

Jak przetrwać upały:

- **Ogranicz przebywanie w pełnym słońcu**, by nie dopuścić do przegrzania organizmu
- **Pij dużo wody**, najlepiej niegazowanej – unikniesz odwodnienia
- Pamiętaj o **lekkich, regularnych posiłkach**, by nie obciążać dodatkowo organizmu
- Stosuj **kremy z filtrem UV** - uchronią przed poparzeniem
- **Pamiętaj o nakryciu głowy**, okularach przeciwsłonecznych z filtrem
- Unikaj **wysiłku fizycznego** - może doprowadzić do odwodnienia, utraty minerałów, przegrzania organizmu lub udaru ciepłego
- **Nie zostawiaj dzieci i zwierząt w aucie**, temperatura w nagrzanym aucie może sięgnąć nawet 60°C!
- **Unikaj alkoholu** - odwadnia organizm
- **Noś jasną, lekką i przewiewną odzież** - wspomogą właściwą termoregulację
- **Jeśli nie musisz - nie wychodź z domu!**



Czym **ugasić pragnienie** w upalne dni?

Najlepiej sięgać po wodę, która:

- buduje nasze ciało
- reguluje temperaturę ciała
- usuwa toksyny
- korzystnie wpływa na naszą cerę
- gasi pragnienie
- poprawia trawienie



Jak pić? Małymi porcjami, ale często!

Wyczerpanie cieplne a udar cieplny

Wyczerpanie cieplne

- Odwodnienie **lekkiego stopnia**
- Głęboka ciepłota ciała **38-40 °C**
- **Obfite pocenie się**
- **Pragnienie, nudności, wymioty, splątanie, ból głowy**
- Pacjent czuje się słabo lub zemdlał



Udar cieplny

- Zwykle **ciężkie odwodnienie**
- Głęboka ciepłota ciała **może przekroczyć 40 °C**
- **Zaczerwienienie twarzy, skóra gorąca i sucha**
- **Zawroty głowy, omdlenie, splątanie, majaczenie**
- Pacjent może być nieprzytomny



Udar cieplny - jest niebezpieczeństwem w upalne dni. Powstaje wskutek silnego nasłonecznienia. Z udarem mamy do czynienia, gdy organizm ma utrudnione lub uniemożliwione oddawanie nadmiaru ciepła.

Objawy udaru:

- wysoka temperatura ciała
- zaburzenia widzenia
- zaczerwienienie twarzy, skóra gorąca i sucha/wilgotna
- szybkie bicie serca, szybkie oddychanie
- utrata przytomności





**Z WAKACJI I FERII
PRZYWIEŹ WSPOMNIENIA,
NIE POPARZENIA!**

O! SŁOŃCIE się

KILKA PROSTYCH ZASAD UCHRONI CIĘ PRZED PRZYKRYMI SKUTKAMI PRZEBYWANIA NA SŁOŃCU:



Smaruj się kremem z filtrem UV
co dwie godziny i powtarzaj
tę czynność po wyjściu z wody



Zawsze używaj
kremów z mocnym
filtrem w górach



Noś okulary
przeciwśłoneczne
z filtrem klasy UV400



Podczas upałów
chronź głowę czapką
lub kapeluszem



W upalne dni ograniczaj przebywanie na słońcu między 10:00 a 16:00



Korzystaj ze słońca z głową o każdej porze roku.



NAWET JEDNORAZOWE
POPARZENIE SŁONECZNE
MOŻE USZKODZIĆ DNA
KOMÓREK SKÓRY
I PRZYZYNIĆ SIĘ
DO ROZWOJU CZERNIAKA

IM JAŚNIEJSZA CERA,
TYM JEST WRAŻLIWSZA
NA DZIAŁANIE PROMIENI
SŁONECZNYCH

GROŹNE DLA NAS
JEST ZARÓWNO
PROMIENIOWANIE
UVA JAK I UVB

PROMIENIOWANIE UV
ODBIJA SIĘ OD ŚNIEGU
I TAFLI WODY.
PRZENIKA RÓWNIEŻ
PRZEZ CHMURY.

KORZYSTANIE Z SOLARIUM JEST SZCZEGÓLNIENIE NIEBEZPIECZNE DLA DZIECI I MŁODZIEŻY

Jest niedozwolone
przed ukończeniem 18 roku życia.
Opalanie w solarium jest bardziej
szkodliwe od opalania na słońcu.



