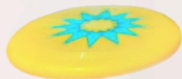


BEZPIECZNE WAKACJE z SANEPIDEM



Zanim ruszysz - zadbaj o zdrowie

Wakacje to czas relaksu, by uniknąć nieprzyjemnych niespodzianek przed wyjazdem, warto przygotować się do nich z wyprzedzeniem. Przed wyjazdem:

- Sprawdź, jakie zagrożenia zdrowotne występują w miejscu docelowym, np. choroby zakaźne, skażona woda, obecność kleszczy czy komarów przenoszących choroby tropikalne. Informacje o aktualnych zagrożeniach zdrowotnych znajdziesz na Mapie zagrożeń zdrowotnych na świecie.
- Upewnij się, że masz aktualne szczepienia (np. tężec, WZW A/B, dur brzuszny – w zależności od kierunku podróży). To także dobry moment, by uzupełnić szczepienia Twojego dziecka zgodnie z kalendarzem szczepień w Programie Szczepień Ochronnych.
- Zapisz numery alarmowe i adresy najbliższych placówek medycznych w miejscu pobytu – mogą okazać się nieocenione w nagłej sytuacji.
- Zabierz ze sobą kartę EKUZ (jeśli podróżujesz po UE), listę przyjmowanych leków, zaświadczenia medyczne oraz kopię historii chorób – szczególnie jeśli chorujesz przewlekle.
- Spakuj dobrze wyposażoną apteczkę podróżną – z lekami przyjmowanymi na stałe, środkami przeciwbólowymi, opatrunkami, preparatami na biegunkę i odwodnienie, repelentami i kremem z filtrem UV.
- Zadbaj o ubezpieczenie zdrowotne i podróżne, które obejmuje koszty leczenia i ewentualnego transportu medycznego.



Szczepienia w podróży - ochrona, która działa!

Planujesz wakacje za granicą? Egzotyczna podróż to nie tylko przygoda, ale i wyzwanie dla zdrowia. W wielu krajach występują choroby zakaźne, z którymi nie mamy kontaktu na co dzień. Dlatego jednym z najważniejszych elementów przygotowań do wyjazdu powinny być szczepienia ochronne

Dlaczego warto się zaszczepić?

Dlaczego warto się zaszczepić?

Szczepienia to jeden z najlepszych sposobów zapobiegania chorobom zakaźnym w podróży. Jest to bezpieczna forma profilaktyki, która wykorzystuje naturalne zdolności obronne organizmu i zapewnia odporność na długi czas. Dzięki szczepieniom:

- zmniejszasz ryzyko zachorowania w podróży,
- unikasz kosztownego leczenia za granicą,
- chronisz siebie i swoich bliskich,
- zyskujesz odporność na wiele lat, a czasem nawet na całe życie.

Brak szczepień może oznaczać konieczność przerwania podróży, dodatkowe koszty, długą terapię, a nawet trwałe powikłania po chorobie.



Kiedy rozpocząć przygotowania?

Najlepiej 6-8 tygodni przed wyjazdem. W tym czasie warto:

- odbyć wizytę u lekarza medycyny podróży lub lekarza medycyny tropikalnej,
- przygotować informacje o trasie i terminie podróży, stanie zdrowia, przyjmowanych lekach, przebytych szczepieniach i ewentualnej ciąży.

Jakie szczepienia są potrzebne?

Obowiązkowe

Obecnie jedynym szczepieniem obowiązkowym przy wjeździe do wyznaczonych krajów, głównie na terenie Afryki i Ameryki Południowej, jest szczepienie przeciw żółtej gorączce (żółtej febrze). Dowodem zaszczepienia jest wpis do Międzynarodowej Książeczki Szczepień wydawanej przy realizacji szczepień, którą należy zabrać ze sobą w podróż. Aktualna lista państw, w których występuje ryzyko zachorowania na żółtą gorączkę, dostępna jest [na stronie WHO](#). Wykaz punktów, w których możesz się zaszczepić przeciw żółtej gorączce znajdziesz na [stronie GIS](#).

Poza zasadami wynikającymi z Międzynarodowych Przepisów Zdrowotnych, niektóre kraje mogą żądać szczepień na podstawie własnego prawa wizowego. Obecnie dotyczy to Arabii Saudyjskiej, która wymaga od przybywających potwierdzenia szczepienia przeciw meningokokom.

