i porywisty wiatr, ulewne deszcze, opady gradu.

Oto kilka podstawowych zasad jak zachować się podczas burzy

1. Przebywając na zewnątrz podczas burzy, należy pamiętać aby nie być najwyższym punktem w swojej okolicy, gdyż wysokie punkty ściągają pioruny. Nie należy szukać schronienia pod drzewami, masztami antenowymi, latarniami, itp.
2. Jeżeli zbliża się burza należy poszukać schronienia w budynku, jaskini, wąwozie lub udać się do nisko położonego miejsca. Należy unikać wzniesień i szczytów gór. Będąc w górach, należy jak najszybciej schodzić w dół, udać się do najbliższego schroniska i tam czekać na poprawę pogody .
3. Będąc podczas burzy na otwartej przestrzeni np. pole, łąka, należy kucnąć, mieć maksymalnie zbliżone do siebie stopy, nie należy biec, stawiać dużych kroków. Jeśli piorun trafi w niedalekiej odległości to takie postępowanie zminimalizuje skutki oddziaływania napięcia krokowego. (napięcie elektryczne, które może powstać pomiędzy dwoma punktami i które są oddalone od siebie na odległość od 0.5 do 1.0 m czyli w odległości jednego kroku, źródło: <http://encyklopedia.pwn.pl>)

4. Bezpiecznym miejscem podczas burzy jest samochód, którego metalowa obudowa tworzy tzw. klatkę Faradaya. Dzięki czemu prąd spłynie na zewnątrz karoserii i nie przeniknie do wnętrza samochodu.
5. Nie należy rozmawiać przez telefon stacjonarny oraz nie należy korzystać z urządzeń elektrycznych podłączonych do instalacji. W przypadku, gdy piorun uderzy w linie energetyczną, impuls elektryczny może przemieścić się do odbiornika.
6. Zaleca się unikania prowadzenia rozmów przez telefon komórkowy.
7. Będąc nad akwenami wodnymi należy jak najszybciej dopłynąć do brzegu i znaleźć bezpieczne schronienie np. w przystani. Woda jest dobrym przewodnikiem elektrycznym, co sprawia, że ładunek elektryczny pozostaje na powierzchni więc w przypadku uderzenia pioruna w taflę wody, będąc na brzegu, unikniemy porażenia oraz będziemy bezpieczni gdy pojawi się wiatr szkwałowy, który często towarzyszy burzy.
8. Podczas wędkowania, gdy nadciąga burza, wędkę należy zwinąć i położyć na ziemi, nie wolno ich stawiać w pozycji pionowej, wędkę jest zbudowana z włókna węglowego, które jest bardzo dobrym przewodnikiem i „przyciąga” pioruny.
9. Nie należy dotykać metalowych przedmiotów oraz unikać przebywania w ich pobliżu, gdyż przedmioty metalowe doskonale przewodzą prąd.

Kleszcze

Kleszcze to pasożyty zewnętrzne ludzi i zwierząt. Występują w lasach (zwłaszcza liściastych i mieszanych) o bogatym poszyciu i wilgotnej ściółce, często na granicy z łąkami, pastwiskami, polami uprawnymi oraz na terenach podmokłych, porośniętych wysoką trawą. Miejscem bytowania kleszczy mogą być również zadrzewione obszary miejskie – parki, skwery i ogródki działkowe.

Rozwojowi kleszczy sprzyja wysoka temperatura i duża wilgotność powietrza. Ukłucie kleszcza bywa niezauważalne. Po wkłuciu wtryskuje on do rany ślinę zawierającą środki przeciwbólowe, dzięki którym ofiara najczęściej nie czuje, że została zaatakowana. Kleszcze przenoszą liczne patogeny (wirusy, bakterie, pierwotniaki), patogeny te mogą wywoływać niebezpieczne dla człowieka choroby, między innymi - kleszczowe zapalenie mózgu i opon mózgowych (KZM) oraz boreliozę.

BORELIOZA jest bakteryjną wieloukładową chorobą zakaźną. W przebiegu boreliozy, poza tzw. rumieniem wędrującym na skórze, mogą wystąpić m.in. zmiany zapalne stawów, przewlekłe zapalenie mózgu i opon mózgowo-rdzeniowych, niedowłady, porażenie nerwów obwodowych, zaburzenia czucia, zaburzenia psychiczne, zmęczenie, bóle głowy i mięśni.

Bakteriami z gatunku *Borrelia*, które wywołują u człowieka boreliozę, zakażonych jest średnio 10-30% kleszczy.