IDŹ DO LEKARZA, JEŚLI:

- zobaczysz na skórze niepokojące
znamię, a najlepiej regularnie badaj
wszystkie znamiona na swoim ciele,
- nie wiesz jak ochronić oczy
i skórę przed promieniowaniem UV



JASNE
JAK
SŁOŃCE**

NPZ

PZH NARODOWY INSTYTUT
ZDROWIA PUBLICZNEGO



Dzieci a upały

Za stan zdrowia najmłodszych **odpowiedzialni są opiekunowie**



**NIGDY nie zostawiaj
dziecka w samochodzie**



ubieraj dzieci w **luźną,
cienką odzież** w jasnych
kolorach



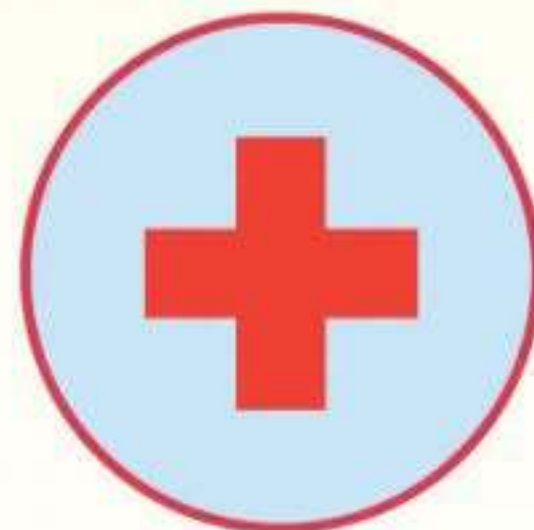
pamiętaj o **nakryciu
głowy** dla dziecka



używaj **kremów
z filtrem**



dbaj o **częste
podawanie wody**



szukaj pomocy medycznej,
gdy tylko dziecko ma
objawy przegrzania

Bezpieczne wakacje

Przepis G1S

By **mały kleszcz** nie stał się **dużym problemem!**



Uwaga! **Sezon na kleszcza!** Pogoda sprzyja!

UWAGA! GIS ostrzega!

By **mały kleszcz** nie stał się **dużym problemem!**



Ministerstwo Zdrowia



najczęściej spotkamy go
**w trawie, chwastach,
krzewach**, na spodniej
stronie liści



nie wspina się
powyżej 1-1,5 m



najbardziej aktywny jest
**w godzinach porannych
i wieczornych**



woli cień



wybiera miejsca, gdzie **skóra jest
najcieńsza** i dobrze ukrwiona

Bezpieczne wakacje

Przepis G1S

By **mały kleszcz** nie stał się **dużym problemem!**



Ministerstwo Zdrowia



pamiętaj o odpowiednim ubraniu - tak, aby zakryć możliwie jak najwięcej ciała

wybieraj jasne ubrania,
na których łatwo zauważysz kleszcza



zawsze oglądaj skórę
po powrocie ze spaceru



stosuj preparaty odstraszające kleszcze, zawsze zgodnie z dołączoną etykietą



Jak **uchronić się** przed kleszczem?

Bezpieczne wakacje

Przepis G1S

By **mały kleszcz** nie stał się **dużym problemem!**



Ministerstwo Zdrowia



Miejsca, na które należy zwrócić **szczególną uwagę** podczas oglądania ciała

za uszami

przy linii włosów

w okolicach łokcia

pod pachami

w okolicach pępka

w pachwinach

pod kolanami

w okolicach ścięgna Achillesa

Ulubione miejsca zerowania

Kleszczowe zapalenie mózgu



Zabezpieczeniem przed kleszczowym zapaleniem mózgu jest szczepienie, które uodparnia nasz organizm na tę chorobę. Warto je wykonać zimą lub wczesną wiosną, przed pierwszym wzrostem aktywności kleszczy.

