

NEWS LETTER

PAŃSTWOWEJ
INSPEKCJI SANITARNEJ
WOJEWÓDZTWA
ŚLĄSKIEGO

WRZESIEŃ 2026



Bezpieczne grzybobranie

Zbieraj z głową,

jedz zdrowo

Grzybobranie to popularna forma spędzania wolnego czasu. Zarówno walory zapachowe, jak i smakowe sprawiają, że grzyby są chętnie spożywane przez ludzi. W naszych lasach rośnie wiele gatunków grzybów. Szczególnie niebezpieczne są grzyby trujące, które mogą stać się przyczyną śmiertelnych zatruc pokarmowych.



CHRONIMY ZDROWIE
Z MYŚLĄ O PRZYSZŁOŚCI



WSSE KATOWICE

Bezpieczne grzybobranie

Zbieraj z głową, jedz zdrowo

Grzybobranie to popularna forma spędzania wolnego czasu. Zarówno walory zapachowe, jak i smakowe sprawiają, że grzyby są chętnie spożywane przez ludzi. W naszych lasach rośnie wiele gatunków grzybów. Szczególnie niebezpieczne są grzyby trujące, które mogą stać się przyczyną śmiertelnych zatruc pokarmowych.

Pamiętaj o podstawowych zasadach bezpiecznego grzybobrania!

- Zbieraj tylko te grzyby, co do których nie masz wątpliwości, że są jadalne
- Nie należy zbierać zbyt młodych owocników bez wykształconych cech danego gatunku – to one są najczęstszą przyczyną tragicznych pomyłek
- Jako początkujący grzybiarz zbieraj tylko grzyby rurkowe. W tej grupie nie ma grzybów śmiertelnie trujących i występuje dużo mniejsze ryzyko zatrucia niż w przypadku grzybów blaszkowych
- Zbieraj grzyby wyłącznie do wiklinowych koszy lub łubianek, które przepuszczają powietrze. Nie korzystaj z foliowych reklamówek, które powodują zapażenie grzybów, a także przyspieszają ich psucie
- Grzyby podczas zbiorów należy wykრęcać z podłoża, a powstały po nich „dołek” zasypać ziemią (w ten sposób zapobiegamy wyschnięciu grzybni). Wykręcenie całego owocnika jest niezbędne przy identyfikacji danego grzyba, ponieważ wiele cech morfologicznych znajduje się na trzonie danego owocnika
- Potrawy z grzybów są ciężkostrawne, dlatego nie zaleca się podawania potraw z grzybów dzieciom oraz osobom starszym.
- W razie wątpliwości czy zbierane grzyby są jadalne, skorzystaj z atlasów, aplikacji lub bezpłatnej porady w stacjach sanitarno-epidemiologicznych
- Nie zbieraj i nie niszczy grzybów trujących. Wiele gatunków jest pod ochroną i stanowi część ekosystemu





|



CHRONIMY ZDROWIE
Z MYŚLĄ O PRZYSZŁOŚCI



WSSE KATOWICE

Pamiętaj!

Podstawowe zasady **BEZPIECZNEGO GRZYBOBRANIA**



Zbieraj tylko te grzyby, co do których **nie masz wątpliwości**, że są jadalne.



Wybieraj wyłącznie grzyby **wyrośnięte i dobrze wykształcone**.
Młode owocniki, bez wykształconych cech danego gatunku,
stanowią przyczynę **tragicznych pomyłek**.



Jako początkujący grzybiarz zbieraj tylko **grzyby rurkowe**.
W tej grupie **nie ma grzybów śmiertelnie trujących** i występuje
dużo mniejsze ryzyko zatrucia niż w przypadku grzybów blaszkowych.



Zbieraj grzyby do przewiewnych **koszyków**.
Nie korzystaj z reklamówek foliowych powodujących
zaparzenie grzybów i przyspieszających ich psucie.



W razie wątpliwości czy zebrane grzyby są jadalne, **skorzystaj z atlasów,
aplikacji lub bezpłatnej porady** w stacjach sanitarno-epidemiologicznych.



Nie zbieraj i nie niszcz grzybów trujących.
Wiele z tych gatunków jest **pod ochroną** i stanowi część ekosystemu.

WSSE w Katowicach

Jak bezpiecznie zbierać grzyby? Jak rozpoznać gatunki jadalne i trujące? Jak chronić się przed kleszczami podczas leśnych wędrówek? Odpowiedzi na te i wiele innych pytań poznali uczniowie katowickich szkół podstawowych podczas akcji „**Bezpieczne grzybobranie**”. W ramach wydarzenia przygotowano wystawę blisko 100 gatunków grzybów oraz zajęcia edukacyjne dla uczniów klas V–VIII. Uczestnicy zdobywali wiedzę poprzez prezentację multimedialną, gry i zadania edukacyjne, krzyżówki, kodowanie oraz zabawy „prawda–fałsz”. Zwieńczeniem zajęć była wystawa grzybów, która pozwoliła uczniom wykorzystać zdobytą wiedzę w praktyce i lepiej poznać różnorodność świata grzybów. Szczególną uwagę zwrócono na zagrożenia związane ze spożywaniem nieznanych gatunków oraz zasady bezpiecznego zachowania w lesie. Akcja została zorganizowana we współpracy z PSSE w Katowicach i objęła cztery szkoły: Zespół Szkolno-Przedszkolny nr 1 oraz Szkoły Podstawowe nr 10, 12 i 65 w Katowicach. W wydarzeniu uczestniczyło łącznie 200 uczniów. Celem akcji było kształtowanie odpowiedzialnych postaw, promowanie bezpiecznego grzybobrania oraz aktywnego i bezpiecznego wypoczynku na świeżym powietrzu.





PSSE w Raciborzu

23 września, dziedziniec Zamku Piastowskiego w Raciborzu stał się miejscem spotkania edukacji zdrowotnej, przyrodniczej, profilaktyki i aktywności fizycznej. Wszystko za sprawą plenerowego wydarzenia edukacyjno-profilaktycznego „**Bezpieczne Grzybobranie 2026**”, zorganizowanego przez Powiatową Stację Sanitarno-Epidemiologiczną w Raciborzu. Patronat nad realizacją przedsięwzięcia objęli: Śląski Państwowy Wojewódzki Inspektor Sanitarny, Starosta Raciborski, Prezydent Miasta Racibórz. Wydarzenie skierowane było do dzieci w wieku przedszkolnym, uczniów szkół podstawowych i ponadpodstawowych, nauczycieli, seniorów oraz mieszkańców powiatu raciborskiego. Jego głównym celem było zwiększenie wiedzy na temat zasad bezpiecznego grzybobrania, profilaktyki chorób odkleszczowych, zdrowego stylu życia oraz znaczenia regularnej aktywności fizycznej.

