



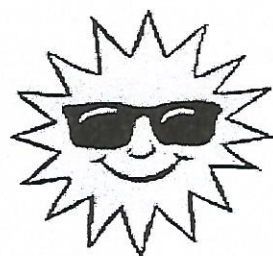
BEZPIECZNE WAKACJE

Rozpoczęły się wakacje, ale przerwa w szkole nie może uspić naszej czujności. Zadbajmy o to, by bezpiecznie i zdrowo spędzić czas. Oczywiście nie należy wyolbrzymiać zagrożeń, ale rozsądnie i z umiarem korzystać z tego, co oferuje natura.

Cenne rady:

1. Kąpiele słoneczne

- ♣ Stosuj kremy z filtrami, dobranymi zależnie od karnacji
- ♣ Chronь oczy i głowę przed promieniami UV – przy zakupie okularów słonecznych pamiętaj, żeby sprawdzić czy posiadają filtr UV
- ♣ Regularnie pij duże ilości wody
- ♣ **Zrezygnuj z opalania** w godzinach największego działania słońca tj. pomiędzy **godz. 10 - 14**
- ♣ W przypadku oparzeń słonecznych natychmiast opuść miejsce nasłonecznione, ochłódź skórę pod zimną wodą, jeśli oparzenie jest poważne, zwróć się do lekarza



2. Bezpieczne kąpiele

- ♣ Wzrost temperatury wody powyżej 22 °C może powodować masowy zakwit glonów - sinic. Unikaj kąpieli w takiej wodzie, gdyż zagraża to wystąpieniem stanów zapalnych skóry i spojówek a jej połknięcie może spowodować biegunkę, ból brzucha, wymioty.
- ♣ Zapoznaj się z regulaminem kąpieliska i przestrzegaj go. Nigdy nie skacz do wody w miejscach nierozpoznanych!!!
- ♣ Nie zaśmiecaj plaży – dbaj o jej czystość
- ♣ Słuchaj poleceń ratownika
- ♣ Patrz na kolor chorągiewek: **biała** oznacza, że kąpiel jest **dozwolona**, **czerwona** chorągiewka **zabrania kąpieli**

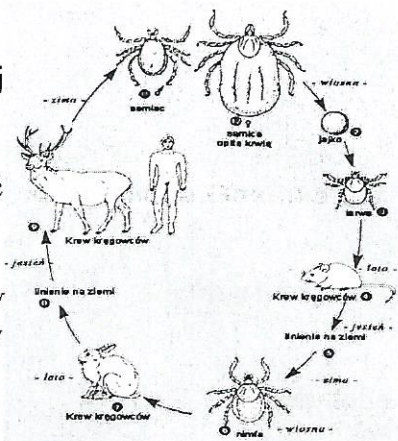


3. Kleszcze

Jak ustrzec się kleszczy:

- nosić w lesie odpowiednią odzież zakrywającą jak najwięcej powierzchni ciała
- stosować środki ochronne
- po przyjściu z lasu dokładnie obejrzyć całe ciało i przejrzeć ubranie

♦ W razie ukłucia należy natychmiast usunąć kleszcza. Jeśli w ciągu kilkunastu dni pojawi się wokół miejsca ukąszenia choćby niewielki odczyn zapalny – należy zgłosić się do lekarza



4. Zatrucia pokarmowe

Okres letni zwykle jest okresem o zwiększonej liczbie zatruc pokarmowych, których przyczyną są najczęściej bakterie typu Salmonella.

Metody uniknięcia zachorowań!!!:

- ▶ dokładnie myj ręce przed posiłkiem, czy po skorzystaniu z toalety
- ▶ dokładnie oczyszczaj surowce, które zamierzasz spożyć
- ▶ pamiętaj o właściwym przechowywaniu żywności
- ▶ unikaj zakupów wątpliwej jakości
- ▶ przestrzegaj czasu i temperatury procesów termicznych

W przypadku wystąpienia objawów chorobowych po spożyciu szkodliwego produktu (nudności, bóle brzucha, wymioty, biegunka, gorączka)- natychmiast zgłoś się do lekarza

Do zatruc pokarmowych należą też **ZATRUCIA GRZYBAMI**. Większość najbardziej niebezpiecznych grzybów posiada po spodniej stronie kapelusza blaszki. Grzyby mogą powodować zatrucia śmiertelne w wyniku uszkodzenia wątroby, nerek i nadnerczy.

W przypadku zatrucia grzybami:

- ▶ jak najszybciej wywołaj wymioty w celu usunięcia trucizny z żołądka i nie dopuszczenia jej do wchłonięcia
- ▶ udaj się jak najszybciej do szpitala

5. AIDS i kontakty seksualne

Aby zabezpieczyć się przed niechcianą ciążą, AIDS, chorobami przenoszonymi drogą płciową:

- ♣ używaj tylko własnych przyborów kosmetycznych, np. zyletek i sprzętu do golenia i depilacji
- ♣ przekłuwaj uszy, wykonuj zabiegi kosmetyczne i tatuaż tylko w specjalistycznych gabinetach
- ♣ używaj jednorazowych, sterylnych igieł i strzykawek
- ♣ unikaj narkotyków i uważaj, żeby ktoś Ci ich nie podał
- ♣ bądź wierny partnerowi i wymagaj wierności od partnera
- ♣ przypadkowe kontakty seksualne są ryzykowne
- ♣ jeśli piłeś alkohol poczekaj z seksem
- ♣ pamiętaj, że prezerwatywa zmniejsza ryzyko zakażenia HIV
- ♣ jeśli zachowałeś się ryzykownie – zrób test na HIV



6. Wścieklizna

Obowiązki właścicieli zwierząt:

Właścicieli czworonoga powinienes zaszczepiac przeciwko wściekliznie zarówno psa jak i kota, gdyż istnieje prawdopodobienstwo zarazenia chorobą Twojego pupila przez dzikie zwierzęta. Nie

zapominaj o smyczy i kagańcu.