Może przebiegać bezobjawowo, łagodnie lub ciężko prowadząc do kalectwa, a nawet śmierci. **Objawy kleszczowego zapalenia mózgu występują dwuetapowo.**

Faza I (trwa 4-14 dni)

- Temperatura do 38 stopni
- Złe samopoczucie, narastające osłabienie
- Bóle głowy i karku
- Bóle mięśni, kończyn, bóle gałek ocznych

Faza II (neurologiczna)

- Wysoka gorączka, nawet do 40 stopni
- Silne bóle głowy
- Nudności, wymioty
- Objawy oponowe
- Bóle mięśni i stawów

 **Bezpieczne wakacje**
Przepis G1S 

By **mały kleszcz** nie stał się **dużym problemem!**


Ministerstwo Zdrowia



Gdy zobaczysz kleszcza **należy go niezwłocznie usunąć** w prawidłowy sposób:

kleszcze usuń **pęsetą** lub **specjalnym przyrządem** dostępnym w aptece

miejsce ukłucia zdezynfekuj i dokładnie umyj ręce



chwyc go tuż przy skórze, za przednią część ciała i **zdecydowanym ruchem pociągnij ku górze**

obserwuj miejsce po ukłuciu, w przypadku wystąpienia niepokojących objawów, skonsultuj się z lekarzem

Bezpieczne wakacje
Przepis G15

By **mały kleszcz** nie stał się **dużym problemem!**


Ministerstwo Zdrowia



Bezpieczne wakacje

Przepis G15

Uważaj na **barszcz Sosnowskiego!**



Ministerstwo Zdrowia



Pierwsza pomoc przy oparzeniu barszczem Sosnowskiego:

Krok 1:



Umyj niezwłocznie
i dokładnie skórę
**dużą ilością letniej
wody z mydłem**

Krok 2:



**Unikaj słońca przez
co najmniej 48 h**
(promieniowanie
ultrafioletowe zwiększa
stan zapalny i ryzyko
powstania blizn)

Krok 3:



**Jeśli pojawią się objawy
oparzeń**, koniecznie
skonsultuj się z lekarzem!



Barszcz Sosnowskiego (*Heracleum sosnowskyi* Manden.)

AGRESYWNA, INWAZYJNA roślina PARZĄCA, bardzo trudna do zwalczania, powodująca oparzenia u ludzi i degradację środowiska przyrodniczego

Jak się ustrzec przed poparzeniem

- ⇒ Nie dotykać i nie chwycać roślin przy użyciu gołych rąk.
- ⇒ Nie pozwalać dzieciom na zabawę nieopodal barszczu Sosnowskiego, ze względu na rozmiar rośliny i puste łodygi może się ona wydawać dla dzieci szczególnie atrakcyjna.
- ⇒ W upalne dni unikać zbliżania się do rośliny, ze względu na lotne olejki eteryczne emitowane do otoczenia, które mogą osadzać się na skórze.

Objawy

- ⇒ Na skutek kontaktu skóry z rośliną obserwuje się objawy podobne do poparzenia termicznego.
- ⇒ Następnie – zależnie od nasilenia poparzenia – mogą pojawić się pęcherze z surowicznym płynem, a nawet głębokie rany.
- ⇒ Objawy występują po kilkunastu minutach od kontaktu z rośliną – największe natężenie następuje w ciągu 30 minut do 2 godzin.
- ⇒ Objawy mogą nasilać się w ciągu 24 godzin.



Rys. 1. Poparzenie barszczem Sosnowskiego (fot. M. Urbanek)

Pierwsza pomoc przy poparzeniu

- ⇒ Jeżeli miał miejsce kontakt z rośliną, ale nie wystąpiły jeszcze objawy poparzenia należy obmyć skórę dużą ilością letniej wody z mydłem.
- ⇒ W każdym przypadku – niezależnie od stopnia nasilenia objawów – należy unikać ekspozycji na światło słoneczne (nawet w przypadku braku objawów przynajmniej przez 48 godzin).
- ⇒ **W przypadku wystąpienia objawów należy niezwłocznie zgłosić się do lekarza.**
- ⇒ Podczas oczekiwania na kontakt z lekarzem można podać preparat zawierający wapń, aby zmniejszyć ryzyko wystąpienia reakcji alergicznej u osób uczulonych na barszcz Sosnowskiego.
- ⇒ Jeżeli pojawiły się pęcherze surowicze, ale nie doszło do ich rozerwania, można zastosować miejscowo maści (kremy) kortykosteroidowe.
- ⇒ W przypadku kontaktu oczu z rośliną należy je przemyć dokładnie wodą i chronić przed światłem.



