

A photograph of two young children sitting in a snowy field. The child on the left is wearing a light green puffer jacket, a white knit hat with a pom-pom, and pink ski goggles. The child on the right is wearing a pink and red puffer jacket, a red knit hat with a pom-pom, and red ski goggles. Both children are smiling and looking towards the camera. The background is a vast, bright white snowfield under a clear blue sky.

**#BezpieczneFerie  
2019**



Główny Inspektorat  
Sanitarny



Jak co roku celem  
Państwowej Inspekcji  
Sanitarnej i Głównego  
Inspektoratu Sanitarnego  
jest to, aby dzieci mogły  
cieszyć się z  
bezpiecznych ferii  
zimowych

Działania te realizowane  
są dwutorowo poprzez  
sprawowanie nadzoru  
nad warunkami higieny  
wypoczynku i rekreacji  
**#nadzór**  
oraz poprzez edukację  
zdrowotną, promocję  
zdrowia i profilaktykę  
chorób  
**#edukacja**





## FERIE ZIMOWE – RADOŚĆ DLA DZIECI, WYZWANIE DLA SŁUŻB PUBLICZNYCH, W TYM:

- Kuratorium
- **Państwowej Inspekcji Sanitarnej**
- Policji
- Państwowej Straży Pożarnej
- GOPR, WOPR





# Kalendarz ferii zimowych w 2019 r.

Data - 2019 r.	Województwa
14 – 27 stycznia	kujawsko-pomorskie, lubuskie, małopolskie, świętokrzyskie, wielkopolskie
21 stycznia – 3 lutego	podlaskie, warmińsko-mazurskie.
28 stycznia – 10 lutego	dolnośląskie, mazowieckie, opolskie, zachodniopomorskie
11 – 24 lutego	lubelskie, łódzkie, podkarpackie, pomorskie, śląskie





## **W 2019 roku Ferie zimowe obejmą:**

**ponad 4,6 mln uczniów w całym kraju z 23 598 szkół dla dzieci i młodzieży**

Organizator wypoczynku (zimowiska, obozu, kolonii itp.) jest obowiązany zgłosić kuratorowi oświaty właściwemu ze względu na siedzibę lub miejsce zamieszkania organizatora wypoczynku albo ze względu na lokalizację wypoczynku dla organizatorów z poza RP, zamiar zorganizowania wypoczynku.

Wypoczynek może się odbyć wyłącznie po umieszczeniu zgłoszenia wypoczynku w bazie wypoczynku - dostępnej na stronie [www.wypoczynek.men.gov.pl](http://www.wypoczynek.men.gov.pl)





Sprawowanie nadzoru sanitarnego nad warunkami higieny wypoczynku i rekreacji

**#NADZÓR**





## Kontrolowane obszary:

- Warunki sanitarno-higienicznych miejsc wypoczynku
- Bezpieczeństwo żywności i żywienia
- Jakości wody przeznaczonej do spożycia przez ludzi
- Obiekty/tereny, w tym pływalnie
- Badania dla celów sanitarno-epidemiologicznych
- Opieka medyczna
- Zachorowania/zatrucia/urazy
- Przestrzeganie przepisów ustawy o przeciwdziałaniu narkomanii





## WARUNKI ORGANIZOWANIA WYPOCZYNKU ZIMOWEGO:

**OBIEKT /TEREN**  
spełnia wymagania w zakresie m.in.  
bezpieczeństwa:

- ochrony przeciwpożarowej
- warunków higieniczno-sanitarnych
- ochrony środowiska
- dostosowany do potrzeb niepełnosprawności uczestników



## Współpraca

**Główny Inspektorat Sanitarny przekazał do MEN stanowiska dotyczące:**

- Obowiązku posiadania przez kadrę badań sanitarno-epidemiologicznych lub innej obowiązującej formy dokumentu wydanego przez lekarza
- Szczepień ochronnych uczestników wypoczynku

**Informacja zamieszczona w bazie wypoczynku MEN w zakładce Służby**





## **WARUNKI ZAKWATEROWANIA (minimum) –**

obiekty hotelowe, obiekty wykorzystywane okazjonalnie

Wskaźnik powierzchni pomieszczeń na 1 uczestnika: min. 2,5m<sup>2</sup>/1 osobę

### **Wyposażenie pokoi:**

- łóżka z pościelą, szafki lub półki przyłóżkowe, stół, krzesła, wieszaki na odzież wierzchnią, lustro, kosz na śmieci dostosowane do liczby uczestników.
- Zachowanie bezpiecznych odstępów między łózkami w pokoju, tj. 50-60 cm.
- Meble i wyposażenie sprawne, w dobrym stanie technicznym i higienicznym, estetyczne.
- Pościel czysta, prawidłowo przechowywana





## WARUNKI SANITARNE (minimum)

### **Podstawowe wyposażenie węzła sanitarnohigienicznego:**

natrysk lub wanna, umywalka z blatem lub półką, WC, środki higieny osobistej (dozownik do płynnego mydła, ręczniki jednorazowe i papier toaletowy), wieszak na ręcznik, lustro z górnym lub bocznym oświetleniem, uniwersalne gniazdko elektryczne z osłoną, przykrywany pojemnik na śmieci

### **Max. liczba 15 osób przypadająca na 1 węzeł higieniczno-sanitarny**

Dostęp do bieżącej ciepłej i zimnej wody.