Jednym z najważniejszych elementów wydarzenia była **wystawa żywych okazów oraz modeli grzybów**. Uczestnicy mogli poznać podstawowe zasady bezpiecznego grzybobrania, dowiedzieć się, jak postępować w przypadku podejrzenia zatrucia grzybami oraz skorzystać z wiedzy specjalisty. Dużym zainteresowaniem cieszyły się prelekcje i warsztaty prowadzone przez grzyboznawcę Pana Justyna Kołka, poświęcone rozpoznawaniu grzybów oraz zasadom bezpiecznego korzystania z darów lasu. Ważnym elementem wydarzenia była również prezentacja przestrzennych modeli grzybów wykonanych przez uczniów szkół podstawowych w ramach powiatowego konkursu plastycznego zorganizowanego przez PSSE w Raciborzu. Uczestnicy mogli podziwiać kreatywne prace młodych artystów, a także oddać głos na wybrany przez siebie model w ramach Nagrody Publiczności. W wydarzeniu uczestniczyło wiele instytucji i podmiotów zaangażowanych w działania na rzecz zdrowia, bezpieczeństwa i edukacji mieszkańców. Swoje stanowiska edukacyjne zaprezentowali m.in.: PSSE w Raciborzu oraz WSSE w Katowicach, Akademia Nauk Stosowanych w Raciborzu, Nadleśnictwo Rudy – Lasy Państwowe, Wojewódzki Inspektorat Ochrony Roślin

i Nasiennictwa, Komenda Powiatowa Policji w Raciborzu, Komenda Powiatowa Państwowej Straży Pożarnej w Raciborzu, Ratownictwo Medyczne LIFE, Powiatowe Centrum Sportu w Raciborzu, Arboretum Bramy Morawskiej, Wodociągi Raciborskie, KRUS – Placówka Terenowa w Raciborzu. Na poszczególnych stanowiskach na uczestników czekały quizy, konkursy, eksperymenty, prezentacje sprzętu ratowniczego i policyjnego, pokazy oraz praktyczne porady dotyczące zdrowia, bezpieczeństwa i ochrony przyrody.



23 września na dziedzińcu Zamku Piastowskiego w Raciborzu, w ramach wydarzenia plenerowego „**Bezpieczne Grzybobranie 2026**”, pod hasłami „Nie bądź atrakcyjny dla kleszczy” oraz „Aktywność fizyczna – zdrowie”, rozstrzygnięto powiatowy konkurs plastyczny dla uczniów klas IV–VIII szkół podstawowych na **model przestrzenny grzyba**. Celem konkursu było kształtowanie postaw i zachowań prozdrowotnych i ekologicznych oraz uświadomienie zagrożeń zdrowia i życia wynikających ze zbierania i spożywania nieznanych grzybów. Patronat nad realizacją przedsięwzięcia objęli: Śląski Państwowy Wojewódzki Inspektor Sanitarny, Starosta Raciborski, Prezydent Miasta Racibórz. Konkurs cieszył się dużym zainteresowaniem. Wzięło w nim udział 7 szkół podstawowych, a do etapu powiatowego, zgodnie z regulaminem, zgłoszono 58 prac. Wszystkie modele wyróżniały się pomysłowością, różnorodnością zastosowanych technik oraz dużym zaangażowaniem uczestników. Powołana komisja konkursowa dokonała oceny prac i wyłoniła następujących laureatów. Uroczyste wręczenie nagród laureatom i osobom wyróżnionym odbędzie się 15 października 2026 r. w siedzibie Powiatowej Stacji Sanitarno-Epidemiologicznej w Raciborzu.

Serdecznie gratulujemy wszystkim laureatom i wyróżnionym oraz dziękujemy wszystkim uczniom i nauczycielom za udział w konkursie, zaangażowanie i kreatywne podejście do tematu. Mamy nadzieję, że udział w konkursie był dla młodych uczestników okazją nie tylko do zaprezentowania swoich talentów, ale również do pogłębienia wiedzy na temat grzybów i zasad bezpiecznego korzystania z uroków lasu.





PSSE w Częstochowie

W ramach działań edukacyjnych związanych z akcją „**Bezpieczne grzybobranie**” skierowanej do ogółu społeczeństwa zwracaliśmy uwagę na zasady bezpiecznego i odpowiedzialnego zbierania grzybów. Celem akcji było przede wszystkim poszerzenie wiedzy na temat grzybów, ich prawidłowego rozpoznawania oraz zasad, których należy przestrzegać podczas leśnych wędrówek. Integralną częścią wydarzenia była trzydniowa **wystawa grzybów**, prezentująca różnorodność gatunków występujących w naszych lasach. Uczestnicy mieli możliwość obejrzenia okazów, poznania ich charakterystycznych cech oraz zdobycia praktycznej wiedzy pomocnej w bezpiecznym grzybobraniu. Wydarzenie było również okazją do przypomnienia, jak ważne jest zachowanie ostrożności, korzystanie ze sprawdzonych źródeł wiedzy i pozostawianie w lesie grzybów, których nie jesteśmy w stanie jednoznacznie rozpoznać.





PSSE w Rybniku

Powiatowa Stacja Sanitarno-Epidemiologiczna w Rybniku od lat prowadzi akcję **"Bezpieczne grzybobranie"**. Głównym celem jest uświadamianie grzybiarzy, na co zwracać uwagę podczas leśnych wędrówek. Akcja **"Bezpieczne grzybobranie"** to jednak nie tylko działania skierowane do amatorów leśnych spacerów. Sanepid regularnie prowadzi również kampanie informacyjne i kontrole dedykowane branży gastronomicznej. Chodzi o to, aby restauratorzy serwujący dania z grzybów korzystali wyłącznie z legalnych, sprawdzonych źródeł posiadających odpowiednie atesty. Nawet najbardziej doświadczonemu grzybiarzowi może przytrafić się chwila niepewności. Dlatego przez cały sezon w rybnickim sanepidzie prowadzona jest wyjątkowa, bezpłatna pomoc dla mieszkańców całego regionu. Certyfikowani grzyboznawcy oraz klasyfikatorzy grzybów pełnią regularne dyżury, podczas których każdy może przynieść swoje zbiory do oceny. Specjaliści dokładnie obejrzą każdy okaz w koszyku, pomogą bezbłędnie odróżnić gatunki jadalne od trujących (np. kurkę od lisówki jadowitej czy borowika szlachetnego od goryczaka żółciowego) i upewnią się, że obiad będzie w 100% bezpieczny dla zdrowia. W tym roku absolutnym zwieńczeniem i kulminacyjnym punktem edukacyjnych działań były 10. Mistrzostwa Śląska w Grzybobraniu, które odbyły się 6 września na popularnej Grzybówce w rybnickim Golejowie. Wydarzenie przyciągnęło aż 99 uczestników z różnych zakątków Polski, a cała rywalizacja przyniosła mnóstwo emocji. W ciągu zaledwie dwóch godzin zawodnicy zebrali łącznie aż 13,5 kilograma grzybów! Poza sportową rywalizacją, była doskonałą okazją do nauki. Na miejscu obecne były przedstawicielki rybnickiego sanepidu, które przygotowały dla dzieci i dorosłych materiały edukacyjne, kolorowanki oraz wyjątkową wystawę grzybów, na której można było zobaczyć nawet rzadkie trufle.

Pamiętaj! jeśli masz choć cień wątpliwości, czy zebrany grzyb jest jadalny, nigdy nie ryzykuj! Spakuj koszyk i przed przygotowaniem posiłku odwiedź klasyfikatorów w rybnickiej stacji sanitarno-epidemiologicznej.



