PAŃSTWOWA INSPEKCJA SANITARNA

Bezpieczne wakacje

zależą od Ciebie!



SP

Józefa Wybickiego w Rumi

1

SP 1 im. Józefa Wybickiego w Rumi



Bezpieczne wakacje

Przepis GIS

Uważaj - burza!

Ministerstwo Zdrowia

PAŃSTWOWA INSPEKCJA SANITARNA

Burza podczas **przebywania w budynku**



unikać używania sprzętów elektrycznych i elektronicznych **zasilanych z sieci** oraz telefonów komórkowych



odłączyć od sieci elektroniczny sprzęt domowy



zabezpieczyć okna, drzwi i przedmioty, które mogą zostać porwane przez wiatr

przygotować **latarkę z bateriami**





jeżeli widzisz **iskrzenie domowej instalacji elektrycznej**, popalone przewody lub czujesz swąd – natychmiast wezwij odpowiednie służby techniczne

Bezpieczne wakacje

Przepis GIS

Uważaj - burza!

Ministerstwo Zdrowia

PAŃSTWOWA INSPEKCJA SANITARNA

Porażenie piorunem - co robić?



zbadać stan ogólny
poszkodowanego



jeżeli doszło do zatrzymania oddechu - jak najszybciej rozpocząć sztuczne oddychanie



sprawdzić czy oddycha
i czy tętno jest wyczuwalne



jeżeli tętno nie jest wyczuwalne
- rozpocząć resuscytację krążeniowo – oddechową

Bezpieczne wakacje

Przepis GIS

Uważaj - burza!

Ministerstwo Zdrowia

PAŃSTWOWA INSPEKCJA SANITARNA

Burza podczas **przebywania w budynku**



unikać używania sprzętów elektrycznych i elektronicznych **zasilanych z sieci** oraz telefonów komórkowych



odłączyć od sieci elektroniczny sprzęt domowy



zabezpieczyć okna, drzwi i przedmioty, które mogą zostać porwane przez wiatr

przygotować **latarkę z bateriami**





jeżeli widzisz **iskrzenie domowej instalacji elektrycznej**, popalone przewody lub czujesz swąd – natychmiast wezwij odpowiednie służby techniczne

Ministerstwo Zdrowia

PAŃSTWOWA INSPEKCJA SANITARNA

Bezpieczne wakacje

Przepis GIS

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



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

SP 1 im. Józefa Wybickiego w Rumi

Bezpieczne wakacje

Przepis GIS

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

Ministerstwo Zdrowia

Państwowa Inspekcja Sanitarna

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?

UWAGA! GIS ostrzega!

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

Ministerstwo Zdrowia

PAŃSTWOWA INSPEKCJA SANITARNA



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 GIS

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

Ministerstwo Zdrowia

PAŃSTWOWA INSPEKCJA SANITARNA

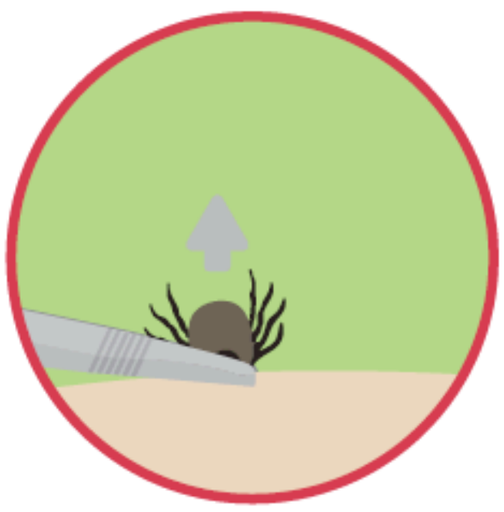
Miejsca, na które należy zwrócić **szczególną uwagę** podczas oglądania ciała