Zalecane

W zależności od kierunku i charakteru podróży oraz ogólnego stanu zdrowia należy rozważyć szczepienie przeciw: błonicy, tężcowi, poliomyelitis, durowi brzuszemu, żółtej febrze, wirusowemu zapaleniu wątroby typu A i B, cholerze, meningokokom, wściekliźnie, kleszczowemu zapaleniu mózgu.



Bezpieczne relacje - testuj się i chroń zdrowie

BEZPIECZNE WAKACJE
z SANEPIDEM 

Wakacje to czas beztroski, ale również okres zwiększonego ryzyka zakażeń chorobami przenoszonymi drogą płciową (STI), takimi jak HIV, kiła, rzeżączka czy chlamydia, a także mpox, WZW A, WZW B czy C. Wiele z tych infekcji może przebiegać bezobjawowo – dlatego tak ważna jest profilaktyka i regularne testowanie.

Gdzie się zgłosić?

- Bezpłatne, anonimowe i bez skierowania testy na HIV, kiłę i WZW C można wykonać w Punktach Konsultacyjno-Diagnostycznych (PKD) w całej Polsce.
- Adresy i godziny otwarcia dostępne są na stronie: <https://aids.gov.pl/pkd/>.
- Testy n HIV można też wykonać w poradniach POZ.

Dlaczego warto się testować?

Wczesne wykrycie zakażenia pozwala na szybkie leczenie i ograniczenie ryzyka powikłań. Testowanie to wyraz troski o własne zdrowie i odpowiedzialności wobec innych. Niektóre infekcje mogą mieć poważne konsekwencje zdrowotne, jeśli nie zostaną wykryte na czas.

Pamiętaj!

Używaj prezerwatyw – to najprostszy i najskuteczniejszy sposób ochrony przed wieloma STI. Unikaj ryzykownych zachowań, zwłaszcza pod wpływem alkoholu lub innych substancji. Jeśli masz wątpliwości – skonsultuj się z lekarzem lub doradcą w PKD. Dbaj o siebie i innych – bezpieczne relacje to spokojne wakacje!



Bezpieczeństwo żywności latem

Kontrole małej gastronomii

Sanepid przez cały rok kontroluje stan sanitarny i higieniczny restauracji i lokali gastronomicznych. Podczas wakacji pracownicy inspekcji intensyfikują swoje działania i prowadzą wzmożone kontrole w miejscowościach turystycznych, by zminimalizować ryzyko m.in. zatrucia pokarmowego u klientów. W lokalach gastronomicznych pracownicy sprawdzają m.in.:

- czystość pomieszczeń i wyposażenia,
- daty ważności produktów spożywczych,
- odpowiednie ich segregowanie,
- warunki przechowywania żywności;
- niezbędne orzeczenia lekarskie pracowników.

Jeśli w lokalu gastronomicznym otrzymasz nieświeże jedzenie lub zauważysz istotne niedociągnięcia higieniczne – zgłoś to kierownikowi obiektu i właściwej terenowo powiatowej stacji sanitarno-epidemiologicznej.



Nie zatruj się w domu – bezpieczne przygotowywanie i przechowywanie żywności

W czasie upałów żywność psuje się szybciej, dlatego ryzyko zatrucia pokarmowego wzrasta. Podczas przechowywania i przygotowywania żywności należy stosować się do określonych przez Światową Organizację Zdrowia (WHO) 5 kroków do bezpieczniejszej żywności:

- Utrzymuj czystość. Myj ręce przed kontaktem z żywnością i po skorzystaniu z toalety. Czyść i dezynfekuj powierzchnie oraz sprzęty kuchenne. Chroń kuchnię i żywność przed owadami i zwierzętami.
- Oddzielaj żywność surową od ugotowanej. Używaj oddzielnych desek i noży do mięsa, drobiu i owoców morza. Przechowuj surową i gotową żywność w osobnych pojemnikach.
- Gotuj dokładnie. Gotuj mięso, drób, jaja i owoce morza do temperatury co najmniej 70°C. Zupy i potrawy płynne doprowadzaj do wrzenia.
- Utrzymuj żywność w odpowiedniej temperaturze. Nie pozostawiaj ugotowanej żywności w temperaturze pokojowej dłużej niż 2 godziny. Przechowuj żywność w lodówce (poniżej 5°C) lub utrzymuj ją gorącą (powyżej 60°C).
- Używaj bezpiecznej wody i żywności. Wybieraj świeże i pasteryzowane produkty. Myj i obieraj owoce i warzywa. Unikaj żywności z niepewnych źródeł.



