

Bezpieczne Wakacje 2020

PAŃSTWOWY POWIATOWY INSPEKTOR SANITARNY W OSTROWCU ŚWIETOKRZYSKIM **PRZYPOMINA, ŻE**



Tegoroczne wakacje będą inne niż zwykle, ponieważ wszyscy, musimy przestrzegać nowych zasad bezpieczeństwa i wyrobić w sobie nawyki, które pomogą nam ochronić się przed koronawirusem.

Z uwagi, iż okres wakacyjny wiąże się ze wzmożonym ruchem turystycznym oraz licznymi kontaktami

Pamiętajmy o :

- ▶ zachowaniu dystansu społecznego,
- ▶ przestrzeganiu zasad higieny osobistej, (częste, prawidłowe mycie rąk oraz dezynfekcja) ,
- ▶ oraz o obowiązku zakrywania ust i nosa w miejscach publicznych.

1. Często myj ręce

Należy pamiętać o częstym myciu rąk wodą z mydłem, a jeśli nie ma takiej możliwości dezynfekować je płynami/żelami na bazie alkoholu (min. 60%). Istnieje ryzyko przeniesienia wirusa z zanieczyszczonych powierzchni na ręce. Dlatego częste mycie rąk zmniejsza ryzyko zakażenia.

2. Podczas powitania unikaj uścisków i podawania dłoni

W ciągu dnia dłonie dotykają wielu powierzchni, które mogą być zanieczyszczone wirusem. Powstrzymaj się od uścisków, całowania i podawania dłoni na powitanie.

3. Unikaj płatności gotówką, korzystaj z kart płatniczych

Na powierzchni banknotów i monet mogą znajdować się wirusy i bakterie. W miarę możliwości unikaj płatności gotówką. Korzystaj z kart płatniczych i bankowości elektronicznej.

4. Unikaj dotykania oczu, nosa i ust

Dłonie dotykają wielu powierzchni, które mogą być zanieczyszczone wirusem. Dotknięcie oczu, nosa lub ust zanieczyszczonymi rękami, może spowodować przeniesienie wirusa z powierzchni na siebie.

5. Regularnie myj lub dezynfekuj powierzchnie dotykowe

Powierzchnie dotykowe w tym biurka, lamy i stoły, klamki, włączniki światła, poręcze muszą być regularnie przecierane z użyciem wody z detergentu lub środka dezynfekcyjnego. Wszystkie miejsca, z których często korzystają ludzie powinny być starannie dezynfekowane.

6. Regularnie dezynfekuj swój telefon i nie korzystaj z niego podczas spożywania posiłków

Na powierzchni telefonów komórkowych bardzo łatwo gromadzą się chorobotwórcze drobnoustroje. Regularnie przecieraj lub dezynfekuj swój telefon komórkowy (np.: wilgotnymi chusteczkami nasączonymi środkiem dezynfekującym). Nie kładź telefonu na stole i nie korzystaj z niego podczas spożywania posiłków.

Ponadto pamiętaj, by wolny czas spędzać aktywnie.

Korzystaj z własnego sprzętu turystycznego (koce, maty, leżaki, ręczniki). Zwróć uwagę na odpowiednio dostosowane ubranie do pogody – podczas wysokich temperatur zadбай o cienkie i przewiewne stroje. Pamiętaj także, aby podczas wypoczynku letniego nie jeść oraz nie pić ze wspólnych naczyń.

Wakacje to okres wzmożonej aktywności fizycznej, czas odpoczynku i świetnej zabawy w świeżym powietrzu. Wakacyjna bez troska sprzyja różnego rodzaju zagrożeniom.

Jak bezpiecznie wypoczywać w różnych miejscach – nad wodą, w górach czy w lesie?

Oto najważniejsze zasady, którymi powinniśmy się kierować, aby bezpiecznie spędzić wakacje:

bezpieczna kąpiel

- ✓ Pływaj tylko w miejscach strzeżonych przez WOPR.
- ✓ Nie pływaj w czasie burzy, mgły, gdy wieje porywisty wiatr.
- ✓ Nie skacz rozgrzany do wody.
- ✓ Nie skacz do wody w miejscach nieznanach. Może się to skończyć śmiercią lub kalectwem.
- ✓ Dbaj o czystość plaży.
- ✓ Nie wypływaj za daleko od brzegu po zapadnięciu zmroku.

bezpieczne przebywania na słońcu

- ✓ Zachowaj umiar w przebywaniu na słońcu.
- ✓ Noś nakrycia głowy i okulary słoneczne
- ✓ Chroń się w cieniu w godzinach południowych.