Rys. 2. Poparzenie barszczem Sosnowskiego (fot. M. Urbanek)



Toksyczność barszczu i mechanizm wywoływania poparzenia

We wszystkich częściach rośliny występuje olejek eteryczny, zawierający m. in. furanokumaryny – chronią roślinę przed owadami i patogenami, stanowiąc jednocześnie zagrożenie dla zdrowia, a nawet życia ludzi. Związki te mają wysokie powinowactwo do DNA – mają łatwość łączenia się z DNA komórek skóry powodując ich obumieranie.

Na intensywność reakcji ma wpływ ilość olejku eterycznego, który miał kontakt ze skórą, intensywność ekspozycji na światło (promienie ultrafioletowe przyspieszają i nasilają proces łączenia się furanokumaryn z DNA) oraz wrażliwość osobnicza.

Furanokumaryny są emitowane do otoczenia, toteż mogą osadzać się na skórze, nie tylko w bezpośrednim kontakcie z rośliną, ale także poprzez powietrze, co ma miejsce szczególnie w upalne, wilgotne dni. Wdychanie olejków eterycznych może powodować bóle i zawroty głowy oraz nudności.



Rys. 3. Kwitnący barszcz Sosnowskiego wśród pól (fot. H. Kawalec)



Rys. 4. Leśniczy na tle bujnego barszczu Sosnowskiego w środku lasu (fot. H. Kawalec)

W komórkach skóry, które zostały narażone na kontakt z furanokumarynami dochodzi do wzmożonej produkcji melaniny, co powoduje powstawanie przebarwień (hiperpigmentacji), które mogą utrzymywać się nawet kilka lat po zagojeniu się oparzeń.



Rozpoznawanie

Barszcz Sosnowskiego to bylina:

- ⇒ o łodygach dętych (pustych w środku), podłużnie bruzdowanych, pokrytych w dolnej części fioletowymi plamkami,
- ⇒ dorastająca w ciągu jednego sezonu do 4 - 5 metrów wysokości,
- ⇒ z białymi, drobnymi kwiatami zebranymi w gigantyczny (o średnicy ok. 50 cm) baldach złożony (kształt parasolki),
- ⇒ o dużych liściach (ok. 150 cm średnicy), które są skrętolegle ułożone na łodydze.

Roślinę można pomylić z wyrosniętym koprem, od którego różni się głównie gigantycznymi rozmiarami (koper osiąga wysokości nie większe niż 75 cm.) i kolorem kwiatów (kwiaty kopru mają barwę żółtą).



Rys. 5. Fioletowe plamki na łodydze barszczu (fot. H. Kawalec)



Rys. 6. Liście barszczu Sosnowskiego



Rys. 7. Kwiatostan barszczu Sosnowskiego (fot. H. Kawalec)

Przynależność systematyczna

Gatunek rośliny należący do rodziny *Apiaceae* – baldaszkowatych (selerowatych), do której należy również seler, marchew, koper i inne rośliny użytkowe.

W Europie Środkowej i Zachodniej poza barszczem Sosnowskiego występują jeszcze dwa inwazyjne gatunki barszczu: barszcz Mantegazziego (*Heracleum mantegazzianum*), często mylony z barszczem Sosnowskiego (różnice diagnostyczne nie są wystarczające dla jednoznacznego odróżnienia obu gatunków) i barszcz perski (*Heracleum persicum*).

Nazwa barszczu Sosnowskiego pochodzi od nazwiska rosyjskiego botanika, odkrywcy tego gatunku, Dimitra Iwanowicza Sosnowskiego.



Rys. 8. Nie w pełni rozwinięty kwiatostan barszczu (fot. H. Kawalec)



Zasięg naturalny oraz obszar inwazji

Naturalny zasięg obejmuje centralną i wschodnią część Kaukazu, Zakaukazię i północno-wschodnie krańce Turcji. Do północno-zachodniej Rosji barszcz Sosnowskiego trafił w 1947 roku, gdzie po kilkuletniej hodowli został uznany za wartościową roślinę pastewną. Do Polski został sprowadzony pod koniec lat 50-tych XX wieku jako obiecująca roślina paszowa.