PSSE w Gliwicach

We wrześniu pracownicy PSSE w Gliwicach prowadzili działania edukacyjne w ramach akcji „**Bezpieczne grzybobranie**”. Ich celem było przypomnienie mieszkańcom, jak bezpiecznie zbierać, rozpoznawać i spożywać grzyby oraz jak unikać pomyłek mogących prowadzić do zatruc. Mieszkańcy mogli spotkać pracowników PSSE podczas czterech wydarzeń plenerowych: VIII Pikniku Seniora w Parku Chopina w Gliwicach, Festynu Rodzinnego Rady Dzielnicy Obrońców Pokoju w Gliwicach, IV Senioriady Zabrzeńskiej w Ogrodzie Botanicznym w Zabrzu oraz Zabrzeńskiego Biegu dla Serca organizowanego przez Radę Dzielnicy Helenka. Na stoiskach edukacyjnych uczestnicy otrzymywali materiały informacyjne oraz mogli porozmawiać o zasadach **bezpiecznego grzybobrania**. Dużym zainteresowaniem cieszyły się modele i plansze grzybów, które pomagały odróżnić gatunki jadalne od trujących. Wiele osób korzystało z okazji, aby sprawdzić swoją wiedzę, a także dowiedzieć się więcej o zasadach bezpiecznego zbierania, transportowania i przechowywania grzybów. Uczestnicy chętnie dzielili się także swoimi doświadczeniami związanymi ze zbieraniem grzybów, opowiadając o najciekawszych okazach oraz własnych sposobach na udane grzybobranie. Podczas spotkań przypomniano również o możliwości bezpłatnego skorzystania z pomocy klasyfikatora grzybów, który pomaga potwierdzić gatunek zebranych okazów i zapobiegać zatruciom. Akcja spotkała się z dużym zainteresowaniem mieszkańców, którzy chętnie korzystali z okazji do zdobycia cennych informacji na temat bezpiecznego grzybobrania.



PSSE w Tychach

16 września mieliśmy przyjemność uczestniczyć w Dniu Aktywności „Aktywni 3D – zdrowie, umysł, pasja” w Miejskiej Bibliotece Publicznej w Mikołowie. To wyjątkowe wydarzenie było doskonałą okazją do promowania aktywnego, bezpiecznego i pełnego pasji podejścia do życia wśród seniorów. Ponieważ jesień to czas intensywnych wypraw do lasu, głównym tematem naszych rozmów stało się **bezpieczne grzybobranie**. Na stoisku promocji zdrowia radziliśmy m.in. jak odróżnić grzyby jadalne od trujących, jak prawidłowo zbierać i przechowywać grzyby, jak reagować w przypadku zatrucia i dlaczego w razie podejrzeń należy natychmiast szukać pomocy medycznej, zabezpieczając resztki potrawy. Leśne wyprawy to wspaniały ruch na świeżym powietrzu, jednak jesienna aura bywa zdradliwa. Dlatego temat grzybobrania połączyliśmy bezpośrednio z akcją „Jesień bez infekcji”. Rozmawialiśmy o tym, jak ubrać się

stosownie, aby uniknąć wychłodzenia oraz jak inne codzienne nawyki wpływają na nasze zdrowie. Na stoisku poruszyliśmy również tematy: wspierania odporności, szczepień ochronnych, zdrowego odżywiania.



W ramach X Mikołowskich Dni Seniora mieliśmy przyjemność uczestniczyć w wydarzeniu na Rynku w Mikołowie. Ponieważ wrzesień to czas intensywnych wyjść do lasu, na naszym stoisku informacyjno-edukacyjnym postawiliśmy na temat **bezpiecznego grzybobrania**. Pracownicy rozmawiali z seniorami o tym jak prawidłowo rozpoznawać grzyby jadalne, jak unikać groźnych pomyłek oraz jak je bezpiecznie zbierać i przechowywać. Sezon na grzyby to idealna okazja do ruchu na świeżym powietrzu, ale też czas, kiedy łatwo o przeziębienie. Dlatego bezpieczne grzybobranie połączyliśmy z akcją „Jesień bez infekcji”. Przypominaliśmy o ochronie przed kleszczami, odpowiednim ubiorze na leśne wędrówki, a także o szczepieniach ochronnych, budowaniu odporności na zimę i mądrym stosowaniu antybiotyków.



PSSE w Wodzisławiu Śląskim

We wrześniu kontynuowaliśmy realizację Akcji edukacyjnej „**Bezpieczne grzybobranie**”, której głównym celem było zwiększenie świadomości mieszkańców na temat zasad bezpiecznego zbierania i spożywania grzybów oraz zapobieganie zatruciom pokarmowym. Podczas licznych akcji profilaktyczno-edukacyjnych przypominano, że należy zbierać wyłącznie grzyby, które dobrze znamy, co do których nie mamy żadnych wątpliwości. Zwracano również uwagę na właściwe rozpoznawanie gatunków, odpowiednie przechowywanie i przygotowywanie zebranych grzybów oraz zasady postępowania w przypadku wystąpienia objawów mogących świadczyć o zatruciu. Istotnym elementem akcji było promowanie odpowiedzialnych zachowań podczas grzybobrania. Podkreślano, aby nie korzystać wyłącznie z pomocy sztucznej inteligencji lub aplikacji mobilnych do rozpoznania gatunków, a w przypadku wątpliwości skorzystać z pomocy specjalistów.



PSSE w Cieszynie

17 września w Skoczowie odbyło się wydarzenie „Expo Zdrowie”, współorganizowane przez Chrześcijańską Służbę Charytatywną oraz PSSE w Cieszynie. Jednym z głównych tematów było **bezpieczne zbieranie i spożywanie grzybów**. Uczestnicy mogli dowiedzieć się, jak prawidłowo rozpoznawać gatunki grzybów, unikać najczęściej popełnianych błędów podczas zbierania oraz bezpiecznie przygotowywać grzyby do spożycia. Dużym zainteresowaniem cieszyła się prezentacja plasz edukacyjnych oraz rozmowy na temat rozpoznawania grzybów jadalnych i trujących. Podczas wydarzenia dostępne były również bezpłatne badania i pomiary zdrowotne. Mieszkańcy mogli sprawdzić m.in. ciśnienie tętnicze, poziom glukozy we krwi, zawartość tkanki tłuszczowej, wydolność płuc oraz poziom tlenu w wydychanym powietrzu u osób palących. W związku z sezonem grzybowym przypomniano również o działającym w PSSE w Cieszynie punkcie doradczym ds. grzybów, gdzie wykwalifikowany klasyfikator pomaga ocenić, czy zebrane okazy są bezpieczne do spożycia. Dzięki temu można uniknąć pomyłek i groźnych zatruc.