Ulubione miejsca żerowania

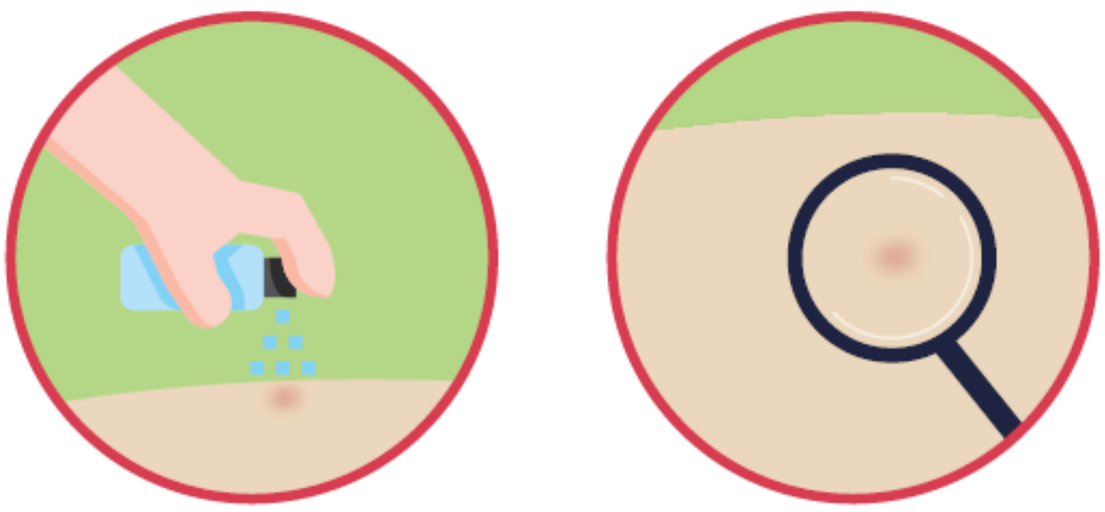
Gdy zobaczysz kleszcza **należy go niezwłocznie usunąć** w prawidłowy sposób:

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



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

miejsce ukłucia zdezynfekuj i dokładnie umyj ręce



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

Bezpieczne wakacje

Przepis GIS

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

Ministerstwo Zdrowia

PAŃSTWOWA INSPEKCJA SANITARNA

Jakie są **niepokojące objawy boreliozy**?



Rumień w miejscu ugryzienia, tzw. rumień wędrujący

Bóle mięśni i stawów

Ogólne osłabienie organizmu

Wysoka gorączka, osłabienie, zawroty i bóle głowy

Problemy neurologiczne

Pamiętaj! Jeśli podejrzewasz boreliozę musisz natychmiast **skonsultować się z lekarzem**.

Bezpieczne wakacje

Przepis GIS

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

Ministerstwo Zdrowia

PAŃSTWOWA INSPEKCJA SANITARNA

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 GIS

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

Ministerstwo Zdrowia

PAŃSTWOWA INSPEKCJA SANITARNA

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



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





STOP
DOPALACZOM!

[nowe narkotyki]

UWAGA RODZICE!

W KILKU OSTATNICH LATACH CZĘSTO SŁYSZYCIE 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 „kolekcjonerskie" 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 stymulujace – 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

MINISTERSTWO EDUKACJI NARODOWEJ

MinisterstwoZdrowia

PAŃSTWOWA INSPEKCJA SANITARNA







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

- zacznij 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

Ministerstwo Zdrowia

PAŃSTWOWA INSPEKCJA SANITARNA

Bezpieczne wakacje

Przepis GIS

Czas na grzybobranie!

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 zaparzają się - mogą wytwarzać substancje szkodliwe dla zdrowia



Środek odstraszający owady uchroni nas przed komarami i kleszczami

Ministerstwo Zdrowia

PAŃSTWOWA INSPEKCJA SANITARNA

SP 1 im. Józefa Wybickiego w Rumi

Bezpieczne wakacje

Przepis GIS



Czas na grzybobranie!

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 wyrywaj grzybni**, wyrosną na niej nowe.
6. **Nie rozkopuj ściółki -** nie niszcz 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!

Ministerstwo Zdrowia

PAŃSTWOWA INSPEKCJA SANITARNA

SP 1 im. Józefa Wybickiego w Rumi

Bezpieczne wakacje

Przepis GIS

Czas na grzybobranie!

Nie zaleca się spożywania grzybów!

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



Grzyby zawierają dużo substancji chitynowych co powoduje, że są ciężkostrawne

Ministerstwo Zdrowia

PAŃSTWOWA INSPEKCJA SANITARNA

Bezpieczne wakacje

Przepis GIS

Czas na grzybobranie!