W Polsce barszcz Sosnowskiego najchętniej uprawiany był na Podhalu, Podkarpaciu i Przegórzu Sudeckim. Po niedługim czasie, z powodu problemów z uprawą i zbiorem (głównie ze względu na zagrożenie dla zdrowia), uprawy zostały porzucone, jednak gatunek zaczął rozprzestrzeniać się samorzutnie. W latach 80-tych barszcz Sosnowskiego zaczął być opisywany jako gatunek inwazyjny. Od tego czasu jego liczebność i rozprzestrzenianie się bezustannie wzrasta. Spotykany jest już w całej Polsce, szczególnie na Podhalu w dolinach rzecznych.



Rys. 9. Stoisko barszczu Sosnowskiego

Monitoring barszczu Sosnowskiego

Pracownia Stosowanej Ekologii Roślin Wyższej Szkoły Ekologii i Zarządzania w Warszawie od 2003 roku zajmuje się inwentaryzacją i monitoringiem stanowisk barszczu Sosnowskiego zlokalizowanych głównie w Północno-Wschodniej Polsce. Od 2011 roku pracownia prowadzi serwis <http://barszcz.edu.pl/>, obejmujący bazy i mapy stanowisk występowania barszczu Sosnowskiego, do którego można zgłaszać informacje o występowaniu nowych stanowisk tej agresywnej rośliny.

W Polsce barszcz Sosnowskiego jest objęty prawnym zakazem uprawy, rozmnażania i sprzedaży.



Rys. 10. Bujne liście barszczu

Zauważony barszcz Sosnowskiego należy zgłosić pod całodobowy numer alarmowy straży miejskiej 986.



Bezpieczne wakacje

Przepis GIS

Uważaj - burza!

Bezpieczne wakacje

Przepis GIS

Uważaj - burza!



Ministerstwo Zdrowia



Co należy zrobić **gdy burza spotka nas w terenie?**

- **jak najszybciej** znaleźć bezpieczne schronienie
- **unikać przebywania pod drzewami, słupami energetycznymi, niestabilnymi konstrukcjami i na otwartej przestrzeni**
- **unikać najwyższych punktów** w okolicy
- znaleźć obniżenie terenu i **kucnąć ze złączonymi i podciągniętymi pod siebie nogami**
- jeżeli znajdujemy się na wodzie należy **wyść na brzeg i oddalić się od zbiornika**
- **unikać dotykania przedmiotów zrobionych z metalu oraz przebywania w ich pobliżu**
- **pozostać w samochodzie** (jeżeli jesteśmy w podróży)

Bezpieczne wakacje

Przepis G1S

Uważaj - burza!



Ministerstwo Zdrowia



Porażenie piorunem - co robić?



z badać stan ogólny
poszkodowanego



sprawdzić czy oddycha
i czy tętno jest wyczuwalne



jeżeli doszło do zatrzymania
oddechu - jak najszybciej
rozpocząć sztuczne oddychanie



jeżeli tętno nie jest wyczuwalne
- rozpocząć resuscytację krążeniowo
- oddechową

Dekalog grzybiarza

1. Nie zbieraj grzybów **jeśli ich nie znasz.**
2. Do koszyka wkładaj te grzyby, **co do których jesteś pewien.**
3. Jako początkujący grzybiarz **zbieraj tylko grzyby rurkowe - z „siateczką”.**
4. Nie korzystaj z **foliowych reklamówek.**
5. **Nie wyrrywaj grzybni,** wyrosną na niej nowe.
6. **Nie rozkopuj ściółki** - nie niszczy grzybni.
7. **Unikaj grzybów zbyt małych** - trudno rozpoznać czy są blaszkowe, czy nie!
8. **Nie podawaj grzybów małym dzieciom!**
9. **Nie przyjmuj rad od przygodnych grzybiarzy** i nie kupuj grzybów z nieznanego źródła!
10. **Nie identyfikuj grzybów** próbując ich!

Jak przygotować się na grzybobranie?