**Pomieszczenia sanitarne estetyczne, w dobrym stanie technicznym, posiadające odpowiednią wentylację, powierzchnię ścian i podłóg odporną na działanie wilgoci i środki dezynfekcyjne**

**Armatura sanitarna kompletna, sprawna technicznie i czysta**





## SPORT I REKREACJA

Pomieszczenia oraz miejsca wyznaczone do ćwiczeń sportowych, gier i zabaw, zaopatrzone w tablice informacyjne określające zasady bezpiecznego użytkowania urządzeń i sprzętu sportowego

## OPIEKA MEDYCZNA

- Warianty zapewnienia opieki medycznej: na miejscu, „na telefon”, bądź w pobliskim zakładzie opieki zdrowotnej.
- Wydzielony, odpowiednio wyposażony pokój chorych z odrębnym węzłem
- higieniczno - sanitarnym – w.h.s.(lub możliwością wydzielenia i oznakowania odrębnego w.h.s.).
- Apteczki pierwszej pomocy wyposażone we właściwe środki oraz instrukcję udzielania pierwszej pomocy







# Bezpieczeństwo żywności i żywienia

## Należy:

- Pamiętać o higienie i myciu rąk
- Chronić żywność przed zanieczyszczeniem
- Myć dokładnie owoce i warzywa przed spożyciem
- Sprawdzać daty przydatności do spożycia produktów żywnościowych
- Przechowywać żywność we właściwych warunkach, szczególnie żywności nietrwałej mikrobiologicznie (np. lodów, ciast, produktów i wyrobów mięsnych, mleka i produktów mlecznych, sałatek etc.), która powinna być przechowywana w warunkach chłodniczych - zgodnie z informacją na etykiecie produktów spożywczych



# Bezpieczeństwo żywności i żywienia



- Nie należy kupować żywności niewiadomego pochodzenia, z nielegalnych źródeł (od nieznanych wytwórców i przygodnych sprzedawców)
- Żywność znajdująca się w obrocie nie może być niebezpieczna dla zdrowia i życia człowieka
- Odpowiedzialność za bezpieczeństwo żywności na wszystkich etapach produkcji, przetwarzania i dystrybucji ponoszą właściciele zakładów żywności i żywienia (prawo żywnościowe)



## Bezpieczeństwo żywności i żywienia

W okresie ferii wzmocniony nadzór w zakresie bezpieczeństwa żywności i żywienia nad obiektami, w których organizowany jest wypoczynek zimowy

### W przypadku:

- wystąpienia dolegliwości po spożyciu produktów spożywczych – należy zgłosić się do lekarza;
- Zauważenia nieprawidłowości higieniczno-sanitarnych - uwagi należy zgłosić właścicielowi lub pracownikom obiektu oraz powiadomić terenowo właściwego państwowego powiatowego inspektora sanitarnego, który nadzoruje ten obiekt (dane teleadresowe można znaleźć na stronie internetowej <https://gis.gov.pl/problem/>).





## Woda przeznaczona do spożycia przez ludzi

Woda przeznaczona do spożycia przez ludzi w podmiocie organizującym ferie zimowe spełnia wymagania określone w rozporządzeniu Ministra Zdrowia z dnia 7 grudnia 2017 r. w sprawie *jakości wody przeznaczonej do spożycia przez ludzi* (Dz. U. poz. 2294)

– podmiot organizujący ferie zimowe powinien dysponować wynikami badań jakości wody wykonanymi w laboratoriach Państwowej Inspekcji Sanitarnej lub laboratoriach o udokumentowanym systemie jakości prowadzonych badań wody, zatwierdzonym przez Państwową Inspekcję Sanitarną.





## Pływalnie



**Komunikat z informacjami o jakości wody na pływalni powinien być umieszczony na tablicy informacyjnej w miejscu widocznym dla osób pływających, kąpiących się lub uprawiających sport lub rekreację oraz na stronie internetowej, jeżeli taka strona jest prowadzona**



## Pływalnie



### Zarządzający pływalnią w komunikacji informuje o:

- spełnianiu przez wodę na pływalni wymagań określonych w rozporządzeniu lub aktualnych przekroczeniach dopuszczalnych wartości parametrów mikrobiologicznych i / lub fizykochemicznych
- podjętych działaniach naprawczych oraz o planowanym terminie doprowadzenia jakości wody na pływalni do wymagań określonych w rozporządzeniu
- ostatniej ocenie jakości wody na pływalni dokonanej przez właściwego państwowego inspektora sanitarnego - zgodnie z § 4 ww. rozporządzenia właściwy państwowy inspektor sanitarny dokonuje zbiorczej rocznej oceny jakości wody na pływalni, czy woda na pływalni odpowiada wymaganiom.



# Działalność oświatowo-zdrowotna

## #EDUKACJA

### Kształtowanie odpowiednich postaw i zachowań zdrowotnych w zakresie:

- czynników szkodliwych dla zdrowia
- popularyzowania zasad higieny i racjonalnego żywienia
- promocja aktywnego wypoczynku
- metod zapobiegania chorobom
- umiejętności udzielania pierwszej pomocy





# Prawidłowe odżywianie

## Piramida Zdrowego Żywienia i Aktywności Fizycznej Dzieci i Młodzieży

opracowana przez Instytut Żywności i Żywienia

- Promowanie prawidłowego odżywiania – ferie powinny motywować do aktywnego wypoczynku i zdrowej diety
- Uwzględnienie podstawowych zasad diety dzieci i młodzieży - regularne posiłki (5 posiłków co 3-4 godziny)



Instytut  
Żywności  
i Żywienia

## PIRAMIDA ZDROWEGO ŻYWIENIA I AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ

### CO TO JEST PIRAMIDA ZDROWEGO ŻYWIENIA I AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ?

Jest to jak najprostsze i jak najkrótsze ogólne przedstawienie kompleksowej idei żywienia, której realizacja daje szansę na zdrowe długie życie oraz zachowanie sprawności intelektualnej i fizycznej do późnych lat życia.

