Patent na Bezpieczne Wakacje

Wakacje to szczególny czas, który kojarzy się z odpoczynkiem, beztroską, słońcem i zabawą. W tym, żeby właśnie tak było pomagamy my – Państwowa Inspekcja Sanitarna. A oto kilka sprawdzonych patentów na bezpieczne wakacje:

PLANUJ:

A Jeżeli planujesz wakacje nad wodą, zajrzyj na nasz serwis kąpieliskowy: **www.sk.gis.gov.pl** aktualizowany na bieżąco w sezonie kąpielowym. Znajdziesz tutaj informacje dotyczące sezonu kąpielowego, bieżącej oceny i klasyfikacji wody, ale również infrastruktury obiektu – dowiesz się czy na terenie są prysznice, toalety, przebieralnie, czy jest miejsce do kąpieli dla dzieci oraz czy na kąpielisku jest ratownik. Ogólnokrajową listę miejsc wykorzystywanych do kąpieli znajdziesz na stronie Głównego Inspektoratu Sanitarnego w zakładce: **Kąpieliska a miejsca wykorzystywane do kąpieli**.

B Planując podróż zagranicę sprawdź jakie szczepienia są obowiązkowe i zalecane. Niezbędne informacje na temat szczepień w podróżach zagranicznych uzyskasz wchodząc na stronę internetową **www.szczepienia.gis.gov.pl**. Na tej stronie znajdziesz też wykaz punktów szczepień.

C 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** lub w kuratorium oświaty.

OBSERWUJ:

Aby uniknąć zatruć pokarmowych, zwracaj uwagę na to co jesz. Przechowuj żywność w higienicznych warunkach i niskiej temperaturze, utrzymuj czystość, myj owoce i warzywa, zwracaj uwagę na datę przydatności żywności do spożycia.

Obserwuj prognozy pogody. Pamiętaj żeby dostosować swój ubiór, ale też planowane aktywności do aktualnej pogody. Ograniczaj czas spędzony w pełnym słońcu, stosuj filtry ochronne i okulary przeciwsłoneczne.

Podczas spędzania wypoczynku nad wodą upewnij się, że jest to strzeżone kąpielisko lub miejsce wykorzystywane do kąpieli. Czujnie obserwuj osoby kąpiące się, które są pod Twoją opieką. Powiadom ratownika o każdej sytuacji, która cię zaniepokoi.

Po każdej wycieczce dokładnie się obejrzyj i sprawdź czy nie masz kleszcza. Kleszcze mogą przenosić groźną chorobę – boreliozę. Podczas spacerów po łąkach, w parku, w lesie chroń się, zakładając np. spodnie z długimi nogawkami i koszulki z długim rękawem oraz używaj repelentów.

Idąc do klubu 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!

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!

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 lub bezpośrednio na stronach stacji sanitarno-epidemiologicznych.

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.

PAŃSTWOWA INSPEKCJA SANITARNA

Główny Inspektorat Sanitarny – www.gis.gov.pl