Szczepionka przeciwko boreliozie nie została jak dotąd opracowana.

KLESZCZOWE ZAPALENIE MÓZGU (KZM) to wirusowa choroba ośrodkowego układu nerwowego przenoszona przez kleszcze. Wirus występuje głównie u zwierząt (gryzonie, zwierzyna leśna, ptaki wędrowne), a jego przenosicielami (wektorami) są kleszcze. Do zakażenia człowieka dochodzi na skutek ukłucia przez zakażonego kleszcza - podczas ssania krwi wprowadza on ślinę zawierającą namnożone w jego organizmie wirusy. Do zakażenia może dojść również drogą pokarmową, po wypiciu mleka zakażonych kóz, owiec i krów.

Przeciwko KZM można się zaszczepić [czytaj więcej](#)

JAK USTRZEC SIĘ PRZED UKĄSZENIEM KLESZCZA

- Należy nosić odpowiednią odzież ochraniającą całe ciało, najlepiej w jasnych, ale nie jaskrawych kolorach (długie spodnie, wysokie buty i skarpety, koszula z długimi rękawami, nakrycie głowy zakrywające również kark).
- Należy stosować preparaty odstraszające kleszcze (repelenty).
- Po powrocie z terenów zielonych należy dokładnie obejrzeć skórę całego ciała (kleszcze najczęściej umiejscawiają się na podudziach, pod kolanami, w pachwinach, pod pachami i na karku).
- W przypadku znalezienia kleszcza należy go szybko i umiejętnie usunąć za pomocą odpowiednich narzędzi wraz z dezynfekcją miejsca wkłucia.
- Gdy wokół miejsca wkłucia pojawi się zaczerwienienie (charakterystyczny rumień) należy bezzwłocznie zgłosić się do lekarza.

USUWANIE KLESZCZA

Kleszcza należy usuwać w całości, nie wolno go zgniatać ani kaleczyć. Nie należy go smarować masłem, olejem ani innym tłuszczem, gdyż w ten sposób zamyka się otwory oddechowe pasożyta, w wyniku czego wymiotuje on zawartością przewodu pokarmowego do ciała człowieka powodując jego zakażenie.

Prawidłowe, skuteczne i bezpieczne postępowanie polega na usunięciu kleszcza za pomocą pincety. Kleszcza należy uchwycić tuż za główką, a przed napelnionym krwią odwłokiem i wyciągnąć ruchem prostym w górę.

Aby kleszcz mógł zakazić żywiciela, musi być odpowiednio długo przyssany do skóry – postać dorosła około 2 dni, larwa lub nimfa kilka godzin.

IM SZYBCIEJ KLESZCZ ZOSTANIE USUNIĘTY, TYM MNIEJSZE JEST PRAWDOPODOBIENSTWO ZAKAŻENIA !!!

Bezpieczne zabawy w piaskownicy



Wiosenny i letni czas sprzyja zabawom dzieci w parkach, na placach zabaw oraz w piaskownikach. Beztroska zabawa dzieci w piaskownicy przy nieprzestrzeganiu podstawowych zasad higieny może być przyczyną zagrożenia zdrowia i skutkować zarażeniem pasożytami jelitowymi powodując zachorowania takie jak toksoplazmoza, toksokaroza, giardioza lub zakażeniem bakteriami (np. *Salmonella* Sp.)

Przyczyną chorób, których źródłem zarażenia może być piaskownica jest m.in. nie zawsze dostateczna wiedza opiekunów dzieci oraz to, iż małe dzieci nie potrafią jeszcze same wystarczająco dbać o własną higienę.

Dbajmy o bezpieczeństwo naszych dzieci Pomorski Państwowy Wojewódzki Inspektor Sanitarny rozpoczął akcję mającą na celu bezpieczeństwo i ochronę zdrowia dzieci korzystających z placów zabaw. Najmłodsze dzieci poznają otaczający je świat poprzez zmysły dotyku i smaku, dlatego piaskownice muszą być utrzymane w należytej czystości. Szczególne zagrożenie dla bawiących się w piaskownicy dzieci stanowią odchody psów i kotów zawierające niewidoczne gołym okiem, larwy i jaja pasożytów. W następstwie wprowadzenia jaj pasożytów do przewodu pokarmowego dzieci (z piaskiem albo bezpośrednio poprzez przeniesienie do ust na brudnych rękach) może dojść do inwazji narządów wewnętrznych, przebiegającej pod różnymi postaciami klinicznymi. W piaskownikach, w których bawią się dzieci znajdują się również liczne bakterie oraz grzyby, które mogą wywoływać choroby. Źródło: medyczynylublin.pl