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)

Bezpieczne wakacje

Przepis GIS

Uważaj na **Barszcz Sosnowskiego!**

Ministerstwo Zdrowia

PAŃSTWOWA INSPEKCJA SANITARNA

osiąga wysokość do 4 m,
łodyga około 10 cm średnicy

roślina charakteryzuje się
baldaszkowatymi kwiatostanami koloru białego oraz wielkimi liśćmi



na łodygach i liściach rośliny znajdują się charakterystyczne
włoski produkujące toksyczną substancję

często mylony z koprem
lub arcydzięglem

Jak wygląda **Barszcz Sosnowskiego**?

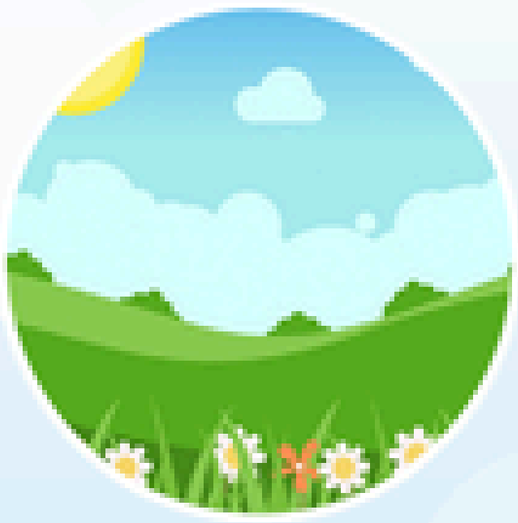
Bezpieczne wakacje

przepis GIS

Uważaj na **barszcz Sosnowskiego!**

Ministerstwo Zdrowia

PAŃSTWOWA INSPEKCJA SANITARNA



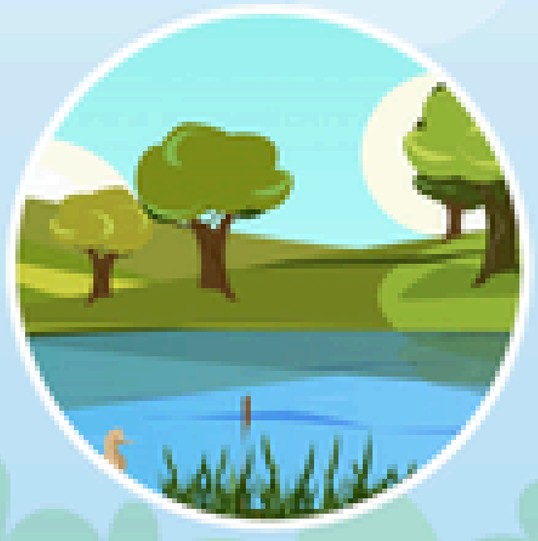
łąki



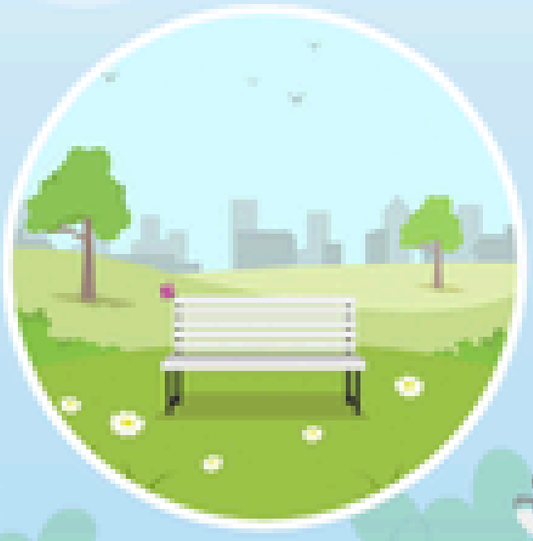
pola uprawne



przy drogach



wzdłuż brzegów rzek, jezior, potoków



w ogrodach, parkach oraz lasach

Gdzie spotkamy **barszcz Sosnowskiego**?

SP 1 im. Józefa Wybickiego w Rumi

Bezpieczne wakacje

Przepis GIS

Uważaj na **barszcz Sosnowskiego!**

Ministerstwo Zdrowia

Państwowa Inspekcja Sanitarna

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!



Zasięg naturalny oraz obszar inwazji

Naturalny zasięg obejmuje centralną i wschodnią część Kaukazu, Zakaukazie 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.