### JAK ROZUMIEĆ / CZYTAĆ PIRAMIDĘ?

Piramida to graficzny opis odpowiednich proporcji różnych, niezbędnych w codziennej diecie, grup produktów spożywczych. Im wyższe piętro piramidy, tym mniejsza ilość i częstość spożywanych produktów z danej grupy żywności.



### DO KOGO KIEROWANA JEST PIRAMIDA?

Piramida kierowana jest do osób zdrowych w celu zachowania dobrego stanu zdrowia.

Należy pamiętać, że w przypadku współistnienia chorób cywilizacyjnych (typu otyłość, cukrzyca, choroba niedokrwienna serca, nadciśnienie, osteoporoza) konieczna może być modyfikacja proponowanych zaleceń w porozumieniu z lekarzem i dietetykiem.

SPOŻYWANIE ZALECANYCH W PIRAMIDZIE PRODUKTÓW SPOŻYWCZYCH W ODPOWIEDNICH ILOŚCIACH I PROPORCJACH ORAZ CODZIENNA AKTYWNOŚĆ SĄ KLUCZEM DO ZDROWIA I DOBREGO SAMOPOCZUCIA.



# Prawidłowe odżywianie

## Dieta:

- nieprzetworzone warzywa i owoce – jak najczęściej i jak najwięcej
- produkty zbożowe, zwłaszcza pełnoziarniste
- codziennie 3-4 szklanki mleka (i/lub jogurty naturalne, kefiry, częściowo sery)
- ryby, nasiona roślin strączkowych i jaja oraz chude mięso
- ważne: pamiętać o picciu wody do posiłku i między posiłkami, zamiast słodzonych napojów





## Prawidłowe odżywianie

### Ograniczanie spożycia:

- tłuszczów zwierzęcych (zastępować olejami roślinnymi)
- **cukru, słodyczy i słodkich napojów**, a zastępowanie owocami i orzechami
- minimalizować dosalanie potraw oraz unikać słonych przekąsek i produktów typu fast food





## Promocja zdrowia

- Zachęcamy opiekunów oraz dzieci i młodzież do działań na rzecz własnego zdrowia
- Przygotowujemy materiały edukacyjne dedykowane najmłodszym i ich opiekunom, w tym infografiki i materiały audiowizualne, w wersji drukowanej i elektronicznej
- Realizujemy kampanię informacyjno-edukacyjną w mediach społecznościowych







## **Nie istnieje bezpieczny lód!**

**Należy unikać wchodzenia na zamrożone akweny wodne!**

**Zachowanie w przypadku załamania się lodu (pod samym sobą):**

- Nie wykonywać gwałtownych ruchów
- Natychmiast rozpocząć wzywanie pomocy
- Próbować wydostać się na lód w kierunku z którego się przyszło
- Jeżeli lód nie będzie się załamywał postarać się wydostać na niego
- Jeżeli nie można wydostać się na lód należy pozostać bez ruchu i kontynuować wzywanie pomocy



## Zachowanie w przypadku załamania się lodu (pod inną osobą):

- Wezwać pomoc
- Zawiadomić służby ratunkowe przez osoby trzecie
- Staraj się udzielić pomocy z brzegu
- Niosąc pomoc nie wolno biec po lodzie
- Nie zbliżać się zbyt blisko do miejsca wypadku bez potrzebnego sprzętu ratunkowego i asekuracyjnego
- Do akcji ratunkowej przystąpić jak najszybciej, ze względu na gwałtowne wytracenie ciepła przez ratowanego
- Wykorzystać do akcji ratowniczej każdy możliwy środek ratowniczy i znany sposób
- Do osoby tonącej podchodzić na czworaka, czołgając się lub pełzając
- Unikać wchodzenia na cienki lód
- W przypadku dostania się tonącego pod pokrywę lodową, do akcji przystępować tylko wyposażony w odpowiedni sprzęt