Żeby uchronić dziecko przed zakażeniem:

- dokładnie myj dziecku ręce po zabawie w piaskownicy, po zabawie ze zwierzętami, po wyjściu z toalety oraz przed jedzeniem,
- dbaj, by dziecko miało krótko obcięte paznokcie,
- podczas zabawy w piaskownicy pilnuj, aby maluch nie wkładał do buzi zabawki brudnych rąk.
- jeśli masz psa lub kota, pamiętaj, aby go okresowo odrobaczać,
- zaprotestuj, gdy ktoś pozwala na zabawę w piaskownicy swojemu czworonogowi.

Art. 22 ust. 1 ustawy z dnia 5 grudnia 2008 r. o zapobieganiu oraz zwalczaniu zakażeń chorób zakaźnych u ludzi (Dz. U. z 2008 r., Nr 234, poz. 1570 ze zm.) nakłada na właścicieli, posiadaczy, zarządzających i użytkowników nieruchomości obowiązek utrzymywania ich w stanie sanitarnym zgodnym z wymaganiami higienicznymi i zdrowotnymi, w szczególności niestwarzającym zagrożenia przeniesienia chorób zakaźnych i zakażeń. Obowiązek ten dotyczy także zarządców placów zabaw dla dzieci. Piasek w piaskownikach musi być okresowo wymieniany. Główny Inspektor Sanitarny zaleca wymianę piasku po okresie zimowym oraz w sezonie letnim.

Informacja dotycząca profilaktyki i zwalczania wszawicy

Informacja Występowanie wszawicy wśród dzieci w wieku przedszkolnym i szkolnym nasila się w okresie wakacyjnym przede wszystkim wśród dzieci młodszych, które nie posiadają jeszcze umiejętności samodzielnego dbania o higienę osobistą. Przebywanie osób w skupiskach podczas wyjazdów, w tym także wspólne przebywanie, zabawa i wypoczynek sprzyjają rozprzestrzenianiu się wszawicy.

Wskazania profilaktyczne dla rodziców i dzieci przed wyjazdem na zorganizowane formy wypoczynku(kolonie, obozy, zielone szkoły, itp.) lub internatu, sanatorium itp..

- związywanie długich włosów lub krótkie fryzury ułatwiające pielęgnację skóry głowy i włosów,
- posiadanie i używanie wyłącznie osobistych przyborów higienicznych do pielęgnacji skóry i włosów
- codzienne czesanie i szczotkowanie włosów,
- mycie skóry głowy i włosów w miarę potrzeb (nie rzadziej niż raz w tygodniu),
- wyposażenie dzieci w środki higieniczne takie jak szampony z odżywką ułatwiające rozczesywanie i wyczesywanie włosów,
- po powrocie do domu systematyczne sprawdzanie czystości głowy i włosów oraz systematyczne kontrole w okresie uczęszczania dziecka do przedszkola, szkoły lub pobytu w internacie, sanatorium itp..

W przypadku zauważenia jaj pasożytów (gnid) na włosach lub wszy we włosach (przy skórze) należy zastosować dostępne w aptekach preparaty, które skutecznie likwidują pasożyty i ich jaja. W obecnej dobie występujące w sprzedaży środki zwalczające wszawicę są wysoko skuteczne. W sytuacji wystąpienia wszawicy u dziecka, kuracji powinni się poddać wszyscy domownicy.

W przypadku podejrzenia zakażenia wszawicą podczas pobytu w przedszkolu czy szkole należy poinformować o powyższej sytuacji zawiadomić pielęgniarkę szkolną lub wychowawcę.

Działania placówki nauczania i wychowania;

- przekazanie informacji wszystkim rodzicom o konieczności systematycznego sprawdzenia czystości skóry głowy i włosów u dzieci,
- w przypadku stwierdzenia występowania wszawicy u niektórych dzieci, należy poinformować rodziców o konieczności wykonania wśród wszystkich domowników zabiegów leczniczych,

- w przypadku podejrzenia o występowaniu wszawicy wśród dzieci i młodzieży szkolnej, pielęgniarka szkolna może przeprowadzić kontrolę czystości wśród uczniów, których rodzice wyrazili zgodę na objęcie ich profilaktyczną opieką zdrowotną,
- pielęgniarka informuje dyrekcję szkoły o skali zjawiska, natomiast rodzicom przekazuje informacje o stanie czystości włosów i skóry głowy ich dzieci oraz informacje dotyczące przeprowadzenia koniecznych zabiegów higienicznych,
- w miarę potrzeby dyrekcja szkoły/placówki może zorganizować działania edukacyjne dotyczące ww. problematyki skierowanej dzieci, rodziców, opiekunów,
- w przypadku występowania trudności w rozwiązywaniu problemu np. w rodzinach o niskim statusie socjo-ekonomicznym należy podjąć współpracę z władzami samorządowymi (pomocą społeczną), w celu udzielenia wsparcia tym rodzinom w rozwiązywaniu problemu wszawicy wśród wszystkich domowników.