Bluzka lub kurtka z długim rękawem, spodnie z długimi nogawkami, buty z wyższą cholewką, czapka bądź kapelusz - **odpowiednie ubranie zabezpiecza nas przed ukąszeniem owadów i żmij**



Koszyk na grzyby najlepiej wiklinowy, w foliowej torebce grzyby zaparząją się - mogą wytwarzać substancje szkodliwe dla zdrowia



Środek odstraszający owady uchroni nas przed komarami i kleszczami

Kalendarz grzybiarza

Borowiki	od lipca do października
Podgrzybki	od czerwca do listopada
Maślaki	od czerwca do października
Gąski	od lipca do listopada
Kurki	od czerwca do listopada
Koźlarze	od lipca do października (pełnia tworzenia owocnika przypada na sierpień i wrzesień)



Nie zaleca się spożywania grzybów!

- kobietom w ciąży i karmiącym
- dzieciom
- osobom starszym
- osobom z zaburzeniami pracy przewodu pokarmowego



**Grzyby zawierają dużo substancji chłytynowych
co powoduje, że są ciężkostrawne**

Bezpieczne wakacje

Przepis G1S
Zanim zjesz **dokładnie umyj!**

Ministerstwo Zdrowia



Bąblowica jest trudna do zdiagnozowania z powodu długiego okresu bezobjawowego.

Objawy ściśle związane są z lokalizacją cysty, najczęściej umiejscawiają się w:

- wątrobie
- śledzionie
- kościach
- płucach
- ośrodkowym
- oku
- nerkach
- układzie nerwowym

Mogą tam przebywać **nawet kilka lat** po zjedzeniu jaj pasożyta.

Powiększanie się cyst powoduje **ucisk na otaczające tkanki i narządy.**

Cysty w płucach **doprowadzają do zmian przypominających nowotwór**, a nieleczone prowadzą do śmierci.

Chirurgiczne usunięcie torbieli bąblowcowej z otaczającą tkanką daje możliwość całkowitego wyleczenia.

Bąblowica – przebieg choroby



Bezpieczne wakacje

Przepis GIS
Zanim zjesz **dokładnie umyj!**

MZ
Ministerstwo Zdrowia



to choroba
brudnych rąk



bąblowica jest pasożytniczą,
ciężką do wykrycia chorobą



powodowana przez larwy
tasiemca, które **uwalniane**
są z kałem zakażonych
psów i lisów



żywicielem pośrednim
pasożyta **jest człowiek**



Bąblowica – co to jest?

Drogi zakażenia



bliski kontakt ze zwierzętami,
w tym głaskanie czy
pielęgnowanie pupila



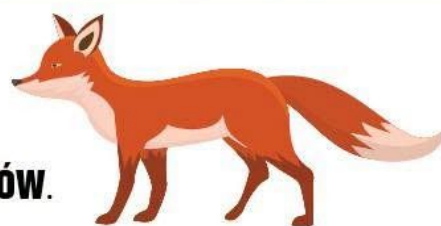
przeniesienie jaj
do ust **za pomocą**
brudnych rąk



spożycie skażonej jajami
żywności (np. nie myte
owoce runa leśnego) lub wody

W warunkach polskich także **pies może być**
rezerwuarem tasiemców bąblowcowych.

Zakażenie jest realne w wielu regionach naszego kraju,
także na terenach miejskich i podmiejskich, ze względu na
pogłębiające się zjawisko **powszechnego występowania lisów.**



Bezpieczne wakacje

Przepis G1S
Zanim zjesz **dokładnie umyj!**

Ministerstwo Zdrowia



Informacja dla rodziców: zagrożenia dotyczące e-papierosów



Zagrożenia związane ze stosowaniem **e-papierosów**

- Większość e-papierosów zawiera nikotynę. **Nikotyna silnie uzależnia bez względu na sposób dostarczenia.**
- Używanie nikotyny w okresie dojrzewania może zaszkodzić tym częściom mózgu, które są odpowiedzialne za uwagę, uczenie się, nastrój i kontrolę impulsów.
- Niektóre e-papierosy wyglądają jak zwykłe papierosy, cygara lub fajki. **Inne wyglądają jak pamięć USB, długopisy i inne przedmioty codziennego użytku.**
- Urządzenia do palenia e-papierosów **mogą być używane do dostarczania substancji psychoaktywnych.**
- Istnieją udokumentowane przypadki zatrucia płynem z e-papierosów wśród dzieci oraz osób dorosłych.