PSSE w Kłobucku

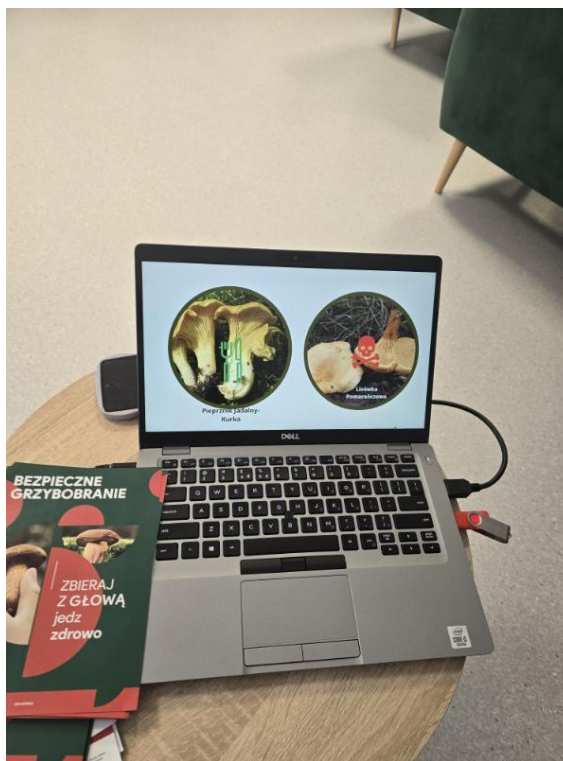
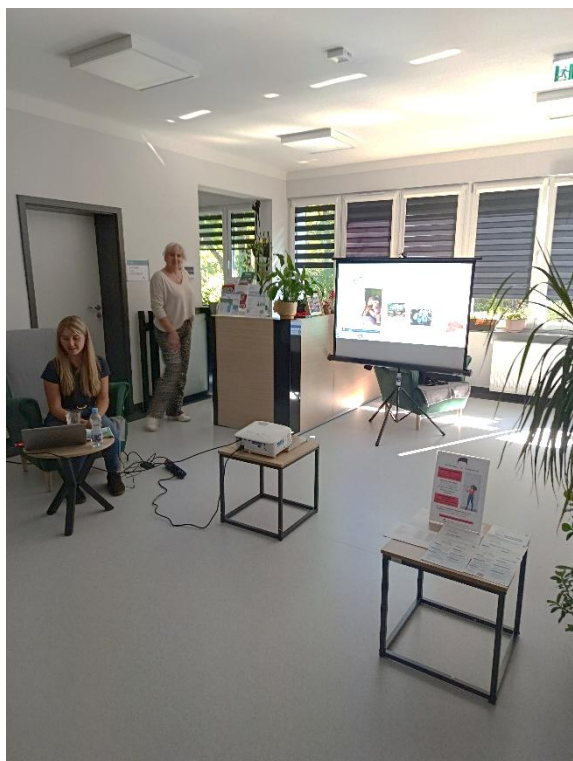
9 września na Rynku im. Jana Pawła II w Kłobucku, w ramach Dnia Zdrowia dla mieszkańców powiatu kłobuckiego, zorganizowano stoisko promocji zdrowia poświęcone m.in. **zasadom bezpiecznego grzybobrania**. Podczas wydarzenia mieszkańcom udzielano praktycznych porad dotyczących prawidłowego zbierania, przygotowywania, przechowywania oraz spożywania grzybów. Szczególną uwagę zwracano na ryzyko pomylenia grzybów jadalnych z gatunkami trującymi, których spożycie może prowadzić do poważnego zatrucia, a nawet zagrożenia życia. Przypominano również, że potrawy z grzybów nie są zalecane dla małych dzieci, osób starszych oraz kobiet w ciąży. Uczestnicy spotkania poznali najczęstsze objawy zatrucia grzybami oraz dowiedzieli się, jak właściwie reagować w przypadku podejrzenia zatrucia i kiedy należy niezwłocznie zwrócić się o pomoc medyczną. W trakcie rozmów informowano także o możliwości skorzystania z fachowej pomocy pracowników Państwowej Inspekcji Sanitarnej – klasyfikatora grzybów lub grzyboznawcy.





PSSE w Jaworznie

We wrześniu, w ramach akcji „**Bezpieczne grzybobranie**”, pracownik Promocji Zdrowia PSSE w Jaworznie przeprowadzili zajęcia edukacyjne w Dziennym Domu Pobytu „Pora Seniora” w Jaworznie. Podczas spotkań przypomnieliśmy **podstawowe zasady bezpiecznego grzybobrania** oraz zasady, o których warto pamiętać przed wyjściem do lasu. Uczestnicy sprawdzili również swoją wiedzę podczas quizu dotyczącego rozpoznawania popularnych gatunków grzybów. Spotkania były okazją nie tylko do zdobycia i uporządkowania wiedzy, ale także do rozmowy i wymiany doświadczeń. Seniorzy aktywnie uczestniczyli w zajęciach i chętnie dzielili się swoimi doświadczeniami związanymi z **grzybobraniem**.



PSSE w Dąbrowie Górniczej

W ramach akcji „Bezpieczne grzybobranie”, prowadziliśmy działania edukacyjne podczas spotkań z mieszkańcami, przybliżając zasady bezpiecznego zbierania grzybów i ich prawidłowego rozpoznawania. Zwracaliśmy uwagę na znaczenie ostrożności oraz ryzyko związane ze spożyciem nieznanych gatunków.



Jesień bez infekcji. Złota jesień zaczyna się od profilaktyki



Jesień i zima to czas, gdy liczba zachorowań na infekcje dróg oddechowych wyraźnie rośnie. Grypa, COVID-19, RSV, krztusiec czy choroby wywoływane przez pneumokoki pojawiają się znacznie częściej niż w pozostałych porach roku.

Dlaczego profilaktyka jest tak ważna dla seniorów?

Seniorzy stanowią jedną z najważniejszych grup społecznych, jeśli chodzi o profilaktykę zdrowotną. Wraz z wiekiem naturalne mechanizmy obronne organizmu słabną – układ odpornościowy staje się mniej efektywny, co sprawia, że wiele chorób zakaźnych, które dla młodszych osób mogą być jedynie nieprzyjemnym epizodem, dla seniorów stanowi realne zagrożenie.

Co możesz zrobić, by zmniejszyć transmisję patogenów:

- **Przestrzegaj zasad higieny** – myj ręce wodą z mydłem, szczególnie po powrocie do domu i przed jedzeniem;
- **Podczas kaszlu i kichania zasłaniaj nos i usta chusteczką** – to ogranicza rozprzestrzenianie się drobnoustrojów;
- **Regularnie wietrz pomieszczenia** – świeże powietrze zmniejsza ryzyko transmisji wirusów;
- **Unikaj bliskiego kontaktu z osobami chorymi** – to ważny element profilaktyki infekcji;
- Jeśli wokół inne osoby kaszlą albo Ty masz objawy infekcji i idziesz np. do lekarza czy apteki, **załóż maseczkę**.
- **Pamiętaj o szczepieniach!**

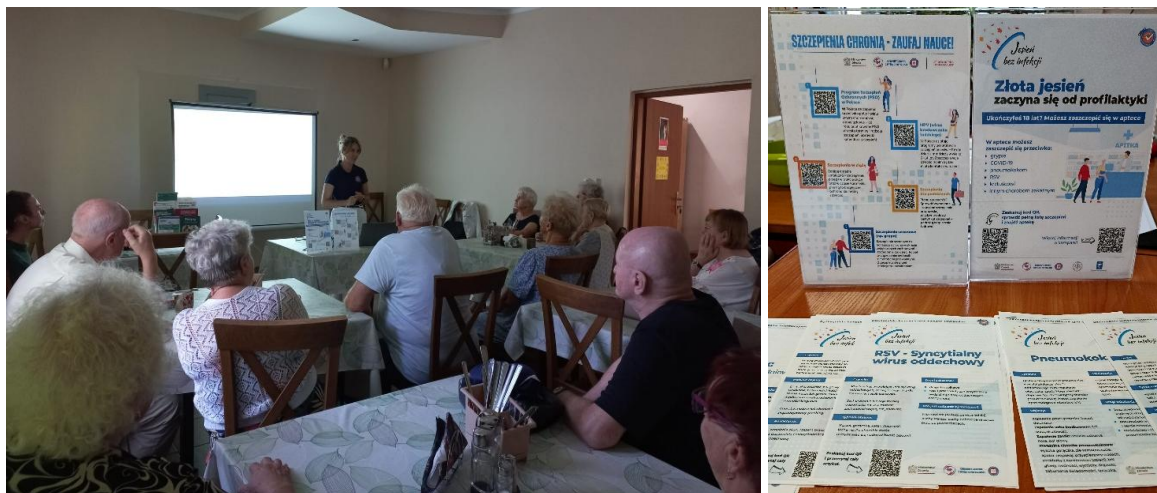
Jeszcze przed sezonem jesienno-zimowym zaleca się, aby seniorzy skorzystali w szczególności ze szczepień przeciwko:

- **grypie,**
- **COVID-19,**
- **RSV,**
- **zakażeniom pneumokokowym,**
- **krztuścowi.**

Niektóre z nich są bezpłatne lub częściowo refundowane.