W razie potrzeby, w trudnych sytuacjach (duży zasięg występowania wszawicy, przewlekłe jej występowanie, trudne do rozwiązania przypadki) dyrekcja placówki może zwrócić się o ukierunkowanie działań w rozwiązywaniu problemu do właściwej terenowo powiatowej stacji sanitarno epidemiologicznej

Stanowisko Instytutu Matki i Dziecka z dnia 29 listopada 2004r. w sprawie kontroli czystości uczniów przez pielęgniarki i higienistki szkolne

Zgodnie z obecnie obowiązującym Rozporządzeniem Ministra Zdrowia z dnia 12 grudnia 2004 r. w sprawie zakresu i organizacji profilaktycznej opieki zdrowotnej nad dziećmi i młodzieżą (Dz. U. Nr 282, poz. 2814) oraz zaleceniami Instytutu Matki i Dziecka zawartymi w publikacji "Standardy i metodyka pracy pielęgniarki i higienistki szkolnej" odstąpiono od procedury kontroli czystości uczniów

Procedura ta była w latach ubiegłych przeprowadzana dwukrotnie w ciągu roku szkolnego i obejmowała wszystkich uczniów szkoły, a sposób jej realizacji budził wiele kontrowersji i naruszał poczucie godności uczniów. Ponadto nie prowadził do poprawy czystości uczniów, gdyż możliwości naprawcze były znikome. Dlatego obecnie nie wolno lekarzowi, pielęgniarce, ani nauczycielowi przeprowadzać publicznie kontroli czystości uczniów.

Zgodnie z obowiązującymi standardami pielęgniarka i higienistka szkolna w ramach profilaktycznej opieki pielęgniarskiej rozpoznaje problemy zdrowotne i społeczne uczniów oraz wynikające z nich potrzeby zdrowotne, w tym w zakresie higieny osobistej. Uczniów, u których stwierdza problemy wynikające z niewydolności opiekuńczej rodziny, obejmuje opieką czynną i podejmuje odpowiednie do zaistniałej sytuacji działania.

Należy pamiętać, że wszelkie informacje dotyczące stanu zdrowia są informacjami objętymi tajemnicą medyczną i szczególną ochroną. Osoby trzecie, czyli dyrektorzy szkół i nauczyciele mogą żądać informacji tylko w takim zakresie, w jakim pozwala na to prawo. Należy pamiętać, iż nie wolno ograniczać dostępu do nauki z powodu stanu zdrowia ucznia. Jeżeli stan zdrowia ucznia tego wymaga, to dyrektor szkoły jest zobowiązany do stworzenia takich warunków, aby uczeń mógł bez przeszkód kontynuować naukę (Ustawa o systemie oświaty Dz.U. 1996, Nr 67, poz. 329, art 1, ze zmianami).

Zakład Medycyny Szkolnej Instytutu Matki i Dziecka stoi na stanowisku, iż:

- nie wolno publicznie (w obecności osób trzecich) sprawdzać czystości uczniów
- decyzję o sprawdzeniu czystości skóry i włosów u uczniów w warunkach indywidualnego badania, podejmuje pielęgniarka
- rodzic/opiekun prawny może nie wyrazić zgody na objęcie jego dziecka badaniem.
- pielęgniarka może dokonać przeglądu czystości skóry i włosów, za zgodą rodziców np. z powodu nawracającej wszawicy w danej klasie
- o wynikach przeglądu informuje ucznia i jego rodziców
- dyrekcja szkoły i nauczyciele nie mają prawa do informacji o stanie czystości danego ucznia
- pielęgniarka ma prawo podać nauczycielom informacje o skali problemu na terenie szkoły
- pielęgniarka może odmówić dokonania przeglądu (np. w sytuacji konieczności wykonania innych pilnych zadań w danym czasie) powinna jednak wskazać najbliższy możliwy termin lub przeprowadzić instruktaż dla rodziców, jak i kiedy dokonywać u dzieci przeglądów czystości.