Dbamy o dzieci i młodzież

BEZPIECZNE WAKACJE
z SANEPIDEM 

Kontrole placówek wypoczynku

Pod nadzorem sanepidu znajduje się około 40 tys. placówek wypoczynku. W trakcie wakacji sanepid w miejscach wypoczynku dzieci i młodzieży – na koloniach, półkoloniach czy obozach, sprawdza m.in.:

- zapewnienie dostatecznej ilości urządzeń sanitarnych, zapewnienie dostępu do bieżącej ciepłej wody i środków utrzymania higieny osobistej,
- stan techniczny mebli i sprzętów,
- aktualną dokumentację zdrowotną personelu,
- sposób zapewnienia opieki medycznej,
- warunki bezpieczeństwa żywności i żywienia,
- źródło zaopatrzenia w wodę i przydatność wody do spożycia,
- jakość wody wykorzystywanej do celów rekreacyjnych,
- stan czystości terenu należącego do obiektu, w którym zorganizowany jest wypoczynek.

Jeśli warunki higieniczno-sanitarne w obiekcie budzą wątpliwości, zgłoś to do właściwej terenowo powiatowej stacji sanitarno-epidemiologicznej.



Baza wypoczynku MEN

Pod adresem: <https://wypoczynek.men.gov.pl/> znajduje się baza wypoczynku, gdzie w szybki sposób można sprawdzić, czy organizator wypoczynku działa legalnie. Organizator kolonii czy obozu ma obowiązek zgłosić wyjazd do właściwego kuratorium oświaty. Dzięki temu zarówno sanepid, jak i pracownicy kuratorium czy straż pożarna mogą kontrolować miejsce wypoczynku – przed rozpoczęciem i w trakcie pobytu.



Edukacja i profilaktyka – nasz priorytet

Działalność Państwowej Inspekcji Sanitarnej to nie tylko kontrola i nadzór, ale przede wszystkim edukacja i profilaktyka. W wakacje inspekcja intensyfikuje działania edukacyjne, promując zdrowy styl życia i bezpieczny wypoczynek. Nasze działania obejmują m.in:

- Choroby zakaźne i szczepienia. Przypominamy o zasadach higieny i profilaktyce chorób zakaźnych, w tym WZW A. Promujemy szczepienia ochronne – obowiązkowe i zalecane (WZW A i B, wirus brodawczaka ludzkiego (HPV), kleszczowe zapalenie mózgu (KZM)). Zachęcamy do świadomego dbania o zdrowie przed podróżami i aktywnością na świeżym powietrzu.
- Zdrowie seksualne. Edukujemy o chorobach przenoszonych drogą płciową (STI), takich jak HIV, kiła, rzeżączka, chłamydioza. Informujemy o zasadach bezpiecznych kontaktów i dostępnych testach.
- Profilaktyka uzależnień. Uświadamiamy o zagrożeniach związanych z używaniem alkoholu, nikotyny i innych substancji psychoaktywnych. Wspieramy młodzież i dorosłych w podejmowaniu świadomych decyzji.
- Zdrowe odżywianie i bezpieczeństwo żywności. Uczymy, jak wybierać i przygotowywać żywność w sposób bezpieczny, szczególnie latem. Zachęcamy do czytania etykiet i unikania produktów wysoko przetworzonych.
- Aktywność fizyczna. Promujemy codzienny ruch – spacer, rower, pływanie, gry zespołowe. Aktywność to nie tylko kondycja, ale też lepsze samopoczucie i relacje społeczne.
- Zdrowie psychiczne. Przypominamy, jak ważna jest równowaga emocjonalna i odpoczynek psychiczny. Zachęcamy do dbania o sen, relacje z bliskimi i ograniczanie stresu.

Wszystkie nasze działania mają na celu budowanie świadomości zdrowotnej i odpowiedzialności za siebie i innych. Bezpieczne wakacje zaczynają się od wiedzy – i ruchu!