PSSE w Jaworznie

We wrześniu, w ramach Akcji Ministerstwa Zdrowia „Profilaktyka Podaj Dalej”, pracownik Promocji Zdrowia PSSE w Jaworznie realizował działania pod hasłem „Złota jesień zaczyna się od profilaktyki”. Przeprowadziliśmy zajęcia edukacyjne dla seniorów w Dziennym Domu Pomocy Społecznej w Jaworznie. Rozmawialiśmy o zdrowym odżywianiu, stylu życia i zasadach higieny, a także o profilaktyce chorób zakaźnych, m.in. grypy, COVID-19, krztuśca, RSV i zakażeń pneumokokowych. Omówiliśmy również rolę szczepień ochronnych w zapobieganiu chorobom zakaźnym i ich powikłaniom.



PSSE w Chorzowie

W ramach kampanii Ministerstwa Zdrowia „Profilaktyka - podaj dalej” Powiatowa Stacja Sanitarno-Epidemiologiczna w Chorzowie przeprowadziła działania informacyjno-edukacyjne skierowane do dzieci, młodzieży, dorosłych oraz seniorów. Realizowano założenia kampanii Głównego Inspektoratu Sanitarnego „Jesień bez infekcji. Złota jesień zaczyna się od profilaktyki” oraz „Nie odbieraj sobie głosu”, promując profilaktykę chorób zakaźnych w sezonie jesienno-zimowym oraz profilaktykę zakażeń wirusem HPV. Szczególną uwagę zwracano na znaczenie szczepień ochronnych w zapobieganiu chorobom zakaźnym i ich powikłaniom. W ramach działań przeprowadzono zajęcia edukacyjne dla dzieci z Przedszkola nr 26 w Chorzowie, podczas których w przystępny sposób przekazano informacje dotyczące zapobiegania infekcjom i znaczenia szczepień ochronnych. Zorganizowano również spotkanie z seniorami z Klubu „Pokolenie” Chorzowskiej Spółdzielni Mieszkaniowej, poświęcone profilaktyce zdrowotnej i roli szczepień ochronnych. Działania prowadzono także podczas wydarzeń lokalnych, w ramach których funkcjonowały punkty informacyjno-edukacyjne. Uczestniczono w XV Pikniku Organizacji Pozarządowych w Świętochłowicach, Konferencji „Razem dla edukacji włączającej” w Świętochłowicach oraz VI Miejskiej Konferencji Przeciwko Przemocy w Świętochłowicach. Osoby obecne na wydarzeniach mogły uzyskać od pracowników Powiatowej Stacji Sanitarno-Epidemiologicznej w Chorzowie informacje dotyczące profilaktyki chorób zakaźnych, szczepień oraz HPV. Istotnym elementem kampanii była również dystrybucja materiałów informacyjnych dotyczących szczepień dzieci i młodzieży do placówek oświatowych i medycznych z terenu Chorzowa i Świętochłowic. W ramach współpracy z pielęgniarką środowiska nauczania i wychowania utworzono punkty informacyjne dla uczniów Technikum Mechaniczno-Elektrycznego w Chorzowie oraz III Liceum Ogólnokształcącego w Chorzowie. Młodzież otrzymała rzetelne informacje

dotyczące profilaktyki HPV, możliwości zapobiegania zakażeniom poprzez szczepienie oraz związku wirusa HPV z rozwojem nowotworów głowy i szyi. Realizowane działania były okazją do promowania wiedzy o profilaktyce, zachęcania do podejmowania świadomych decyzji na rzecz zdrowia oraz podkreślania, że profilaktyka i szczepienia są ważnymi elementami ochrony zdrowia w każdym wieku.



PSSE w Zawierciu

We wrześniu w ramach kampanii „Jesień bez infekcji” oraz „Nie odbieraj sobie głosu” realizowaliśmy działania informacyjno-edukacyjne skierowane do pacjentów przychodni POZ oraz seniorów. Podczas spotkań przekazywano informacje dotyczące profilaktyki infekcji sezonowych, wzmacniania odporności, zasad higieny oraz znaczenia szczepień ochronnych. W ramach kampanii „Nie odbieraj sobie głosu” zwracano uwagę na czynniki ryzyka nowotworów głowy i szyi, objawy wymagające konsultacji lekarskiej oraz znaczenie wczesnego wykrywania chorób. W wrześniu odwiedziliśmy Dzielne Domy Senior + oraz Środowiskowy Dom Samopomocy w Zawierciu, gdzie przeprowadziliśmy pogadanki i rozmowy edukacyjne, zachęcając seniorów do dbania o zdrowie, regularnych badań profilaktycznych oraz podejmowania działań sprzyjających zdrowemu stylowi życia.



PSSE w Żywcu

22 września odwiedziliśmy dzieci z Przedszkola nr 10 w Żywcu. Spotkanie było okazją do rozmowy o higienie, zdrowym stylu życia, odporności oraz sposobach ograniczania ryzyka infekcji sezonowych. Poruszono również temat szczepień ochronnych jako najskuteczniejszą formę profilaktyki chorób zakaźnych. Dużym zainteresowaniem cieszyła się szkoleniowa lampa UV, dzięki której przedszkolaki mogły zobaczyć niewidoczne gołym okiem zanieczyszczenia pozostające na dłoniach i przekonać się, jak ważne jest ich dokładne mycie. Nauka poprzez doświadczenie pozwoliła dzieciom w przystępny i atrakcyjny sposób utrwalić prawidłowe nawyki higieniczne.





PSSE w Częstochowie

W ramach działań edukacyjno-profilaktycznych realizowanych pod hasłem „Jesień bez infekcji” uczestniczyliśmy w szeregu wydarzeń i inicjatyw promujących profilaktykę, ze szczególnym uwzględnieniem zapobiegania chorobom zakaźnym, szczepienia ochronne oraz zasady bezpiecznego postępowania w okresie jesienno-zimowym. Jednym z miejsc realizacji działań był Urząd Miasta Częstochowy, gdzie odbyła się Konferencja „Rola szczepień w profilaktyce zdrowotnej” skierowana do seniorów oraz pracodawców. Podczas wydarzenia omówiono znaczenie szczepień w zapobieganiu chorobom zakaźnym, ich rolę w ochronie zdrowia indywidualnego oraz w ograniczaniu rozprzestrzeniania się zakażeń w populacji. Uczestnicy mieli możliwość poszerzenia wiedzy na temat profilaktyki, zasad korzystania ze szczepień oraz znaczenia świadomego dbania o własne zdrowie i zdrowie osób z najbliższego otoczenia.