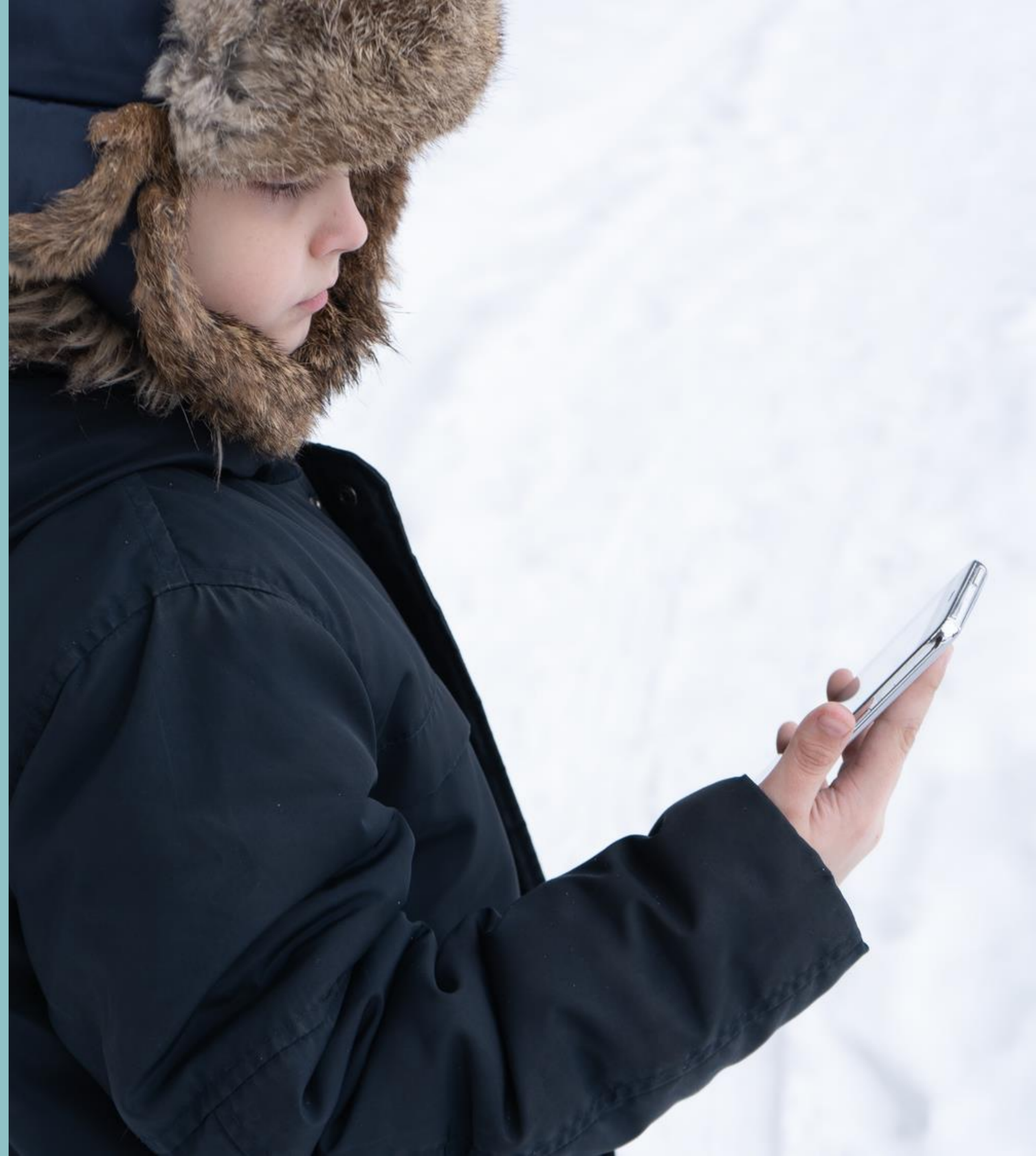
## Postępowanie po wydobyciu ratowanego na brzeg:

- Zapewnienie wyciągniętej osobie natychmiastowe znalezienie się w ciepłym pomieszczeniu
- W celu rozgrzania uratowanego okryć go kocami lub ubraniami
- Podać osłodzony napój lub wodę
- Nie podawać alkoholu
- Jeżeli osoba jest nieprzytomna, należy ocenić jej stan i przystąpić do akcji resuscytacyjnej



**Zapisz dziecku w telefonie podstawowe numery telefonów alarmowych:**

- **112 - numer alarmowy**
- **985 lub 601-100-300 - numery alarmowe GOPR/TOPR**
- **601-100-100 - numer alarmowy Wodnego Ochotniczego Pogotowia Ratunkowego**





# Skuteczność działań GIS w mediach społecznościowych



Zasięg całkowity<sup>estymowany</sup>

1 542 616

↑ 691 878

Średni dzienny zasięg

73 866

↑ 29 856

Liczba wyświetleń

3 359 541

↑ 1 252 207



## Patent na bezpieczne ferie

### PATENT NA BEZPIECZNE FERIE



Ferie to szczególny czas, który kojarzy się z odpoczynkiem, bez troską i zabawą na świeżym powietrzu. W tym, żeby właśnie tak było pomagamy my - Państwowa Inspekcja Sanitarna.

A oto kilka sprawdzonych patentów na bezpieczne ferie:

#### PLANUJ:

**A GDY WYCHODZISZ NA ZEWNĄTRZ.** Ubieraj się stosownie do pogody – pamiętaj o szaliku, czapce, rękawiczkach, nieprzemakalnej kurtce i butach. Zabezpiecz skórę twarzy i rąk kremem ochronnym na zimno i wiatr. Nie wychodź z domu głodny – uczucie sytości zwiększy odporność na odczucie zimna.

**B BEZPIECZNY WYPOCZYNEK.** Na nartach zjeżdżaj tylko na oznakowanych trasach. Nie przywiązuj sanek do auta itp. Nie zjeżdżaj na sankach w pobliżu jezdnii. Na łyżwach ślizgaj się tylko w wyznaczonych miejscach. Tylko dobrze zorganizowane i nadzorowane lodowisko gwarantuje bezpieczną zabawę!

**C NA ŚWIEŻYM POWIETRZU.** Nie rozgrzewaj się alkoholem. Przebywanie pod wpływem alkoholu na mroźnym powietrzu grozi utratą przytomności, wychłodzeniem organizmu, a nawet śmiercią.