Nie ma legalnych narkotyków ani „dopalaczy” – skuteczny nadzór i działania prawne

W ostatnich latach, dzięki działaniom Państwowej Inspekcji Sanitarnej oraz zmianom legislacyjnym, dostęp do tzw. „dopalaczy” (w polskim prawie funkcjonujących jako środki zastępcze i nowe substancje psychoaktywne) został znacząco ograniczony. Z przestrzeni publicznej zniknęły tzw. sklepy z produktami kolekcjonerskimi, a większość substancji chemicznych w nich oferowanych została objęta przepisami ustawy o przeciwdziałaniu narkomanii. Za działanie wbrew zapisom ustawy grozi odpowiedzialność karna.

Organy Państwowej Inspekcji Sanitarnej prowadzą regularne kontrole miejsc, w których mogłaby odbywać się nielegalna sprzedaż takich produktów. W 2024 roku przeprowadzono 631 kontroli, a w przypadku stwierdzonych nieprawidłowości podejmowano działania we współpracy z organami ścigania.

Pamiętaj – nawet jedna próba zażycia „dopalacza” może mieć poważne konsekwencje zdrowotne i prawne.

Bezpieczeństwo w czasie upałów

Ryzyko odwodnienia

Niedobór wody w organizmie może prowadzić do poważnych konsekwencji dla zdrowia. Jest szczególnie niebezpieczne dla niemowląt, małych dzieci oraz ludzi starszych.

Objawy odwodnienia organizmu:

- uczucie pragnienia,
- suchość w ustach,
- ból głowy,
- uczucie zmęczenia, osłabienia,
- zaburzenia koncentracji,
- zawroty głowy,
- omdlenia,
- Zmniejszona ilość oddawanego moczu,
- suchość skóry i błon śluzowych.

Aby chronić się przed odwodnieniem, dostarczaj swojemu organizmowi odpowiednią ilość płynów oraz pokarmy o dużej zawartości wody, takie jak świeże owoce, warzywa i niektóre produkty mleczne. Spożywanie napojów odwadniających, jak kawa czy alkohol, wymaga dodatkowego, ponad normę uzupełnienia wody w organizmie.



Wyczerpanie cieplne a udar cieplny

Wyczerpanie cieplne występuje, gdy po długim przebywaniu na słońcu w organizmie następuje nadmierna utrata płynów i soli. Spada ciśnienie krwi, co powoduje uczucie silnego zmęczenia.

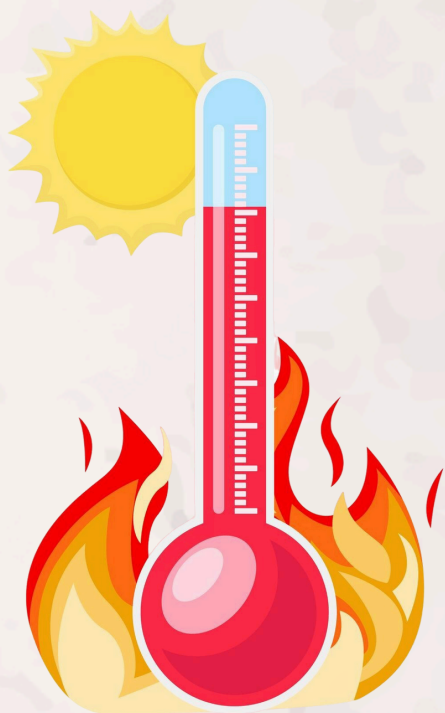
Objawy wyczerpania cieplnego:

- odwodnienie lekkiego stopnia,
- temperatura 38-40°C,
- obfite poty,
- nudności, wymioty, ból głowy.

Udar cieplny powstaje wskutek silnego nasłonecznienia. Mamy z nim do czynienia, gdy organizm ma utrudnione lub uniemożliwione oddawanie nadmiaru ciepła.

Objawy udaru cieplnego:

- ciężkie odwodnienie,
- temperatura nawet >40°C,
- zaczerwienienie twarzy, gorąca i sucha skóra,
- zawroty głowy, omdlenia, majaczenie.