PSSE w Bytomiu

We wrześniu pracownicy Powiatowej Stacji Sanitarno-Epidemiologicznej w Bytomiu prowadzili liczne działania edukacyjne i profilaktyczne, odpowiadając na potrzeby mieszkańców związane z początkiem roku szkolnego oraz nadchodzącym sezonem jesienno-zimowym. Istotnym elementem wrześniowych działań była kampania „Jesień bez infekcji”, podczas której zwracano uwagę na codzienne zachowania pomagające ograniczyć ryzyko zachorowań. Przypominano m.in. o prawidłowej higienie rąk, zasadach kaszlu i kichania, regularnym wietrzeniu pomieszczeń oraz znaczeniu szczepień ochronnych. W ramach akcji profilaktycznych, m.in. podczas III edycji „Kopalni Zdrowia” GCR Repty oraz Dnia Otwartego Piekarskiego Stowarzyszenia Amazonek „Feniks”, mieszkańcy mogli skorzystać ze stoisk edukacyjnych i profilaktycznych.



Szczególnym wydarzeniem była akcja „Jesień ze zdrowiem”, zorganizowana przez Państwowego Powiatowego Inspektora Sanitarnego w Bytomiu na Dworcu Autobusowym w Tarnowskich Górach. Wydarzenie odbyło się pod Honorowym Patronatem Starosty Tarnogórskiego oraz Burmistrza Miasta Tarnowskie Góry. Mieszkańcy mogli bezpłatnie skorzystać z badań, konsultacji i porad specjalistów, a także zdobyć praktyczną wiedzę dotyczącą zdrowego stylu życia i profilaktyki chorób. Akcja była okazją do rozmowy ze specjalistami oraz zwrócenia uwagi na znaczenie regularnej profilaktyki i troski o własne zdrowie.



PSSE w Tychach

21 września odwiedziliśmy mieszkańców Dziennego Domu Pomocy Społecznej „Wrzos” w Tychach, aby porozmawiać o profilaktyce chorób i promocji zdrowia. W obliczu nadchodzącego sezonu chorobowego szczególną uwagę poświęciliśmy akcjom „Jesień bez

infekcji” i „Profilaktyka podaj dalej.” Podczas pogadanki poruszyliśmy temat chorób zakaźnych oraz rolę szczepień ochronnych. To właśnie teraz, przed rozpoczęciem sezonu przeziębieniowego, jest najlepszy czas na zabezpieczenie organizmu. Podczas spotkania omówiliśmy szczepienia szczególnie ważne w dojrzałym wieku m.in. przeciw pneumokokom, grypie czy wirusowi RSV. Chronią one układ oddechowy seniorów przed ciężkimi infekcjami i powikłaniami. Przypomnieliśmy również o dostępnych, refundowanych szczepieniach dla seniorów.



PSSE w Dąbrowie Górniczej

W ramach akcji „Profilaktyka – podaj dalej”, „Jesień bez infekcji” oraz „Nie odbieraj sobie głosu”, promowaliśmy szczepienia, regularne badania profilaktyczne oraz wiedzę na temat nowotworów związanych z HPV zachęcając do świadomego dbania o własne zdrowie. W ramach współpracy ze Starostwem Powiatowym w Będzinie włączyliśmy się w akcję „Zdrowy Powiat” oraz wspólnie z Miejskim Ośrodkiem Pomocy Społecznej w Dąbrowie Górniczej zorganizowaliśmy cykl spotkań edukacyjnych w Dziennych Domach Pomocy Społecznej. Spotkania były okazją do rozmów o profilaktyce oraz codziennych działaniach, które pomagają dłużej cieszyć się dobrym zdrowiem.





PSSE w Sosnowcu

5 września pracownicy Sekcji Promocji Zdrowia i Komunikacji Społecznej PSSE w Sosnowcu wzięli udział w Sosnowieckiej Senioriadzie 2026, organizowanej w ramach Sosnowieckich Dni Seniora. Wydarzenie było okazją do bezpośredniego kontaktu z seniorami i prowadzenia działań z zakresu edukacji zdrowotnej i profilaktyki. Podczas wydarzenia pracownicy Sekcji przygotowali stoisko edukacyjno-profilaktyczne, przy którym uczestnicy mogli uzyskać informacje dotyczące dbania o zdrowie, profilaktyki chorób i zdrowego stylu życia. Prowadzono indywidualne rozmowy z seniorami, odpowiadano na pytania oraz przekazywano materiały edukacyjne. Bezpośrednia forma kontaktu pozwalała dostosować przekazywane informacje do potrzeb i zainteresowań uczestników oraz stworzyć przestrzeń do swobodnej rozmowy o zdrowiu. Działania prowadzone podczas Senioriady wpisywały się w realizację programu „Senior w roli głównej”, którego istotnym elementem jest edukacja zdrowotna i profilaktyka skierowana do osób starszych. W ramach wydarzenia realizowano również działania akcji „Jesień bez infekcji”, zwracając uwagę na znaczenie profilaktyki zakażeń, zdrowych nawyków oraz szczepień ochronnych w przygotowaniu do sezonu jesienno-zimowego. Udział w wydarzeniu stanowił również ważny element lokalnej działalności profilaktycznej Sekcji, pozwalając na dotarcie z rzetelnymi informacjami dotyczącymi zdrowia bezpośrednio do mieszkańców i zachęcanie ich do podejmowania świadomych działań na rzecz własnego zdrowia.



15 września pracownicy Sekcji Promocji Zdrowia i Komunikacji Społecznej PSSE w Sosnowcu przeprowadzili kolejne spotkanie edukacyjne w ramach programu „Senior w roli głównej”, które odbyło się w Klubie Seniora „Senior+”. Spotkanie poświęcone było szczepieniom ochronnym oraz dezinformacji w obszarze zdrowia. Podczas prelekcji pracownicy Sekcji przekazywali uczestnikom informacje dotyczące znaczenia szczepień w zapobieganiu chorobom zakaźnym, a także zwracali uwagę na konieczność korzystania z wiarygodnych i sprawdzonych źródeł informacji. Istotnym elementem spotkania była rozmowa o dezinformacji zdrowotnej – o tym, jak rozpoznawać nieprawdziwe lub wprowadzające w błąd treści, na co zwracać uwagę przy ocenie informacji dotyczących zdrowia oraz gdzie szukać rzetelnych danych. Spotkanie miało charakter edukacyjny i interaktywny – uczestnicy mogli zadawać pytania, dzielić się swoimi doświadczeniami oraz wspólnie omawiać pojawiające się w przestrzeni publicznej informacje dotyczące szczepień. W ramach spotkania realizowano również działania akcji „Jesień bez infekcji”, której tematyka koncentruje się na przygotowaniu do sezonu jesienno-zimowego, profilaktyce infekcji oraz znaczeniu szczepień ochronnych. Dzięki połączeniu prelekcji z rozmową i możliwością bezpośredniego kontaktu z pracownikami Sekcji uczestnicy mogli nie tylko poszerzyć swoją wiedzę, ale również zweryfikować informacje i wątpliwości dotyczące profilaktyki chorób zakaźnych.



