

## UWAGA - KLESZCZE!

### Aby ustrzec się przed ukłuciem kleszcza, pamiętaj:

- ubierz się odpowiednio. Ubranie powinno chronić całe ciało, w tym także głowę (czapka);
- ubranie w jasnym kolorze znacznie ułatwia dostrzeżenie wędrującego po nim kleszcza;
- stosuj środki odstraszające, których substancje aktywne powodują, że człowiek jest niewyczuwalny dla kleszczy;
- obejrzyj starannie całe ciało po wyjściu z lasu lub parku. Szczególnie sprawdź głowę na granicy włosów i za uszami oraz te miejsca, gdzie skóra jest delikatna – pod kolanami, w pachwinach, na brzuchu;
- jak najszybciej usuń kleszcza ze skóry. W tym celu uchwyc go delikatnie pęsetą przy samej skórze i wyciągnij zdecydowanym ruchem;
- nie smaruj kleszcza tłuszczem, ponieważ wówczas dusi się on i wymiotuje, zwiększając ryzyko zakażenia;
- starannie zdezynfekuj miejsce ukłucia;
- kleszcze przenoszą bakterie zwane krętkami Borrelia, które wywołują boreliozę oraz wirusy powodujące kleszczowe zapalenie mózgu.



## WAŻNY PROBLEM – WSZAWICA

### Pamiętaj!

- zadbaj, aby dziecko używało wyłącznie własnych przedmiotów osobistego użytku (grzebień, szczotki do włosów, ręczniki), nie nosiło cudzych nakryć głowy;
- systematycznie sprawdzaj włosy dziecka (przy dobrym świetle obejrzyj włosy rozczesując gęstym grzebieniem, głowę najlepiej pochylić nad białym ręcznikiem, umywalką lub wanną);
- upinaj i zaplataj dzieciom długie włosy;
- nie stosuj profilaktycznie preparatów przeciwko wszawicy (wesz uodparnia się na działanie tych środków);
- nie stosuj u ludzi preparatów przeznaczonych dla zwierząt.

## HIGIENA OSOBISTA - WAŻNE!

### Chroń stopy – uważaj na grzybice!

#### Pamiętaj:

- zawsze zakładaj klapki pod prysznic;
- używaj wyłącznie własnego ręcznika i mydła;
- dbaj o dobre wysuszenie ręcznika, np. na słońcu. Grzyby bardzo lubią wilgotne środowisko, a ich zarodniki mogą przetrwać w trudnych warunkach nawet przez wiele tygodni;
- używaj łagodnie działających preparatów w pudrze, kremie, aerozolu. Ich zastosowanie zapobiega występowaniu zakażeń grzybiczych.



## PAMIĘTAJ O CHOROBYCH PRZENOSZONYCH DROGĄ POKARMOWĄ!

- nie zapominaj o częstym myciu rąk, szczególnie po powrocie z podwórka;
- spożywaj produkty świeże, odpowiednio przechowywane i opakowane;
- zrezygnuj z produktów łatwo psujących się i pochodzących z nieznanego źródła;
- warzywa i owoce spożywaj dopiero po dokładnym umyciu;
- unikaj spożywania potraw sporządzonych z surowych jaj, surowego i półsurowego mięsa oraz surowych ryb;
- organizuj zabawy w czystych piaskownicach, niedostępnych dla psów i kotów.