**D WYJAZD NA ZORGANIZOWANY WYPOCZYNEK.** Jeżeli Twoje dziecko wyjeżdża na zorganizowany wypoczynek, sprawdź pod czyją będzie opieką i czy wypoczynek został zarejestrowany. Informacje na ten temat uzyskasz na stronie internetowej: [www.wypoczynek.men.gov.pl](http://www.wypoczynek.men.gov.pl) lub w kuratorium oświaty.



**OBSERWUJ PROGNOZY POGODY.** Pamiętaj żeby dostosować swój ubiór, ale też planowane aktywności do aktualnej pogody. Ograniczaj zbyt długie przebywanie na mrozie.



**NA STOKU** dostosuj trasę do swoich umiejętności i pogody. Zabierz telefon komórkowy z dobrze naładowaną baterią oraz numerem alarmowym. Nie oddalaj się od grupy na szlakach.



**PAMIĘTAJ!** Wchodząc na zamrożony zbiornik wody zawsze ryzykujesz! Gdy lód się pod tobą załamie rozłóż szeroko ręce, zwiększając kontakt z pokrywą lodową. Cały czas staraj się wezwać pomoc. Gdy samodzielnie uda Ci się wydostać na zewnątrz, poruszaj się w kierunku brzegu w pozycji leżącej tak, aby zmniejszyć nacisk na lód.



**IDĄC DO KLUBU** z przyjaciółmi zawsze miej na oku swoją szklankę lub kieliszek. Uważaj na nowe narkotyki tzw. „dopalacze”. Ich skład i działanie nigdy nie są pewne. Jeżeli czyjeś zachowanie budzi Twoje podejrzenia – nie wahaj się, reaguj!

#### OBSERWUJ:

### REAGUJ!

Jeśli masz podejrzenia, że ktoś z Twojego otoczenia może zażywać dopalacze lub martwi cię zmiana jego zachowania i podejrzewasz, że jest to wynikiem ich zażywania – zadzwoń na: **bezpłatną infolinię Państwowej Inspekcji Sanitarnej – 800 060 800.**

Pamiętaj, że dostępny jest także:  
**Telefon Zaufania poświęcony problemom narkomanii – 801 199 990**

**TWOJA REAKCJA MOŻE  
URATOWAĆ CZYJEŚ ŻYCIE!**

W nieprzewidzianych i stresujących sytuacjach, nie licz na swoją pamięć. Zapisz w telefonie podstawowe numery telefonów alarmowych:

**999 – Pogotowie Ratunkowe**  
**998 – Straż Pożarna**  
**997 – Policja**  
**986 – Straż Miejska**  
**112 – numer alarmowy dla telefonów komórkowych**

Nie wahaj się zadzwonić po pomoc, szczególnie kiedy ktoś zachowuje się w sposób nietypowy, agresywny, jest pobudzony i swoim zachowaniem może zagrażać sobie lub innym.

Jeśli Twoje wątpliwości budzi stan sanitarny obiektu, w którym wypoczywasz Ty lub Twoje dziecko, zwróć się do najbliższej terytorialnie powiatowej stacji sanitarno-epidemiologicznej. Dane kontaktowe można znaleźć na stronie internetowej: [www.gis.gov.pl](http://www.gis.gov.pl) lub bezpośrednio na stronach stacji sanitarno-epidemiologicznych.

