ZDROWE WAKACJE

Czyli jak dbać o zdrowie podczas wypoczynku letniego…

Pamiętaj:

- *Nie zaśmiecaj lasów i zieleni*
- *Nie rozsypuj mrowisk*
- *Nie łam gałęzi i nie zrywaj kwiatów*
- *Nie niszcz gniazd ptasich*
- *Nie pal ognisk w lesie*
- *Nie zakłócaj ciszy jego mieszkańcom*
- *Nie myj samochodów w jeziorach i rzekach*
- *Nie myj naczyń w jeziorach i rzekach*

ZATRUCIA POKARMOWE

ZACHOROWANIOM MOŻNA ZAPOBIEC PRZEZ:

- myj ręce po wyjściu z ubikacji i przed przygotowaniem posiłków (mydłem pod bieżącą ciepłą wodą)
- utrzymuj w czystości naczynia, sprzęt kuchenny i kuchnie
- przechowywuj żywność w odpowiednio niskiej temperaturze
- zapobiegaj rozmrażaniu i ponownemu zamrażaniu żywności
- pij wodę i napoje w butelkach zamykanych nakrętką
- unikaj jedzenia lodów i ciastek pochodzących od nieznanych wytwórców i przygodnych sprzedawców
- starannie myj owoce i warzywa przed spożyciem

Pamiętaj o wściekliźnie...

- regularnie zaszczepiaj zwierzęta domowe
- każde pokąsanie traktuj poważnie
- nie dopuszczaj do tego, aby psy i koty były wypuszczane z domu bez dozoru,
- unikaj kontaktów z obcymi zwierzętami domowymi i dzikimi. (nie dotykaj, nie głaskaj, nawet jeżeli zachowują się bardzo przyjaźnie)
- nie karm obcych zwierząt
- natychmiast udaj się do weterynarza, jeżeli zwierzę domowe wróci do domu pogryzione
- dzikie zwierzęta obserwuj wyłącznie z oddali
- powiadom odpowiednie służby (straż miejską, policję, weterynarzy) w celu złapania podejrzanie wyglądających zwierząt. Nie chwytaj ich na własną rękę.

Jak bezpiecznie zachowywać się nad wodą ?

- nigdy nie skacz do nieznanej wody, ponieważ nie wiadomo czego możesz się spodziewać pod jej lustrem
- nie wchodź celowo do wody w miejscach niebezpiecznych, mogą tam występować wiry, zimne prądy, wodorosty
- zainteresuj się zawsze bezpieczeństwem dzieci przebywających nad wodą i w jej pobliżu
- nie wszczynaj nigdy fałszywych alarmów

- nie popychaj do wody osób, które się tego nie spodziewają
- nie biegaj po pomostach, możesz potrącić znajdujące się tam osoby, a sami narażamy się na uszkodzenia ciała przy upadku

Szkodliwość promieniowania słonecznego.

- ogranicz czas przebywania w słońcu w godz. 11-15
- rób przerwy w opalaniu się, częściej przebywaj w cieniu
- noś ubrania ochronne, bawełniane, nie eksponuj całego ciała, szczególnie chroń: głowę, oczy, twarz i szyję

Szkodliwość promieniowania słonecznego.

- używaj kremów ochronnych o szerokim spektrum ochrony przeciwsłonecznej
- noś okulary przeciwsłoneczne wyposażone w specjalne filtry
- nigdy nie wystawiaj skóry na słońce po jej uperfumowaniu i po zastosowaniu niektórych leków

BURZA

Należy działać szybko i z rozwagą, nie panikować.

- ✓ wyłącz komórkę i inne urządzenie elektroniczne
- ✓ poszukaj schronienia, na przykład w zagłębieniu terenu
- ✓ jeżeli burza zastanie Cię w szczerym polu, przykucnij ze złożonymi i podciągniętymi pod siebie stopami
- ✓ jeżeli masz plecak bez stelaża, podłóż go pod nogi (izolacja)
- ✓ nie siadaj i nie kładź się na ziemi
- ✓ będąc w górach jak najszybciej opuść szczyt, grań lub punkt wystający ponad otoczenie,

BURZA

Należy działać szybko i z rozwagą, nie panikować.

- ✓ nie chroń się pod drzewem - to właśnie w nie błyskawice bardzo często uderzają
- ✓ odejdź jak najdalej od zbiorników wodnych

- ✓ nie stój w pobliżu jakichkolwiek urządzeń metalowych, słupów, masztów, konstrukcji
- ✓ odłóż jak najdalej od siebie kije do nordic walking oraz inne przedmioty metalowe
- ✓ jeżeli idziesz w grupie, rozdzielcię się tak, aby jedna osoba nie stała obok drugiej

Jak ustrzec się kleszczy ?

- ✓ **Odpowiednio ubieraj się. Ubranie powinno chronić całe ciało. Najlepiej załóż spodnie i bluzkę z długim rękawem, skarpety oraz nakrycie głowy.**

- ✓ **Starannie obejrzyj całe ciało po powrocie z lasu lub parku. Kleszcze, zanim zakotwiczą się w skórze, poszukują odpowiedniego miejsca do wkłucia.**

- ✓ **W przypadku gdy zauważysz kleszcza na swojej skórze, usuń go jak najszybciej. Kleszcza ze skóry wyciągnij pęsetą a miejsce ukłucia starannie zdezynfekuj.**
  Nie smaruj go tłuszczem ponieważ kleszcz dusząc się, zwiększa wydzielanie śliny, w której mogą być zarazki.

- ✓ **Stosuj środki odstraszające.**

Pokąsania przez żmije.

ZAPOBIEGANIE

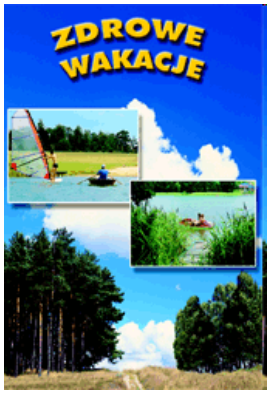
- **do lasu, na skałki, ubieraj całe wysokie obuwie, najlepiej skórzane,**
- **patrz pod nogi, nie dotykaj, nie zaczepiaj żmii, pozwól jej uciec,**
- **zawsze uprzednio obejrzyj miejsce, gdzie siadasz, gdzie opierasz się rękami.**

Żmija atakuje człowieka tylko wtedy, gdy czuje się zagrożona odcięciem drogi ucieczki, nagłym zbliżeniem, dotykaniem kijem lub nogą.

Oddział Promocji Zdrowia i Oświaty Zdrowotnej Wojewódzkiej Stacji Sanitarno-Epidemiologicznej w Olsztynie, ul. Żołnierska 16, 10-561 Olsztyn

mail: opzioz@sanepid.olsztyn.pl

tel. 89 5248 377, 385

pełna wersja folderu „Zdrowe Wakacje”, na podstawie którego przygotowano prezentację jest dostępna do pobrania na stronie:

www.oswiata.sanepid.olsztyn.pl