



BEZPIECZNE WAKACJE

Państwowy Powiatowy Inspektor Sanitarny w Złotorzy informuje, że okres letni to czas organizacji różnych form wypoczynku, czas zabawy i nowych wrażeń. Korzystając z wakacyjnych przyjemności, nie zapominajmy o bezpieczeństwie własnym i bliskich. Należy zwracać uwagę na zagrożenia podczas wypoczynku, aby po powrocie z wakacji mieć tylko dobre wspomnienia, przywożąc do domu jedynie dobrą kondycję, wspaniały humor i piękną opaleniznę.



Gdy dzieci zostają w domu

- ☀ Należy nauczyć swoje dzieci, aby podczas nieobecności dorosłych w domu nikomu nie otwierały drzwi - zwłaszcza nieznanym
- ☀ Trzeba zwracać uwagę na sposób przechowywania **kluczy od mieszkania**, którymi dysponuje dziecko (najlepiej gdy są przechowywane w szczelnej kieszeni, a nie widoczne dla wszystkich np. zawieszane na szyi - na „smyczy”)
- ☀ Należy uczulić sąsiadów, aby zwracali uwagę na obcych w okolicy domu. Należy zadzwonić do dziecka o różnych porach i porozmawiać z nim.
- ☀ Leki należy umieścić poza zasięgiem dzieci
- ☀ Należy nie ujawniać swoim dzieciom miejsc przechowywania wartościowych przedmiotów.
- ☀ W domu obok telefonu, powinna znajdować się kartka z numerami telefonów do pracy: mamy, taty lub najbliższych członków rodziny. Warto wpisać numery alarmowe do Policji, Pogotowia Ratunkowego, Straży Pożarnej, Straży Miejskiej



Bezpieczne place zabaw

Dzieci powinny bawić się w miejscach do tego przeznaczonych - na placu zabaw z dala od miejsc budowy, rozkopów, ruchliwych ulic, niezabezpieczonych studzienek, szamb i maszyn rolniczych. Na placu zabaw czy boisku do gry, należy sprawdzić czy sprzęty do zabaw (huśtawka, karuzela, ławka) są bezpieczne czyli nie są uszkodzone, zardzewiałe, stabilne. Piaskownice powinny zawierać czysty piasek, zabezpieczony przed odchodami kota czy psa, bo w nich nierzadko znajdują się jaja glisty psiej lub kocięj.

Psie i kocię odchody na placach, skwerach czy ulicach to nie tylko nieestetyczny element krajobrazu, ale także ukryte zagrożenie epidemiologiczne. W odchodach psów i kotów występuje wiele drobnoustrojów, które mogą być przyczyną groźnych chorób zakaźnych i pasożytniczych u ludzi.

Ugryzienia przez psy i koty

Należy uczulić dzieci, by nie zbliżały się do obcych zwierząt.

Pokąsanie przez zwierzę jest nieprzyjemnym zdarzeniem zarówno dla dziecka i dla jego rodziców. Pozostawia psychiczny ślad często na całe życie, ponadto jest groźne w skutkach, gdyż zwierzęta mogą być nosicielami **wścieklizny**.

Pierwsza pomoc po ugryzieniu to przemywanie rany ciepłą wodą z mydłem przez 10-15 minut. Jeszcze lepsze działanie oczyszczające ma 3% roztwór wody utlenionej.

Po takim zabiegu należy nałożyć na ranę jałowy opatrunek i odwieźć poszkodowanego do lekarza.

Trzeba ustalić, czy zwierzę było szczepione przeciwko wściekliźnie.

Uwaga! Należy pamiętać, że właściciele psów mają obowiązek trzymać psa na smyczy, a dodatkowo w kagańcu psy ras niebezpiecznych lub mieszańcy tych ras. Psy powinny być wyprowadzane na spacer przez osoby dorosłe i muszą pozostawać pod ich stałą opieką w miejscach publicznych (na podwórku, w parkach, na ulicach, plażach, kąpieliskach, podmiejskich lasach).



Ukąszenia, użądlenia

Lato to czas największej aktywności owadów, dlatego warto wiedzieć na co zwrócić uwagę po ukąszeniu intruza.