Bezpieczeństwo w czasie upałów



Dbamy o skórę – kremy z filtrem

Odpowiednia dawka promieni słonecznych jest niezbędna do prawidłowego funkcjonowania organizmu człowieka. Słońce ma wpływ na poprawę nastroju i syntezę witaminy D - odpowiedzialnej za właściwą gospodarkę wapniową organizmu. Jednak w nadmiarze słońce może prowadzić do poparzeń skóry, fotodermatoz lub „uczulenia”, powstawania przebarwień, szybszego starzenia się skóry, a także do zmian nowotworowych. Niektóre lekarstwa mogą zwiększać wrażliwość na promieniowanie UV. Zawsze zwracaj uwagę na informacje zawarte w ulotkach leków, które przyjmujesz.

Jak właściwie stosować kosmetyki promieniochronne

- wybieraj kosmetyk o właściwym dla Twojej skóry współczynniku ochrony. Na początku sezonu lub urlopu wybierz kosmetyk o wyższym indeksie SPF,
- kosmetyki przeciwsłoneczne nakładaj w dużej ilości na całą powierzchnię odsłoniętej skóry,
- nanoś kosmetyk na skórę 15-20 minut przed wyjściem na słońce,
- prawidłowo nakładaj kosmetyk tj. zgodnie z zaleceniem na opakowaniu,
- nakładaj krem co 2 godziny i zawsze po kąpieli, pływaniu, wytarciu ciała ręcznikiem lub spoceniu się, ponieważ warstwa kosmetyku częściowo traci swoje właściwości ochronne,
- nie istnieje całkowita ochrona – pewna ilość promieni UV zawsze dociera do powierzchni skóry.

Jak bezpiecznie korzystać z letniej słonecznej pogody

- unikaj przebywania na słońcu w godzinach 10-16, kiedy jest największe natężenie światła słonecznego,
- wybieraj odpoczynek w cieniu,
- chroń ciało za pomocą odzieży, np. jasnych bawełnianych koszul, osłaniaj głowę, nos
- okulary przeciwsłoneczne, stosuj produkty ochrony przeciwsłonecznej,
- niemowlęta i małe dzieci nie powinny przebywać bezpośrednio na słońcu.



Wyjdź na bezpieczny spacer

Unikanie kleszczy

Najczęstsze choroby przenoszone przez kleszcze to borelioza i kleszczowe zapalenie mózgu (KZM). Rocznie w Polsce wykrywa się około 25 tys. przypadków boreliozy. W okresie od 1.01.2025 r. 31.05.2025 r. wykryto już 6684 przypadków tej choroby, to o ponad 1000 przypadków więcej w porównaniu z tym samym okresem w 2024 r.

Objawem boreliozy u około 80% chorych jest często tzw. rumień wędrujący, który ujawnia się zwykle po 3-30 dniach od ukłucia kleszcza, ale okres wylegania może trwać do 3 miesięcy. Zakażenie nie przenosi się między ludźmi. Dlatego ważne jest obserwowanie okolic, w które wkłuł się kleszcz, a każdy niepokojący objaw należy skonsultować z lekarzem.

Przeciw KZM można się zaszczepić. O szczepieniach przeciw kleszczowemu zapaleniu mózgu powinni pamiętać wszyscy miłośnicy przyrody, szczególnie osoby aktywne, np. biegacze, właściciele psów, rodziny z małymi dziećmi, osoby uprawiające hobby na świeżym powietrzu. Szczepienia są szczególnie zalecane osobom często przebywającym na terenach leśnych, w tym:

- pracownikom leśnym,
- wojskowym na poligonach,
- turystom (przede wszystkim lubiącym piesze wycieczki),
- uczestnikom kolonii i obozów (dzieci i młodzież poniżej 18. roku życia stanowią ¼ chorujących na kleszczowe zapalenie mózgu),
- podróżującym do obszarów endemicznego występowania kleszczowego zapalenia mózgu.

Polska grupa ekspertów zaleca, aby profilaktykę w postaci szczepień przeciw KZM zapewnić:

- wszystkim osobom mieszkającym na terenach o wysokiej endemiczności wg definicji WHO (5 i więcej przypadków na 100 000/rok), w szczególności dzieciom i osobom w wieku podeszłym,
- na terenach o niższej endemiczności (1-5 przypadków na 100 000 os./rok) szczepienie zaleca się wszystkim osobom z grupy ryzyka,
- osobom pracującym na terenach zielonych, także w miastach, ze względu na wysokie skumulowane ryzyko zachorowania na KZM.