Główny Inspektorat Sanitarny
03-729 Warszawa, ul. Targowa 65 | tel. 22 536-13-00 | fax: 22 635-61-94 | e-mail: inspektorat@gis.gov.pl







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 wyrośniętym 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 Europe 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)

Główny Inspektorat Sanitarny
03-729 Warszawa, ul. Targowa 65 | tel. 22 536-13-00 | fax: 22 635-61-94 | e-mail: inspektorat@gis.gov.pl







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 ojejku 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.

Główny Inspektorat Sanitarny
03-729 Warszawa, ul. Targowa 65 | tel. 22 536-13-00 | fax: 22 635-61-94 | e-mail: inspektorat@gis.gov.pl





Barszcz Sosnowsklego (*Heracleum sosnowskyl Manden.*)

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

Jak się ustrzec przed poparzeniem

⇒ Nie dotykać i nie chwytać 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 otocznia, 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 surowiczym 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)



Rys. 2. 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) kortykosteriodowe.
⇒ W przypadku kontaktu oczu z rośliną należy je przemyć dokładnie wodą i chronić przed światłem.

Główny Inspektorat Sanitarny
03-729 Warszawa, ul. Targowa 65 | tel. 22 536-13-00 | fax: 22 635-61-94 | e-mail: inspektorat@gis.gov.pl

Ministerstwo Zdrowia

PAŃSTWOWA INSPEKCJA SANITARNA

Bezpieczne wakacje

Przepis GIS

Uff - jak gorąco!

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

Ministerstwo Zdrowia

PAŃSTWOWA INSPEKCJA SANITARNA

Bezpieczne wakacje

Przepis GIS

Uff - jak gorąco!

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!

Ministerstwo Zdrowia

PAŃSTWOWA INSPEKCJA SANITARNA

Bezpieczne wakacje

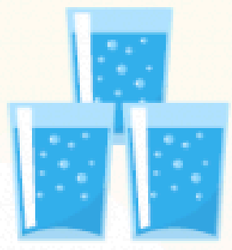
Przepis GIS

Uff - jak gorąco!

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 cieplnego
- **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** - wspomoże właściwą termoregulację
- **Jeśli nie musisz - nie wychodź z domu!**









Ministerstwo Zdrowia

PAŃSTWOWA INSPEKCJA SANITARNA

SP 1 im. Józefa Wybickiego w Rumi

Bezpieczne wakacje

Przepis GIS

Uff - jak gorąco!

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



Ministerstwo Zdrowia

PAŃSTWOWA INSPEKCJA SANITARNA

SP 1 im. Józefa Wybickiego w Rumi

Bezpieczne wakacje

Przepis GIS

Uff - jak gorąco!

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





Zasady bezpieczeństwa podczas upałów

Podczas upałów, gdy temperatura powietrza osiąga 30°C i więcej, nasila się ryzyko udaru cieplnego i przegrzania organizmu. W tym czasie należy otoczyć szczególną troską dzieci, osoby starsze i chore. Stosowanie poniższych zasad pozwoli uniknąć udaru cieplnego lub przegrzania organizmu.

PRZYSTOSOWANIE DOMU LUB MIESZKANIA

- Utrzymywanie temperatury powietrza w pomieszczeniach do 32°C w dzień i do 24°C w nocy;
- odsłanianie i otwieranie okien w nocy i wcześnie rano, gdy na zewnątrz temperatura powietrza jest niższa;
- zamykanie oraz zasłanianie okien zasłonami lub żaluzjami, również w klimatyzowanych pomieszczeniach;
- wyłączanie w miarę możliwości sztucznego oświetlenia i urządzeń elektrycznych.

CHŁODZENIE I NAWADNIANIE ORGANIZMU

- Branie częstych, chłodnych pryszniców lub kąpieli oraz stosowanie chłodnych okładów na ciało;
- noszenie jasnych, lekkich, luźnych, bawełnianych lub lnianych ubrań oraz nakrycia głowy i okularów przeciwsłonecznych z filtrem UV;
- noszenie wygodnego i przewiewnego obuwia;
- picie dużej ilości wody;
- unikanie spożywania napojów alkoholowych;
- spożywanie chłodnych, lekko solonych potraw oraz owoców i warzyw o wysokiej zawartości potasu (pomidory, pomarańcze, sałaty, ogórki, marchew);
- przechowywanie żywności, szczególnie łatwo psującej się, w warunkach chłodniczych;
- utrzymywanie higieny osobistej.