**Wszystkie wyroby tytoniowe i e-papierosy
są szkodliwe dla zdrowia młodzieży!**



[nowe narkotyki] **UWAGA RODZICE!**



W KILKU OSTATNICH LATACH CZĘSTO SŁYSZCIE O „DOPALACZACH”.

Są to substancje psychoaktywne o zróżnicowanym składzie chemicznym. Designer Drugs (DD), Research Chemicals (RC) - m.in. pod tymi nazwami kryją się obecnie sklepy internetowe, prowadzące sprzedaż tych środków. Nowe narkotyki nielegalnie sprzedawane są też czasami w sklepach, które funkcjonują pod neutralnymi nazwami: „śmieszne rzeczy”, „wszystko po 5 złotych”, oferującymi orientalne zapachy do pomieszczeń czy też środki do czyszczenia sprzętu elektronicznego.

Handlarze nowych narkotyków oczywiście zastrzegają, że sprzedawany towar to przedmioty „kolekcyjne” i nie do spożycia, ale w rzeczywistości to narkotykowy biznes, a zażycie kupionych tam produktów może zagrażać życiu i zdrowiu ludzkiemu.

Dobre relacje w rodzinie, jasno wytyczony system wartości, życzliwość i akceptacja, codzienny kontakt, rozmowy i zainteresowanie sprawami Twojego dziecka - pomogą uchronić je przed kontaktem z narkotykami.

O CZYM MUSISZ PAMIĘTAĆ

- Bądź przykładem. Dzieci są dobrymi obserwatorami. Łatwo zauważą, gdy nie robisz tak jak mówisz.
- Wymagaj, ale stawiaj warunki możliwe do spełnienia.
- Bądź konsekwentny, aby dziecko liczyło się z Tobą i wiedziało, że ustalone normy w kluczowych sprawach muszą być przestrzegane.
- Staraj się poznać przyjaciół i znajomych swego dziecka. Pamiętaj, że mogą oni mieć duży wpływ na zachowania i postawy Twego dziecka.
- Szanuj prawa dziecka do własnych opinii i wyborów. Nie bądź nadmiernie opiekuńczy. Doradzaj, ale nie narzucaj swojej woli.
- Ucz się jak przezwyciężać trudności i radzić sobie w trudnych sytuacjach. Pamiętaj, wspólnie musicie rozwiązać problem.

BIORĄC - NIE JESTEŚ SOBĄ!

Uważaj! Nie daj się oszukać przez sklepy internetowe oferujące "nowe narkotyki" - Designer Drugs (DD), Research Chemicals (RC), do niedawna nazywane "dopalaczami". Są one wyjątkowo niebezpieczne.

Jak szkodzą?

Upośledzają funkcje mózgu. Biorąc narkotyki tracisz zdolność do efektywnego myślenia i nauki

Mówisz, że rodzina i przyjaciele są dla ciebie najważniejsi? - biorąc narkotyki krzywdzisz ich i zawodzisz ich zaufanie

Popadając w uzależnienie tracisz wolność



Bezpłatna infolinia
Państwowej Inspekcji Sanitarnej

800 060 800

Jak działają

Substancje stymulujące – powodują rozdrażnienie i trudności w koncentracji uwagi. Po kilku godzinach od zażycia pojawia się „zejście” objawiające się wyczerpaniem, zaburzeniami rytmu serca, nudnościami, niepokojem a w skrajnych przypadkach nieprzyjemnymi halucynacjami, najczęściej słuchowymi

Mieszanki ziołowe, kanabinoidy – zażycie ich prowadzi do efektów niepożądanych w postaci kołatania serca, uczucia duszności, zaburzeń orientacji, niepokoju, stanów lękowych

Halucynogeny – zażycie często prowadzi do „bad tripów”, czyli „złych podróży”, w trakcie których osoba, która zażyła substancję doświadcza silnie obniżonego nastroju, lęków, uczucia zagrożenia, mogą też pojawić się zaburzenia osobowości i myśli samobójcze