Jak chronić się przed kleszczami:

- zakładaj ubrania zakrywające całe ciało: długie spodnie, koszula z długim rękawem, kapelusz, długie skarpety i zakryte obuwie,
- zakładaj jasną odzież – pozwoli szybciej zauważyć pajęczaka,
- używaj repelentów, które posiadają pozwolenie, zgodnie z zaleceniami producenta,
- dokładne obejrzyj ciało po powrocie do domu. Ugryzienie kleszcza jest bezbolesne, przez co może on pozostać niezauważony nawet przez kilka dni,
- zwróć szczególną uwagę na miejsca, w których skóra jest cienka i dobrze ukrwiona. Wyczesz włosy, weź prysznic, a ubranie wytrzep lub upierz.

Jak bezpiecznie usunąć kleszcza:

- używaj pęsety lub zestawów dostępnych w aptece,
- chwyc kleszcza jak najbliżej skóry,
- usuń kleszcza zdecydowanym ruchem, podciągając go pionowo do góry – nie zgniataj i nie przekręcaj,
- zdezynfekuj miejsce wkłucia kleszcza i pęsetę,
- dokładnie umyj ręce,
- obserwuj miejsce wkłucia przez kolejny miesiąc.

Nie smaruj kleszcza masłem, innymi tłuszczami, alkoholem czy innymi substancjami.

Wyjdź na bezpieczny spacer

BEZPIECZNE WAKACJE
z SANEPIDEM 

Repelenty (produkty biobójcze)

Używając produktów biobójczych, odstraszających np. komary czy kleszcze, zachowaj ostrożność. Produkty w spray'u stosuj tak, by unikać bezpośredniego kontaktu z drogami oddechowymi. Zawsze używaj repelentów zgodnie z zaleceniami producenta. Pamiętaj, aby zawsze zapoznać się przed ich użyciem z etykietą i ulotką informacyjną dołączoną do produktu, która zawiera m.in.:

- instrukcję stosowania, środki ostrożności, czas odstępu pomiędzy kolejnymi aplikacjami produktu – zawsze ich przestrzegaj,
- informację o ilości zalecanej dla pojedynczego użycia – nie stosuj większej ilości niż rekomendowana przez producenta,
- datę ważności – po jej upływie produkt biobójczy może nie być skuteczny,
- listę składników – sprawdź, czy nie ma na niej składników, które cię uczulają.

Sanepid na bieżąco kontroluje, czy dostępne w sprzedaży produkty biobójcze posiadają ważne pozwolenie. Tylko produkty biobójcze posiadające ważne pozwolenie oraz stosowane zgodnie z zaleceniami producenta są bezpieczne i skuteczne. W ramach kontroli produktów biobójczych sanepid sprawdza również, czy spełniają one inne wymogi prawa m.in w zakresie:

- oznakowania,
- opakowania,
- daty ważności,
- instrukcji dla użytkownika.

Grzyby

Co roku sanepid zwraca uwagę na ryzyko, jakie może przynieść zatrucie grzybami. Pamiętaj, aby zbierać tylko te grzyby, które są ci dobrze znane. Kupując grzyby na targowisku, zwróć uwagę na atest wydany przez grzyboznawcę.

W powiatowych stacjach sanitarno-epidemiologicznych odbywają się bezpłatne dyżury grzyboznawców i klasyfikatorów grzybów, którzy oceniają, czy zebrane grzyby są jadalne, niejadalne lub trujące.

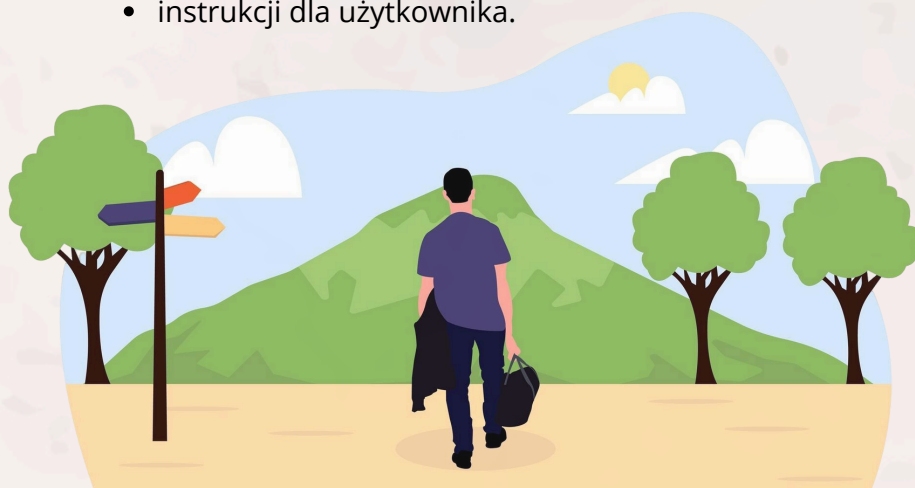
- Grzyboznawca – posiada uprawnienia do oceny grzybów świeżych i suszonych,
- Klasyfikator grzybów – posiada uprawnienia do oceny świeżych grzybów.