PSSE w Myszkowie

Powiatowa Stacja Sanitarno-Epidemiologiczna włączyła się w ogólnopolską kampanię „Jesień bez infekcji”. W ramach akcji podjęto współpracę z Radą Seniorów, za pośrednictwem której przekazano materiały informacyjne dotyczące ochrony przed powikłaniami poinfekcyjnymi oraz możliwości skorzystania z bezpłatnych szczepień ochronnych. Odwiedzono również lokalne przedszkola, gdzie podczas interaktywnych prelekcji uczono dzieci prawidłowego mycia rąk oraz podstawowych zasad higieny. Działania dopełniła cyfrowa kampania edukacyjna w mediach społecznościowych, w ramach której regularnie publikowano praktyczne wskazówki dotyczące budowania odporności. Zrealizowane inicjatywy jednoznacznie wskazują, jak ważna jest różnorodność kanałów przekazu oraz stałe dopasowywanie formy komunikacji do potrzeb odbiorców. Podczas gdy bezpośrednie warsztaty z dziećmi skutecznie kształtują zdrowe nawyki, równie istotne okazuje się równoległe docieranie z wiedzą do ich rodziców. Z kolei stałe poszukiwanie angażujących form przekazu w mediach społecznościowych umożliwia efektywne wyróżnienie treści zdrowotnych w codziennym szumie informacyjnym.



Lokalna przestrzeń Miejskiego Domu Kultury w Myszkowie zamieniła się w tętniące życiem centrum zdrowia i profilaktyki. Wśród różnorodnych inicjatyw prozdrowotnych kluczowe miejsce zajęła Powiatowa Stacja Sanitarno-Epidemiologiczna w Myszkowie, docierając do mieszkańców z ogólnopolską kampanią „Nie odbieraj sobie głosu”. Nadrzędnym celem podjętych działań było budowanie świadomości na temat wczesnego wykrywania nowotworów głowy i szyi oraz zagrożeń związanych z infekcją HPV. Najważniejszym i najbardziej wyczekiwany punktem wydarzenia był Onkobus – mobilny gabinet medyczny, w którym uczestnicy eventu mogli bezpłatnie wykonać wymazy w zakresie diagnostyki wirusa HPV. Połączenie merytorycznej edukacji z natychmiastowym dostępem do badań pokazało, jak ogromne znaczenie ma wychodzenie z profilaktyką bezpośrednio do lokalnej społeczności.



PSSE w Katowicach

Pracownicy Sekcji Promocji Zdrowia i Komunikacji Społecznej PSSE Katowice uczestniczyli w wydarzeniach promujących zdrowie w ramach kampanii „Profilaktyka – podaj dalej”, w tym działań „Nie odbieraj sobie głosu” i „Jesień bez infekcji”. Działania edukacyjne prowadzono m.in. podczas Siemianowickiej Senioriady w Parku Pszczelnik w Siemianowicach Śląskich, podczas Festiwalu Organizacji Pozarządowych w Parku Powstańców Śląskich w Katowicach, w Spółdzielni Mieszkaniowej „Piast” w ramach akcji „Klub pacjenta”, Tygodnia profilaktyki i

edukacji zdrowotnej zorganizowanej w Urban Lab w Mysłowicach oraz Katowickiego Dnia Seniora. Podczas spotkań mieszkańcy mogli uzyskać praktyczne informacje dotyczące profilaktyki chorób, wzmacniania odporności, a także szczepień ochronnych. Była to także okazja do rozmów o zdrowym stylu życia oraz znaczeniu profilaktyki. Łącznie w wydarzeniach wzięło udział 2 150 osób.



PSSE w Lublińcu

29 września przedstawiciele Powiatowej Stacji Sanitarno-Epidemiologicznej w Lublińcu odwiedzili Klub Seniora w celu realizacji działań prowadzonych w ramach kampanii edukacyjnej „Jesień bez infekcji. Złota jesień zaczyna się od profilaktyki”.

Podczas spotkania z seniorami rozmawialiśmy o tym jak przygotować się do sezonu jesienno-zimowego, dlaczego profilaktyka ma znaczenie, jak budować odporność i jakie szczepienia są rekomendowane osobom starszym? Seniorzy z dużym zaangażowaniem uczestniczyli w zajęciach. Wymienialiśmy spostrzeżenia dotyczące właściwej diety, uprawiania aktywności fizycznej i przeciwdziałaliśmy dezinformacji zdrowotnej. Podzieliliśmy się informacjami o miejscach, w których można wykonać szczepienia. Najwięcej emocji wzbudziły ćwiczenia z techniki mycia rąk z wykorzystaniem mydła fluorescencyjnego i lampy UV.



PSSE w Rudzie Śląskiej

Wrzesień był dla Sekcji Promocji Zdrowia PSSE w Rudzie Śląskiej czasem intensywnych działań edukacyjnych poświęconych bezpieczeństwu i profilaktyce zdrowotnej. Podczas zebrania z rodzicami w Zespole Szkół nr 2 rozmawialiśmy o zagrożeniach związanych z substancjami psychoaktywnymi oraz nadużywaniem leków. W spotkaniu uczestniczyło 84 rodziców. Podczas Rudzkiej Senioriady, w której wzięło udział około 400 osób, prowadziliśmy działania edukacyjne dotyczące zasad bezpiecznego grzybobrania, przypominając o właściwym rozpoznawaniu grzybów oraz zasadach postępowania w przypadku podejrzenia zatrucia. W działaniach związanych z bezpieczeństwem uczestniczyliśmy również w „Akademii Bezpieczeństwa”, zainicjowanej przez Policję w Rudzie Śląskiej i realizowanej wspólnie z innymi służbami. Podczas 6 spotkań edukacyjnych dotarliśmy do około 1 000 czwartoklasistów, poruszając m.in. tematykę HPV i profilaktyki zdrowotnej. We wrześniu nasze stanowisko Promocji Zdrowia pojawiło się także podczas „Biegu dla zdrowia psychicznego”, gdzie około 400 uczestników mogło zapoznać się z materiałami dotyczącymi zdrowia i profilaktyki. Wrześniowe działania były kolejną okazją do promowania wiedzy, odpowiedzialnych zachowań i świadomego dbania o zdrowie wśród dzieci, młodzieży, rodziców i seniorów.





Kampania „Profilaktyka – podaj dalej” była okazją do realizacji przez Sekcję Promocji Zdrowia PSSE w Rudzie Śląskiej szeregu działań edukacyjnych promujących zdrowie, profilaktykę i zachowania sprzyjające zdrowiu. Podczas Rudzkiej Senioriady, w której uczestniczyło około 400 osób, prowadziliśmy działania w ramach akcji „Jesień bez infekcji”, przypominając o sposobach zapobiegania zakażeniom oraz znaczeniu szczepień ochronnych. Ważnym elementem kampanii był udział w „Akademii Bezpieczeństwa”, zainicjowanej przez Policję w Rudzie Śląskiej i realizowanej wspólnie z innymi służbami. Podczas 6 spotkań w działaniach uczestniczyło około 1 000 czwartoklasistów. W ramach akcji „Nie odbieraj sobie głosu” rozmawialiśmy z uczniami o HPV, drogach zakażenia, profilaktyce oraz znaczeniu szczepień ochronnych. W działania kampanii wpisywał się również udział w „Biegu dla zdrowia psychicznego”, podczas którego działało stanowisko Promocji Zdrowia. Około 400 uczestników mogło skorzystać z przygotowanych materiałów i dowiedzieć się więcej o dbaniu o zdrowie psychiczne oraz znaczeniu profilaktyki. Kolejnym działaniem było spotkanie w Godula Hope, podczas którego odbył się wykład dotyczący znamion skórnych i zasad ich obserwacji. Podczas spotkania uczestnicy mogli również skorzystać z nowoczesnej technologii wspierającej ocenę znamion skórnych, wykorzystującej sztuczną inteligencję. „Profilaktyka – podaj dalej” to działania pokazujące, że wiedza i świadome dbanie o zdrowie mogą być ważnym elementem codziennego życia – niezależnie od wieku.