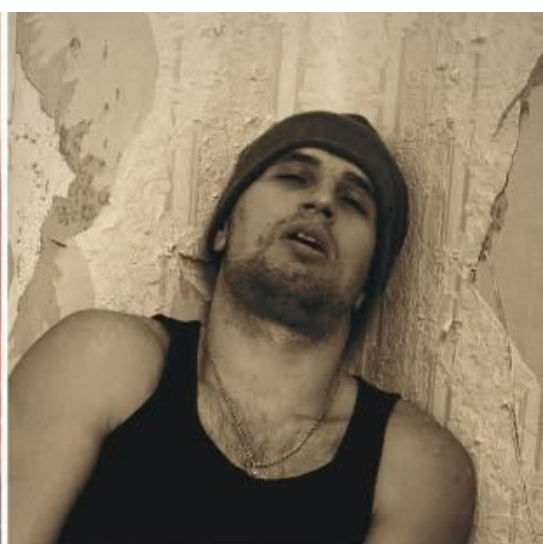
Pułapki

Substancje psychoaktywne na każdego działają inaczej

Producenci zapewniają, że oferowane przez nich produkty są pochodzenia naturalnego – to nieprawda

Nowe narkotyki (designer drugs) to nowe substancje, których działanie na organizm człowieka nie zostało do końca poznane i niezwykle łatwo je przedawkować. Lekarze często nie wiedzą jak postępować przy takim zatruciu

Zażywanie ich może spowodować tzw. „gateway effect”, czyli sięganie po coraz bardziej uzależniające substancje



Jeśli Twoje dziecko zaczęło **zachowywać się w sposób nietypowy**, spędza więcej czasu poza domem z **grupą nowych znajomych** a jednocześnie **unika kontaktu z rodzicami (opiekunami)**, **opuszcza się w nauce**, **zaniedbuje swój wygląd** lub też **zamyka się na długie godziny w swoim pokoju** - sprawdź co się dzieje. **Być może zażywa narkotyki.**

ZWRÓĆ UWAGĘ NA NASTĘPUJĄCE SYGNAŁY:

Rozszerzone źrenice, słowotok, nadmierna ruchliwość, zaburzenia snu, chudnięcie, zmienność nastrojów, trudności w koncentracji uwagi, niepokój, ataki agresji, krwotoki z nosa - te objawy mogą świadczyć o tym, że dziecko zażywa substancje stymulujące. Najczęściej występują pod postacią białego proszku, którego ślady w pokoju lub na rzeczach dziecka powinny wzbudzić Twój niepokój.

Nietypowy zapach włosów i ubrania, nadmierna wesołość, przekrwione oczy, kaszel, zwiększony apetyt, zaburzenia koordynacji ruchowej powinny wzbudzić podejrzenia, że dziecko może palić mieszanki ziołowe (Kanabinoidy). W pokoju może unosić się zapach dymu, w kieszeniach ubrań mogą znajdować się suszone rozdrobnione liście, jak również inne akcesoria - szklane fifki, bibułki, zapalniczka, charakterystyczne foliowe torebki.

Nieobecny wzrok, zaburzenia percepcji i świadomości, nadwrażliwość zmysłów, halucynacje wzrokowe i słuchowe, lęk, panika, urojenia mogą świadczyć o zażyciu substancji halucynogennych. W przypadku przedawkowania wystąpić mogą: dreszcze, ślinotok, wymioty, zesztywnienie lub zwiotczenie mięśni. Kontakt z osobą, która zażyła halucynogen może być znacznie utrudniony.

CO ROBIĆ, GDY PODEJRZEWASZ, ŻE DZIECKO BIERZE NARKOTYKI?

ODŁÓŻ EMOCJE, WŁĄCZ ROZUM

- **zaczynij działać, problem sam się nie rozwiąże;**
- **dowiedz się jak najwięcej o substancjach psychoaktywnych;**
- **ustal reguły postępowania i konsekwentnie ich przestrzegaj - stosuj zasadę ograniczonego zaufania;**
- **okazuj miłość i zainteresowanie swojemu dziecku;**
- **korzystaj ze wsparcia;**
- **nie usprawiedliwiaj nieobecności w szkole;**
- **nie wstydź się i nie ukrywaj problemu;**
- **szukaj pomocy specjalistów zajmujących się uzależnieniami.**

**BEZPŁATNA INFOLINIA
PAŃSTWOWEJ INSPEKCJI SANITARNEJ**

800 060 800

WWW.GIS.GOV.PL





Pierwsza pomoc



Reaguj – liczy się każda sekunda!