Objawy zatrucia grzybami:

- nudności,
- wymioty,
- ból brzucha i głowy,
- podwyższona temperatura ciała.

Pierwsza pomoc:

- wywołanie wymiotów,
- zabezpieczenie części wymiocin lub spożytej potrawy,
- jak najszybsze zgłoszenie się do lekarza,
- powstrzymanie się od stosowania jakichkolwiek leków.



Bezpieczna kąpiel

Serwis Kąpieliskowy

Aby zapewnić bezpieczne warunki do spędzania czasu nad wodą, sanepid kontroluje kąpieliska i prowadzi pod adresem: [Serwis Kąpieliskowy](#). W czerwcu 2025 r. w bazie znajdują się 712 kąpielisk.

To platforma, na której znajdziesz:

- aktualne informacje o stanie wody w kąpieliskach w całej Polsce,
- dane o jakości wody, ewentualnych zakazach kąpieli i przyczynach tych zakazów,
- lokalizację kąpielisk i ich infrastrukturę,
- komunikaty sanitarne i ostrzeżenia.

Od 1 czerwca do 30 września inspekcja sanitarna sprawdza kąpieliska i jakość wód. Wyniki kontroli są zamieszczane w serwisie. Badania wody są prowadzone nie wcześniej niż 10 dni przed otwarciem sezonu kąpielowego danego kąpieliska, a następnie organizator wykonuje nie mniej niż trzy badania (dla kąpielisk, w których sezon kąpielowy nie przekracza 8 tygodni – nie mniej niż dwa) w sezonie kąpielowym, w okresie funkcjonowania kąpieliska, tak aby przerwa między badaniami nie przekraczała miesiąca.



Bezpieczna kąpiel

Odpowiedzialne zachowanie

Według danych RCB od 1 kwietnia do 23 czerwca 2025 r. w Polsce utonęło 58 osób. Jak co roku sanepid przypomina o podstawowych zasadach bezpieczeństwa nad wodą.

- Zawsze wybieraj kąpieliska strzeżone – można je znaleźć w Serwisie Kąpieliskowym.
- Nigdy kąp się po spożyciu alkoholu, narkotyków i innych środków zmieniających świadomość.
- Powstrzymaj się od wchodzenia do wody po obfitym posiłku oraz pamiętaj, że przy gwałtownym wejściu do zimnej wody może wystąpić szok termiczny.
- Wpisz do telefonu numer ratunkowy nad wodą 601 100 100 oraz numer alarmowy 112. W sytuacji zagrożenia mogą okazać się bezcenne. W razie wypadku zadzwoń, podając miejsce zdarzenia, opisując sytuację, stan osób poszkodowanych i ich liczbę.

Warto w bezpiecznych warunkach poćwiczyć umiejętność pływania w ubraniu – jest to trudniejsza umiejętność, która jednak może okazać się bardzo pomocna w nagłej sytuacji.



Zakaz kąpieli w fontannach

Woda w fontannach nie nadaje się do kąpieli ani picia. Płyne ona w obiegu zamkniętym i nie jest badana. W takiej wodzie mogą znajdować się m.in. bakterie gronkowca, salmonelli, pałeczki legionelli czy bakterie kałowe.

Kąpiel w miejskiej fontannie może grozić m.in.:

- ostrym zatruciem pokarmowym,
- zapaleniem spojówek,
- schorzeniami dróg oddechowych,
- stanem zapalnym dróg moczowych i pęcherza,
- reakcjami alergicznymi,
- grzybicą i innymi chorobami skóry.