**Główny Inspektorat Sanitarny - [www.gis.gov.pl](http://www.gis.gov.pl)**





## Odmrożenie a hipotermia (wychłodzenie)

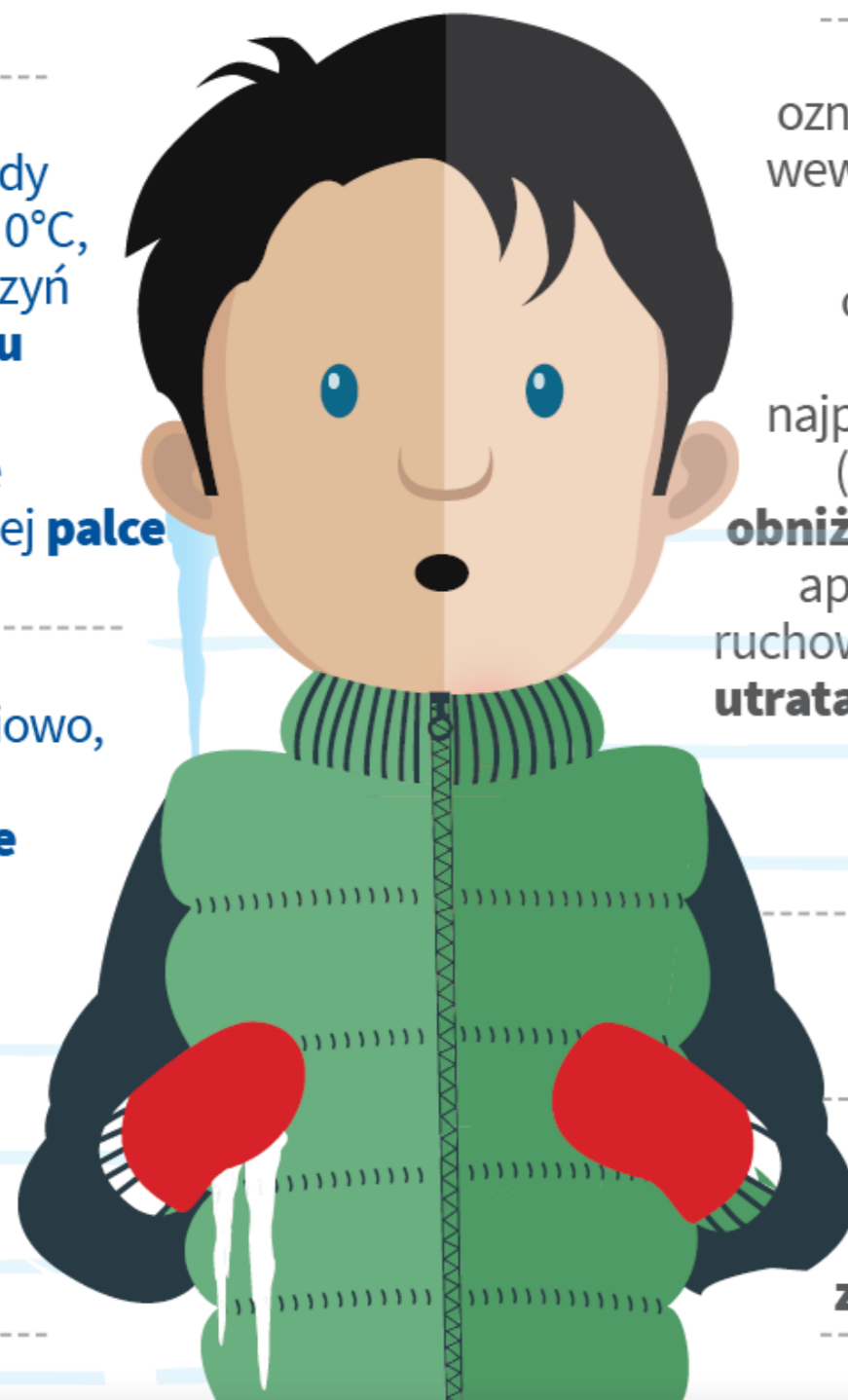
### Odmrożenie a hipotermia (wychłodzenie)

nie jest stanem bezpośrednio **zagrożającym życiu**

do odmrożenia dochodzi, gdy temperatura spada poniżej 0°C, w tkankach i wewnątrz naczyń **tworzą się kryształki lodu**

narażonymi na odmrożenie częściami ciała są najczęściej **palce u rąk i nóg** oraz **uszy i nos**

objawy pojawiają się stopniowo, początkowo, zmarznęte miejsce **staje się czerwone i obolące**, następnie skóra staje się biała lub woskowato żółta, drętwieje i wychładza się, **aż na odmrożonej części ciała nie czuć bólu** i w tym miejscu mogą wystąpić pęcherze



stanowi **zagrożenie dla życia**

oznacza obniżenie temperatury wewnętrznej ciała **poniżej 35°C**

objawy zmieniają się wraz ze spadkiem temperatury - najpierw pojawiają się **dreszcze** (35-32°C), kolejno występuje **obniżony poziom świadomości**, apatia, zaburzenia koordynacji ruchowej, zanik dreszczy (32-28°C), **utrata przytomności**, zaburzenia rytmu serca, płytki oddech (28-24°C), **zatrzymanie krążenia**, śmierć (<24°C)

wymaga **hospitalizacji** chorego

80% epizodów hipotermii jest związanych z **upojeniem alkoholowym**

### Pierwsza pomoc w przypadku odmrożenia

- należy poszkodowanego nakryć  **dodatkową sztuką odzieży**
- odmrożone miejsce powinno się możliwie  **jak najszybciej znaleźć w ciepłej** (36°C), ale nie gorącej wodzie
- przerwać ogrzewanie poszkodowanego  **gdy powróci czucie**, a skóra odzyska  **swój pierwotny kolor**
- do chorego  **należy wezwać lekarza**
- należy  **podać ciepły napój** choremu
- można zalecić choremu  **uniesienie odmrożonych kończyn**

- nie należy pocierać odmrożonej części ciała o jakikolwiek inny materiał czy przedmiot
- nie należy ogrzewać przy piecu czy kaloryferze, żeby nie poparzyć miejsca odmrożonego
- nie należy również przekłuwać powstałych pęcherzy
- nie należy podawać choremu alkoholu

#### Sposób przeciwdziałania:

- ciepłe ubranie i nakrycie głowy,  **unikanie noszenia mokrych ubrań**
- ochrona przed zimnem, wiatrem,  **unikanie długiego przebywania na zewnątrz** lub kąpiele w zbiornikach wodnych w niskiej temperaturze
- **wezwanie pomocy** do leżącej na mrozie nietrzeźwej osoby
- profesjonalne przygotowanie do zimowych wypraw w góry ( **ochronna odzież, koce, ciepłe napoje**)