UNIKANIE UPAŁU

- Przebywanie w najchłodniejszych pomieszczeniach w domu;
- unikanie forsownego wysiłku fizycznego;
- unikanie wychodzenia na zewnątrz w czasie największych upałów, w szczególności między godziną 10:00 a 15:00;
- spędzanie w miarę możliwości 2–3 godzin w chłodnym miejscu (np. w klimatyzowanych budynkach użyteczności publicznej);
- stosowanie kosmetyków z wysokim filtrem UV;
- nigdy nie należy zostawiać dzieci ani zwierząt w samochodach, nawet na chwilę.



UDZIELANIE POMOCY

- Jeśli w Twoim otoczeniu mieszkają osoby w podeszłym wieku, chore lub samotne – odwiedzaj je i w razie potrzeby udziel pomocy;
- przechowywanie leków w temperaturze poniżej 25°C lub w lodówce (należy zapoznać się z instrukcją zamieszczoną na opakowaniu);
- w przypadku wystąpienia objawów, takich jak: zawroty głowy, nudności, przyspieszona akcja serca lub stan podgorączkowy, należy natychmiast udać się do chłodnego miejsca, zwilżyć twarz, ręce i nogi, a następnie zwrócić się o pomoc do najbliższego punktu opieki medycznej;
- do osoby, która majaczy, ma drgawki, gorącą i suchą skórę, traci przytomność, niezwłocznie należy wezwać lekarza lub pogotowie ratunkowe;
- podczas oczekiwania na przybycie lekarza lub pogotowia należy:
  - przenieść osobę w chłodniejsze miejsce,
  - ułożyć na plecach z nogami i miednicą uniesionymi wyżej niż tułów,
  - obniżać temperaturę ciała poprzez:
    - przyłożenie zimnych okładów w okolice szyi, pach i pachwin,
    - nieprzerwane wachlowanie,
    - spryskiwanie skóry wodą o temperaturze 25–30 °C.
  - nie należy podawać żadnych leków,
  - osobę, która straciła przytomność należy ułożyć na boku.

Główny Inspektorat Sanitarny
03-729 Warszawa, ul. Targowa 65 | tel./phone: +48 22 536-13-00 | fax: +48 22 635-61-94 | e-mail: inspektorat@gis.gov.pl

Bezpieczne wakacje

Przepis GIS

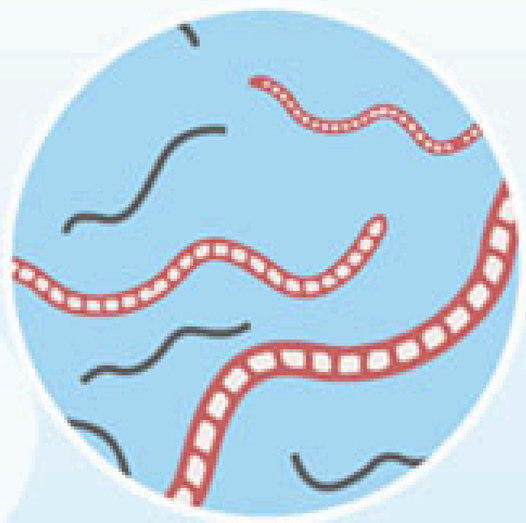
Zanim zjesz **dokładnie umyj!**

Ministerstwo Zdrowia

PAŃSTWOWA INSPEKCJA SANITARNA



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?