Po ukąszeniu owada należy sprawdzić czy wprowadził on do organizmu człowieka jad. To się dzieje, gdy użądli nas pszczoła, osa, szerszeń oraz niektóre pająki. Miejsce wkłucia należy zdezynfekować i przykryć jałowym opatrunkiem, aby zapobiec wniknięciu do ustroju drobnoustrojów.

Pszczoły, osy, szerszenie i trzmiele

Aby zmniejszyć ból i obrzęk oraz zapobiec rozprzestrzenianiu się jadu wystarczy usunąć żądło, zdezynfekować ranę i przyłożyć kompres z lodu.

Niektórzy mogą być uczuleni na jad tych owadów i może dojść do wstrząsu anafilaktycznego, który jest niebezpieczny dla życia. Najbezpieczniej jest zgłosić się do lekarza po poradę.

Osoby, które są uczulone na jad owadów powinny nosić ze sobą specjalny zestaw przeciwwstrząsowy, który można nabyć w aptece na receptę.

Najgroźniejsze są użądlenia w język lub w jamę ustną – wówczas najlepiej odwieźć poszkodowanego do lekarza (wcześniej można dać do ssania kostkę lodu lub łyżeczkę soli kuchennej).

Komary i meszki

Po ukąszeniu meszki lub komara wystarczy zdezynfekować miejsce wkłucia. Przy dużym obrzęku można zastosować okład z roztworu sody oczyszczonej lub lodu. Przed ukąszeniami mogą nas zabezpieczyć substancje odstrasżające – gotowe środki z apteki lub np. zażycie witaminy B.

Mrówki

Kwas mrówkowy działa silnie drażniąco, ale tylko miejscowo. Na ukąszenia mrówek wystarczy kompres ochładzający.

KLESZCZE



Kleszcz może zagnieździć się wszędzie, ale najbardziej narażone są miejsca odkryte, czyli nogi, głowa, ramiona. Dla niektórych kleszczy nie jest przeszkodą nawet gruba odzież. Po przyjściu z lasu, polanki powinniśmy swoje ubrania zdjąć, wytrzepać – na pewno nie wolno kłaść odzieży na łóżko, a swoje ciało dokładnie obejrzeć. Kleszcz potrafi chodzić po naszym ciele (czy po naszym ubraniu) nawet kilka godzin szukając najbardziej dogodnego miejsca wbicia się w skórę – przede wszystkim należy sprawdzić miejsca, gdzie skóra jest ciepła, wilgotna i delikatna t. j. zgięcia łokciowe, kolanowe, pachwiny. Najważniejsze, by usunąć kleszcza zanim

wbije się w skórę. Nie poleca się siłowego wyciągania pasożyta ani smarowania go tłuszczem, bo owad tak potraktowany wypłuka pod naszą skórę treść swojego przewodu pokarmowego, w której mogą znajdować się drobnoustroje chorobotwórcze.

Kleszcze mogą przenosić boreliozę i kleszczowe zapalenie mózgu.

Najbezpieczniej jednak udać się do lekarza rodzinnego, który kleszcza usunie.



Ukaszzenia przez żmiję

Żmija zygzakowata jest jedynym gatunkiem węża jadowitego w Polsce. Można ją spotkać na dobrze nasłonecznionych porębach leśnych, w pobliżu wód stojących i rowów.

Żmija atakuje człowieka tylko wtedy, gdy czuje się zagrożona odcięciem drogi ucieczki, nagłym zbliżeniem, dotykaniem kijem lub nogą.

Bezpośrednio po kontakcie z wężem należy poszukać na ciele śladów ugryzienia w postaci dwu ranek kłutych (jak po ukłuciu szpilką) w odległości do 1 cm od siebie (nie muszą krwawić). Jeśli w ciągu 10 minut w miejscu ugryzienia przez żmiję nie pojawi się zaczerwienienie i obrzęk, można z dużym prawdopodobieństwem wnioskować, że jad nie został wpuszczony.