## Patent na bezpieczne ferie - Lodowisko

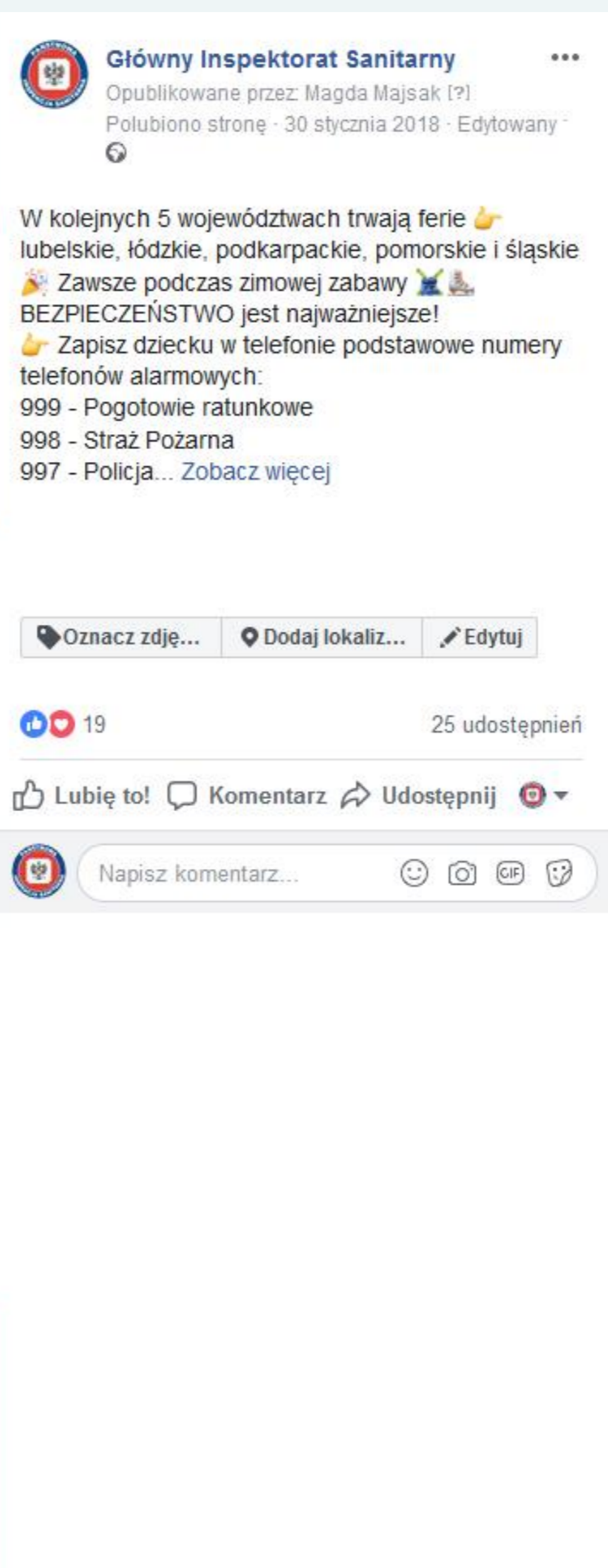


**PAMIĘTAJ!**

Wchodząc na zamarznięty zbiornik wodny zawsze ryzykujesz!

Tylko dobrze zorganizowane i nadzorowane lodowisko gwarantuje bezpieczną zabawę!

Główny Inspektorat Sanitarny - [www.gis.gov.pl](http://www.gis.gov.pl)



**Główny Inspektorat Sanitarny**

Opublikowane przez: Magda Majsak [?]

Polubiono stronę · 30 stycznia 2018 · Edytowany

W kolejnych 5 województwach trwają ferie 🙌 lubelskie, łódzkie, podkarpackie, pomorskie i śląskie 🙌 Zawsze podczas zimowej zabawy 🙌 **BEZPIECZEŃSTWO** jest najważniejsze! 🙌 Zapisz dziecku w telefonie podstawowe numery telefonów alarmowych:  
999 - Pogotowie ratunkowe  
998 - Straż Pożarna  
997 - Policja... Zobacz więcej

Oznacz zdję... Dodaj lokaliz... Edytuj

19 25 udostępnień

Lubię to! Komentarz Udostępnij

Napisz komentarz...



## UWAGA. Silne mrozy. Ostrzeżenie



The infographic features a thermometer on the left with a blue liquid level at -20°C and icicles hanging from the bottom. The background is light blue with a red horizontal band. The main text is in large, bold letters: 'UWAGA' in red and 'SILNE MROZY' in blue. Below this, a red band contains the text 'Widzisz lub wiesz gdzie przebywają osoby zagrożone wychłodzeniem?'. At the bottom, it says 'REAGUJ! Możesz uratować czyjeś życie dzwoń na 112 lub 997'. The footer includes the website 'www.gis.gov.pl', the logo of the 'PAŃSTWOWA INSPEKCJA SANITARNA', and the name 'Główny Inspektorat Sanitarny'.

# UWAGA SILNE MROZY

Widzisz lub wiesz gdzie przebywają osoby zagrożone wychłodzeniem?

## REAGUJ!

Możesz uratować czyjeś życie  
dzwoń na **112** lub **997**

www.gis.gov.pl

PAŃSTWOWA  
INSPEKCJA SANITARNA

Główny Inspektorat Sanitarny



Główny Inspektorat Sanitarny

Opublikowane przez: Magda Majsak [?]  
Polubiono stronę · 26 lutego 2018 ·

Alarmuj **112** Straż Miejska | Polska Policja, kiedy ktoś jest narażony na wychłodzenie organizmu! Wystarczy jeden telefon, aby uratować komuś życie. **112** | **986** | **997**

Nie bądźmy obojętni wobec osób znajdujących się w sytuacji zagrażającej życiu. Na ryzyko wychłodzenia narażone są osoby bezdomne, będące pod wpływem alkoholu, osoby starsze i samotne, mające trudność z radzeniem sobie w codziennych czynnościach, z poruszaniem się czy zadaniem o zapewnienie odpowiedniej temperatury w pomieszczeniach.