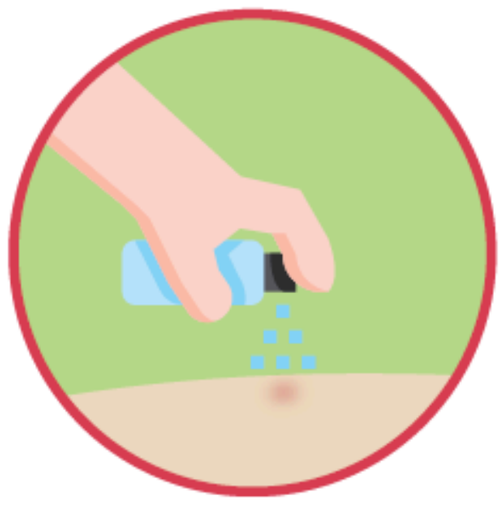
Drogi zakażenia



bliski kontakt ze zwierzętami, w tym głaskanie czy pielęgnowanie pupila



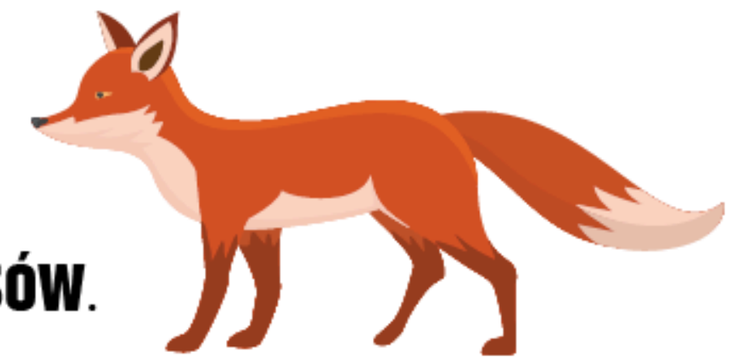
przeniesienie jaj do ust **za pomocą brudnych rąk**



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 GIS

Zanim zjesz **dokładnie umyj!**

Ministerstwo Zdrowia

PAŃSTWOWA INSPEKCJA SANITARNA

Bezpieczne wakacje

Przepis GIS

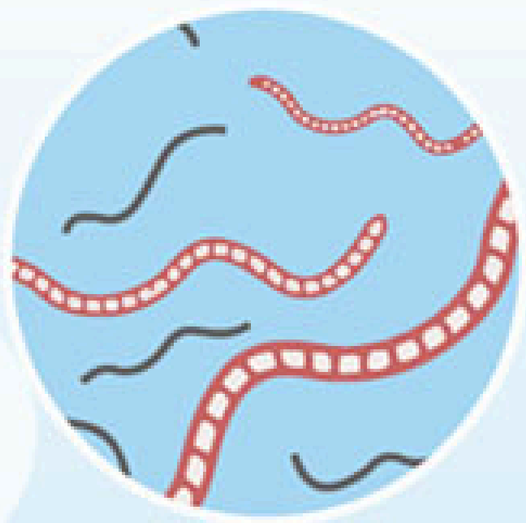
Zanim zjesz **dokładnie umyj!**

Ministerstwo Zdrowia

PAŃSTWOWA INSPEKCJA SANITARNA



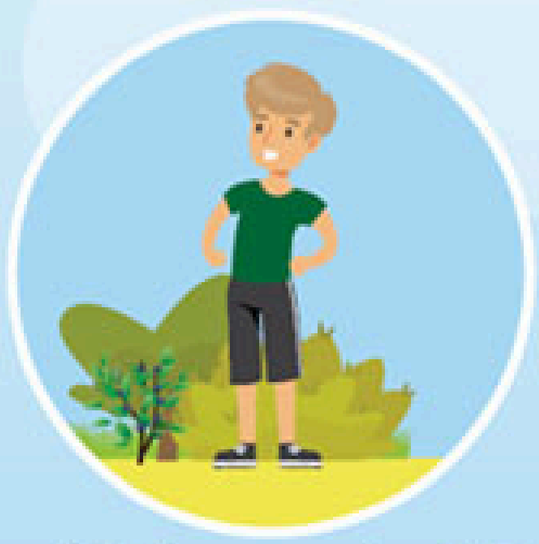
to choroba **brudnych rąk**



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?

Bezpieczne wakacje

Przepis GIS

Zanim zjesz **dokładnie umyj!**

Ministerstwo Zdrowia

PAŃSTWOWA INSPEKCJA SANITARNA

Profilaktyka - jak przeciwdziałać i zapobiegać **zachorowaniu na bąblowicę?**

- **zachowywać zasady higieny** podczas i po pracy w polu, ogrodzie, lesie
- pamiętać o **myciu rąk po kontakcie ze zwierzętami**
- **myć lub poddawać obróbce termicznej owoce leśne**
- chronić posesję przed lisami **poprzez ogradzanie domostw i zabezpieczanie śmietników**, które jako źródło resztek jedzenia wabią dzikie zwierzęta
- **prowadzić regularne zabiegi odrobaczania zwierząt domowych** preparatami działającymi na tasiemce





Pierwsza pomoc









Reaguj – liczy się każda sekunda!