PSSE w Bielsku-Białej

We wrześniu pracownicy Sekcji Promocji Zdrowia i Komunikacji Społecznej PSSE w Bielsku-Białej prowadzili działania edukacyjno-profilaktyczne w dwóch placówkach na terenie Bielska-Białej:

- Zakładzie Ubezpieczeń Społecznych – Oddział w Bielsku-Białej, Delegatura w Bielsku-Białej, w ramach akcji „Profilaktyka dla Urzędnika”,
- Rodzinnym Ogrodzie Działkowym „Beskid”, podczas Dnia Działkowca, w ramach Strefy Zdrowia Seniora.

Podczas spotkań z pracownikami ZUS rozmawialiśmy o tym, jak dbać o zdrowie w okresie jesienno-zimowym. Przedstawiono założenia programu „Jesień bez infekcji”, przekazując praktyczne informacje dotyczące wzmacniania odporności, higieny, zdrowego stylu życia oraz znaczenia szczepień ochronnych. Poruszono również temat kampanii „Nie odbieraj sobie głosu”, której celem jest zwiększanie świadomości dotyczącej profilaktyki nowotworów głowy i szyi oraz znaczenia wczesnego rozpoznawania niepokojących objawów.

Dzień Działkowca w ROD „Beskid”

Pracownicy Sekcji uczestniczyli również w Dniu Działkowca Rodzinnego Ogrodu Działkowego „Beskid”, organizując stoisko edukacyjno-profilaktyczne w ramach Strefy Zdrowia Seniora. Szczególną uwagę poświęcono programowi „Senior w roli głównej”, promującemu profilaktykę, aktywność fizyczną, zdrowe odżywianie oraz świadome dbanie o zdrowie. Podczas wydarzenia realizowano również działania w ramach programów „Jesień bez infekcji” oraz „Bezpieczne Grzybobranie”, przypominając o zasadach zapobiegania infekcjom, znaczeniu szczepień ochronnych, a także bezpieczeństwie podczas jesiennych wypraw do lasu i zbierania grzybów. Uczestnicy mogli również skorzystać z pomiaru ciśnienia tętniczego, otrzymać materiały edukacyjne oraz porozmawiać z pracownikami PSSE o profilaktyce chorób i zdrowym stylu życia. Wrześniowe działania były okazją do bezpośrednich rozmów z mieszkańcami i pracownikami oraz do przekazania praktycznej wiedzy, która pomaga lepiej dbać o zdrowie każdego dnia.



PSSE w Wodzisławiu Śląskim

W ramach działań profilaktyczno-edukacyjnych realizowano kampanię „Jesień bez infekcji”, której celem było zwiększenie świadomości na temat profilaktyki chorób zakaźnych oraz znaczenia szczepień ochronnych, szczególnie w okresie jesienno-zimowym.

Jednym z głównych działań prowadzonych w ramach kampanii była dystrybucja materiałów informacyjno-edukacyjnych do placówek medycznych. Przekazywane plakaty zwracały uwagę na możliwość wykonywania przez osoby dorosłe szczepień w aptekach, m.in. przeciwko grypie, COVID-19, pneumokokom, RSV oraz krztuścowi.

Tematyka kampanii była również prezentowana podczas akcji profilaktyczno- edukacyjnej zorganizowanej w ramach Festynu Ziemniaczanego w Skrzyszowie. Na przygotowanym stoisku uczestnicy wydarzenia mogli zapoznać się z materiałami dotyczącymi profilaktyki chorób zakaźnych, a także porozmawiać z pracownikami PSSE w Wodzisławiu Śląskim o możliwościach ochrony zdrowia. Spotkanie było okazją do przekazania praktycznych informacji, odpowiedzi na pytania uczestników oraz przypomnienia, że profilaktyka ma znaczenie na każdym etapie życia.



W ramach działań profilaktyczno-edukacyjnych realizowana była kampania „Nie odbieraj sobie głosu”, poświęcona profilaktyce nowotworów głowy i szyi oraz zwiększaniu świadomości na temat roli zakażenia wirusem brodawczaka ludzkiego HPV w rozwoju części tych nowotworów. Działania edukacyjne prowadzone były m.in. podczas Festynu Ziemniaczanego w Skrzyszowie, gdzie na stoisku profilaktycznym przekazywano uczestnikom informacje dotyczące zakażeń HPV, czynników ryzyka, niepokojących objawów oraz możliwości zapobiegania zachorowaniom. Szczególną uwagę zwracano na znaczenie szczepień przeciw HPV, dostępnych zarówno dla dzieci i młodzieży, jak i osób dorosłych. Tematyka kampanii została również poruszona podczas prelekcji dla młodzieży w Ośrodku Kuratorskim przy Sądzie Rejonowym w Jastrzębiu-Zdroju oraz Szkole Podstawowej nr 2 w Pszowie. W trakcie spotkania omówiono drogi zakażenia HPV, jego możliwe konsekwencje zdrowotne oraz znaczenie profilaktyki i wczesnego reagowania na niepokojące objawy. Uczestnikom przypomniano, że objawy takie jak przewlekła chrypka, ból gardła, trudności w połykaniu, guz na szyi czy niegojące się zmiany w obrębie jamy ustnej, szczególnie jeśli utrzymują się przez dłuższy czas, wymagają konsultacji lekarskiej.



PSSE w Cieszynie

8 września mieliśmy przyjemność uczestniczyć w akcji „Profilaktyka dla Urzędnika”, która odbyła się w Zakładzie Ubezpieczeń Społecznych w Cieszynie. Wydarzenie zostało zorganizowane we współpracy z Klubem Amazonek w Cieszynie oraz Narodowym Funduszem Zdrowia Delegaturą w Bielsku-Białej. Podczas spotkania rozmawialiśmy z pracownikami o znaczeniu profilaktyki, szczególnie w okresie jesienno-zimowym. Głównym tematem była kampania „Jesień bez infekcji”, w ramach której przekazywaliśmy praktyczne wskazówki dotyczące wzmacniania odporności, zdrowego stylu życia oraz działań pomagających ograniczyć ryzyko zachorowań. Uczestnicy mogli również uzyskać informacje na temat korzyści płynących ze szczepień ochronnych oraz ich roli w zapobieganiu chorobom zakaźnym. Promowano także bezpłatne badania profilaktyczne dostępne w ramach kampanii „Podaj dalej” realizowanej przez Ministerstwo Zdrowia, zachęcając pracowników do regularnego dbania o swoje zdrowie i korzystania z dostępnych programów profilaktycznych.



Opracowanie: Wojewódzka Stacja Sanitarno-Epidemiologiczna w Katowicach na podstawie sprawozdań z Powiatowych Stacji Sanitarno-Epidemiologicznych województwa śląskiego