Oznacz zdjęcie... Dodaj lokalizację... Edytuj

75

3 komentarze 308 udostępnień

Lubię to! Komentarz Udostępnij

Najstarsze



Kasia Lis Lepiej dzwonić na numery zaczynające się od 9, centra powiadamiania ratunkowego nie działają sprawnie 😞

Lubię to! · Odpowiedz · Wiadomość · 45 t · 1

1 odpowiedzi



Wolontariat na rzecz wychodzenia z bezdomności Ignorancja zabija!

Lubię to! · Odpowiedz · Wiadomość · 45 t



Napisz komentarz...





## Popularyzowanie informacji o wszawicy

### **WSZY**stko o wszawicy



**1** Wszy są małymi owadami żyjącymi na skórze głowy.

**2**



Można zarazić się nimi przez **używanie wspólnych przedmiotów** (m.in: szczotki do włosów, spinki, grzebienia, nakrycia głowy, pościeli).

**3**



Pierwszym sygnałem obecności wszy jest **silne swędzenie głowy**.



**6** Każdy powinien mieć **swoje własne grzebienie, szczotki**, a także nakrycia głowy.



**5** **Pościel, zabawki pluszowe, ubrania trzeba wyprać lub wyczyścić chemicznie.** Wykładzinę można spryskać środkiem owadobójczym, następnie oczyścić.



**4** Do pozbycia się wszy służą specjalne preparaty **dostępne w aptekach bez recepty**.

**7**



**Wszawica jest chorobą**, nie należy się jej wstydić, ale trzeba ją leczyć!

**8**



Rodzicu, jeśli zauważyłeś wszy u swojego dziecka, **niezwłocznie podejmij leczenie i poinformuj o tym fakcie przedszkole/szkolę**. Zatrzymaj błędne koło!



### PROFILAKTYKA WSZAWICY

Dobre nawyki higieniczne i wiedza na temat wszawicy pozwolą na wczesne wykrycie obecności pasożytów i ich szybką eliminację, zanim zdążą się rozprzestrzenić. Kilka prostych zasad może uchronić Ciebie i Twoje dziecko przed wszawicą:

- ! dokonuj systematycznych przeglądów włosów dziecka (zwłaszcza okolic karku, skroni i za uszami),
- ! staraj się pamiętać o codziennym wyczesywaniu włosów,
- ! podczas zabawy z innymi dziećmi, treningów, zajęć grupowych upinaj lub związuj włosy dziecka,
- ! przypominaj dzieciom o przestrzeganiu zasad higieny osobistej
- ! uczulaj dzieci, aby nie wymieniały się z rówieśnikami rzeczami osobistymi (np. szczotką, grzebieniem, czapką).

### DROGI SZERZENIA SIĘ WSZAWICY

- ! **BEZPOŚREDNIA** – styczność głowy z głową,
- ! **POŚREDNIA** – poprzez kontakt z nakryciami głowy, szalami, pościelą, ręcznikami, grzebieniami, szczotkami oraz ozdobami do włosów.

### JAK POZBYĆ SIĘ CHOROBY?

- ! przede wszystkim pokonać strach i wstyd,
- ! kupić w aptece środek usuwający wszy – jest bez recepty!
- ! zastosować preparat na włosy oraz skórę głowy – zarówno u siebie, jak i u wszystkich członków rodziny,
- ! powtórzyć terapię po tygodniu.





# ZAGROŻENIA!!!! UŻYWKI, SUBSTANCJE PSYCHOTROPOWE – NOWE NARKOTYKI

## Niebezpieczeństwa konsumpcji nowych narkotyków przez uczniów:

- w celach rozrywkowych
  - z ciekawości
  - chęci uatrakcyjnienia zabawy
  - upodobnienia się do grupy rówieśniczej
- 
- **GŁÓWNY INSPEKTOR SANITARNY I KOMENDANT GŁÓWNY POLICJI skierowali list do rodziców dzieci i młodzieży.**
  - Minister Edukacji Narodowej zwróciła się z prośbą do dyrektorów szkół i placówek oświatowych o zapoznanie rodziców i opiekunów uczniów ze specjalnym listem Głównego Inspektora Sanitarnego oraz Komendanta Głównego Policji



## ZAGROŻENIA!!!! UŻYWKI, SUBSTANCJE PSYCHOTROPOWE – NOWE NARKOTYKI

**Za duży odsetek zgonów odpowiadają syntetyczne opioidy działające podobnie do heroiny upośledzając układ oddechowy**

### **Niebezpieczne są także:**

- substancje stymulujące, podobne do amfetaminy i kokainy
- substancje imitujące działanie marihuany
- Uwaga na: katynony (stymulanty) oraz syntetyczne kannabinoidy (imitujące działanie marihuany i haszyszu)





# ZAGROŻENIA!!!! UŻYWKI, SUBSTANCJE PSYCHOTROPOWE – NOWE NARKOTYKI

## W 2018 r. stwierdzono:

- 65 (w 2017 r. - 27) przypadków zgonów z powodu zażycia nowych narkotyków, w tym:
- 9 przypadków stanowili uczniowie w wieku od 14 do 19 lat.

Zatrucia dopalaczami	Liczba przypadków
ROK 2017	4 324
ROK 2018	4 257



**#NADZÓR + #EDUKACJA**

**= #BezpieczneFerie**







**#BezpieczneFerie2019**