## CIESZ SIĘ LATEM – BEZPIECZNE WAKACJE!



Wojewódzka Stacja Sanitarno – Epidemiologiczna  
w Warszawie

Oddział Oświaty Zdrowotnej i Promocji Zdrowia

ul. Nowogrodzka 82

02-018 Warszawa

Tel. (22) 432 10 02

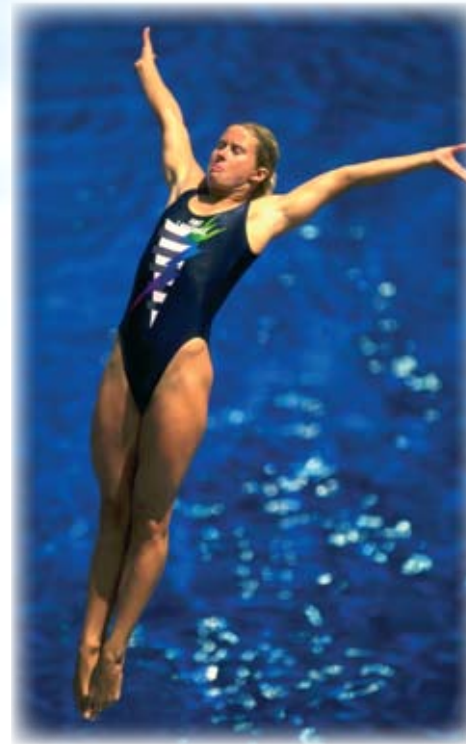
[promocjazdrowia@wsse.waw.pl](mailto:promocjazdrowia@wsse.waw.pl)

Materiał opracowany na podstawie projektu  
Powiatowej Stacji Sanitarno – Epidemiologicznej  
w m. st. Warszawie

## POPARZENIA SŁONECZNE

### Pamiętaj:

- nie unikniesz poparzenia, nawet jeśli zejdziesz ze słońca kiedy poczujesz pieczenie. Pierwsze symptomy poparzenia są odczuwalne dopiero po 2-5 godzinach;
- więcej promieniowania UV dociera wtedy, gdy słońce jest wysoko nad horyzontem, w związku z tym należy unikać opalania w godzinach 11.00 – 15.00;
- pogoda, jaka panuje nad morzem przy lekkiej bryzie, nie chroni przed oparzeniem słonecznym. Niska temperatura daje jedynie złudne wrażenie, że słońce nie jest wówczas groźne;
- opalona skóra nie chroni przed słońcem. Naskórek złuszcza się wtedy szybciej i nie stanowi odpowiedniej ochrony;
- używaj preparatów z filtrami UV, które chronią skórę podczas opalania. Na plaży otrzymujemy dodatkowe dawki promieniowania UV. Docierają one do nas nie tylko jako promienie bezpośrednie emitowane przez słońce, lecz także odbite od piasku i wody;
- chroń oczy przed promieniami słonecznymi – noś okulary przeciwsłoneczne z filtrem UV;
- opalaj się w ruchu.



## SKOKI DO WODY

- nie skacz do wody w miejscach, których nie znasz;
- nie wchodź do wody bezpośrednio po posiłkach;
- zawsze zwracaj uwagę na znaki i flagi umieszczone w miejscu kąpieliska;
- nie kąp się w pobliżu śluz, tam, urządzeń portowych oraz regulacyjnych i torów wodnych przeznaczonych do żeglugi;
- jeśli długo przebywałeś na słońcu i Twoja skóra jest nagrzana, przed wejściem do wody ochłódź ciało. W tym celu posiedź w cieniu lub powoli polewaj się wodą, zaczynając od kończyn;
- pływając na łodziach, jachtach, kajakach i motorówkach zawsze zakładaj kapok;
- **kąp się w miejscach do tego przeznaczonych, tylko pod opieką ratownika!!!**



## BEZPIECZNE GRZYBOBRANIE



- zbieraj tylko grzyby znane, co do których nie masz wątpliwości;
- nie oceniaj grzybów sobie nieznanych na podstawie smaku. Wiele grzybów trujących ma smak łagodny, np. śmiertelnie trujący muchomor sromotnikowy;

- grzyby zbieraj wyłącznie do łubianek lub przewiewnych koszyków, a nie do plastikowych wiader i toreb foliowych, w których ulegają zaparzeniu i zepsuciu;



- nie zbieraj grzybów bardzo młodych oraz starych i przejrzalnych, gdyż łatwo o pomyłkę w rozpoznaniu gatunku;
- nie niszczyć żadnych grzybów, także trujących, ponieważ są potrzebne w ekosystemie leśnym;
- w dniu zbioru oczyść grzyby, obgotuj i jak najszybciej przygotuj z nich potrawę;
- ponieważ grzyby psują się łatwo i szybko, jedz je bezpośrednio po przyrządzeniu i nie przechowuj zbyt długo.