Aby uniknąć wścieklizny:

- ▶ unikaj kontaktów z obcymi zwierzętami domowymi i dzikimi, nie dotykaj, nie głaskaj, nawet jeżeli zachowują się bardzo przyjaźnie

W przypadku pogryzienia przez chore lub podejrzanę o wściekliznę zwierzę !!:

- ▶ pozwól, aby krew przez jakiś czas swobodnie wypływała z rany, przemyj ranę wodą z mydłem, zdezynfekuj, nałóż opatrunek, zgłoś się do lekarza

7. Wszawica głowowa

Jej rozpowszechnianiu sprzyjają duże skupiska ludzkie, korzystanie z przedmiotów publicznego użytku typu kask, uprząż w parkach linowych, wesołych miasteczkach; słuchawki w kafejkach internetowych, w sklepach typu empik

Leczenie

Wszawicę można zwalczać licznymi środkami: szamponami, lotionami, nalewkami roślinnymi

Łatwiej jest zapobiegać wszawicy niż ją leczyć. Należy zatem zadbać o higienę osobistą wszystkich domowników. U dziewcząt w wieku przedszkolnym i szkolnym, zwłaszcza z długimi włosami, podczas czesania włosów sprawdzać skórę głowy, czy nie ma tam pasożytów i ich jaj. Miejsca, w których najczęściej występują gnydy to okolice za uszami oraz skronie.

8. Ukąszenie przez żmije

Żmija zygzakowata jest gatunkiem chronionym. Atakuje tylko wtedy, gdy czują się zagrożone odcięciem drogi ucieczki, nagłym zbliżeniem, dotknięciem kijem lub nogą.

Zapobieganie:

Do lasu, na skałki zakładaj pełne, wysokie obuwie, najlepiej skórzane, patrz pod nogi, nie dotykaj, nie zaczepiaj żmii, pozwól jej uciec, zawsze uprzednio obejrzyj miejsce, gdzie chcesz usiąść. Warto wiedzieć, że zazwyczaj żmija przed ukąszeniem najpierw głośno syczy.

Pierwsza pomoc:

- ▶ przemyj ranę wodą i odkaż np. wodą utlenioną
- ▶ powyżej miejsca ukąszenia załóż opaskę uciskową (nie za mocno i co 10 do 20 minut zwalniasz jej ucisk na 1-2 minut. Bezpieczniej jest jednak ochładzać miejsce ukąszenia np. woreczkami z lodem)
- ▶ pij duże ilości płynów do picia
- ▶ wezwij lekarza
- ▶ nie masuj, nie nacinaj miejsca ukąszenia, nie odsysaj ustami, nie pij alkoholu, nie stosuj surowicy przeciw jadowi żmii bez decyzji lekarza

9. Meningokoki

Są to bakterie żyjące w wydzielinie jamy nosowo - gardłowej człowieka

Zakażenie odbywa się drogą kropelkową (kaszel, kichanie), przez kontakt bezpośredni (np. pocałunki), pośrednio (np. picie z jednego kubka, jedzenie ze wspólnego talerza itp.)

Objawy: Podobnie jak przy grypie: wysoka gorączka, ból głowy i kończyn. Z czasem bóle głowy i gorączka nasilają się, pojawiają się plamy na skórze i nadwrażliwość na światło.

Leczenie: hospitalizacja, stosowanie leków zaleconych przez lekarza

Zalecenia:

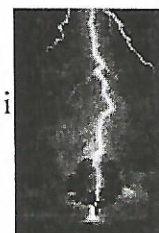
- ♣ szczepienia
- ♣ nie używaj tych samych co kolega/koleżanka naczyń
- ♣ nie używaj szminki, błyszczyka koleżanek
- ♣ nie używaj tych samych sztućców
- ♣ zakrywaj usta przy kichaniu i kaszlu
- ♣ często myj ręce
- ♣ unikaj pocałunków z osobami przypadkowo poznanymi



10. Burza

Jeśli zaskoczy Cię burza:

- ▶ poszukaj schronienia w budynku, jaskini lub wąwozie z dala od słupów metalowych i obiektów metalowych
- ▶ podczas burzy unikaj przebywania w wodzie, gdyż woda łatwo ściąga pioruny
- ▶ unikaj schronienia pod drzewami, a jeśli znajdziesz się w lesie chowaj się pod niskim drzewem
- ▶ nie rozmawiaj przez telefon komórkowy
- ▶ jeśli przebywasz w większej grupie powinniście się rozproszyć



Ciekawostka:

Jak daleko od nas jest burza, możemy przekonać się licząc sekundy od momentu zobaczenia błyskawicy do usłyszenia grzmotów. Liczbę sekund mnożymy przez 330 metrów np. jeśli między błyskiem a grzmotem upłyną 3 sekundy – burza jest w odległości 1 km

11. Numery alarmowe

Nad zapewnieniem Twojego bezpieczeństwa czuwa wiele instytucji, do których możesz zawsze zwrócić się z prośbą o pomoc.

997 POGOTOWIE POLICJI



998 STRAŻ POŻARNA

999 POGOTOWIE RATUNKOWE

112 EUROPEJSKI NUMER ALARMOWY OBOWIĄZUJĄCY NA TERENIE KRAJÓW UNII EUROPEJSKIEJ