Wycieczki w góry i do lasu

- ✓ Wybierając się na górskie szlaki należy zaopatrzyć się w dobre buty i ubranie
- ✓ Ruszając ze schroniska dla własnego bezpieczeństwa warto powiedzieć dokąd idziemy i jakimi szlakami, zapamiętaj numer alarmowy GOPR.
- ✓ Wyruszaj w góry rano, gdyż pogoda najczęściej psuje się po południu.
- ✓ Miej ze sobą plandekę przeciwdeszczową oraz ciepłe ubrania, nawet jeśli jest lato.

bezpieczna jazda na rowerze

- ✓ Używaj sprawnego i w pełni wyposażonego roweru.
- ✓ W czasie jazdy używaj kasku.
- ✓ W miarę możliwości korzystaj z drogi dla rowerów.
- ✓ Przestrzegaj przepisów drogowych, obowiązują one także rowerzystów.
- ✓ Przed skrzyżowaniami, wyjazdami z podwórek i bocznych ulic trzymaj zawsze dłoń na hamulcu.
- ✓ Nie wymuszaj pierwszeństwa przejazdu.
- ✓ Sygnalizuj odpowiednio wcześniej wszystkie skręty.

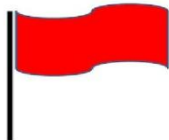
GDZIE NIE NALEŻY SIĘ KAPAĆ

- w miejscach, które są niestrzeżone przez ratowników
- przy falochronach
- przy zaporach wodnych i mostach
- w basenach przeciwpożarowych



KIEDY NIE NALEŻY WCHODZIĆ DO WODY

- gdy wywieszona jest czerwona flaga
- gdy występują silne prądy
- gdy nadchodzi burza
- po zjedzeniu obfitego posiłku



ZĄŻYWANIE KĄPIELI SŁONECZNYCH

- Stosuj odpowiednie kremy i olejki zawierające filtr UV
- Unikaj słońca między godz. 10⁰⁰ a 14⁰⁰
- zakładaj czapkę na głowę



WYCIEZKA W GÓRY I DO LASU

- przed wyjściem w góry sprawdź pogodę
- zabierz ze sobą ciepłe ubranie
- nie schodź ze szlaku i nie oddalaj się od grupy
- uważaj na kleszcze, chroń się przed nimi odpowiednim ubraniem
- nie zbieraj grzybów jeśli nie jesteś pewny czy są jadalne

ZASADY BEZPIECZNEJ JAZDY NA ROWERZE

- w miarę możliwości używaj ścieżki rowerowej
- przestrzegaj przepisów drogowych
- nie wymuszaj pierwszeństwa przejazdu
- używaj sprawnego i w pełni wyposażonego roweru
- w czasie jazdy używaj kasku
- nigdy nie ścinaj zakrętów



PIERWSZA POMOC W PRZYPADKU OMDLENIA

- ułożyć poszkodowanego na plecach z nogami lekko uniesionymi do góry
- umożliwić poszkodowanemu swobodny dostęp do świeżego powietrza
- stosować zimne okłady na głowę
- podawać chłodne napoje
- powiadomić o zdarzeniu ratownika lub odpowiednie służby (999, 112)



ZASADY WZYWANIA POMOCY

- przedstaw się
- podaj nr telefonu, z którego dzwonisz
- podaj adres miejsca w którym się znajdujesz oraz punkty charakterystyczne
- opisz co się stało
- opisz stan i liczbę ofiar wypadku

NUMERY TELEFONÓW ALARMOWYCH

- Pogotowie Ratunkowe 999
- Policja 997
- Straż Pożarna 998



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 kąpielii dla dzieci oraz czy na kąpielisku jest ratownik. Ogólnokrajową listę miejsc wykorzystywanych do kąpielii znajdziesz na stronie Głównego Inspektoratu Sanitarnego w zakładce: **Kąpieliska a miejsca wykorzystywane do kąpielii**.

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 zatruc 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 kąpielii. 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 szklanekę 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 wycupczywasz 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.



Główny Inspektorat Sanitarny – www.gis.gov.pl