Objawy ogólne

- niepokój i lęk
- osłabienie ogólne, znużenie, senność
- mdłości, wymioty, bóle brzucha, biegunka

- poty, dreszcze
 - uczucie drętwienia, znieczulenia np. wokół ust
 - wzmożone pragnienie
 - obrzęk twarzy, węzłów chłonnych, podbiegnięcia krwawe
 - tętno słabe, niemiarowe, niewyczuwalne (spadek ciśnienia, wstrząs).

Objawy miejscowe

- typowa ranka kłuta
- narastający, rozchodzący się obrzęk
- ból w miejscu ukąszenia
- zaczerwienienie, zasinienie
- krwawienie z ranki (rzadko).

Czego nie należy robić

- nie masować, nie nacinać ranki
- nie odsysać ustami
- nie podawać alkoholu, leków "cucących"
- nie podawać surowicy przeciw jadowi żmij bez decyzji lekarza.

Pierwsza pomoc

- powyżej miejsca ukąszenia założyć opaskę uciskową (nie za mocno),
- co 10-20 minut zwalniać opaskę na 1-2 min., - rankę odkazić np. 3% wodą utlenioną
- osobę pokąsaną ułożyć wygodnie i okryć, poszkodowany nie powinien wykonywać zbędnych ruchów,
- podawać duże ilości płynów
- wezwać lekarza.

Zapobieganie

- do lasu, na skałki, ubieraj wysokie obuwie, najlepiej skórzane
- patrz pod nogi, nie dotykaj, nie zaczepiaj żmij, pozwól jej uciec
- zawsze uprzednio obejrzyj miejsce, gdzie siadasz, gdzie opierasz się rękami.



Letnie zatrucia pokarmowe

Okres letni to czas organizacji różnych form wypoczynku co wiąże się także ze spożywaniem posiłków w różnych nieznanych i niesprawdzonych miejscach. To z kolei niesie ze sobą ryzyko zatrucia pokarmowego, a tym samym zagrożenia chorob zakaźnych (Salmonella, Shigella-czerwonka), wirusy (norawirusy, rota wirusy). Zatrucia pokarmowe są to ostre schorzenia żołądkowo – jelitowe wywołane bakteriami.

Objawy występują zwykle od 6 do 72 godzin, od zakażenia, są to: bóle brzucha, gorączka, wymioty, mdłości, biegunka, bóle głowy. W przypadku wystąpienia takich objawów należy natychmiast udać się do lekarza.

Źródłem zatruc mogą być między innymi: lody, ciastka z kremem, wyroby garmazeryjne, kaszanka, galaretki, pasztety, mięso mielone potrawy z jaj spożywane na surowo np. naleśniki z serem, pasty jajowo – majonezowe.

Aby uniknąć zatruc pokarmowych, zwłaszcza salmonelloz, należy przede wszystkim przestrzegać zasad higieny żywienia i żywności jak:

- używanie dobrej jakości produktów,
- bezwzględne mycie i dezynfekcji jaj przed użyciem do potraw i spożywania ich
- zachowania czystości procesu produkcji potraw – skrócenia do minimum czasu przygotowania potraw do spożycia,
- przestrzegania dobrej praktyki higienicznej.

Osoby przygotowujące posiłki powinny dokładnie myć ręce mydłem przed przygotowaniem posiłków i po każdorazowym korzystaniu z posiłków.

- unikać w okresie letnim przygotowywania własnym sposobem domowym: tatarów,

majonezów, kogla – mogła, past serowo – majonezowych.

- dokładnie myć zakupione owoce i warzywa pod bieżącą wodą,
- przechowywać w niskiej temperaturze, drób przechowywać w wydzielonych urządzeniach chłodniczych (świeży drób w temp. od 0 – 4⁰ C , mrożony w temperaturze poniżej – 18⁰C).
- przy organizacji przyjęć i większej liczbie uczestników należy starać się, by posiłki przygotowywały osoby po fachowym przeszkoleniu posiadające zaświadczenie do celów sanitarno – epidemiologicznych.

Pomieszczenia, gdzie mają być przechowywane potrawy powinny spełniać określone wymagania, zapewnić dobry sanitarny, dobry stan techniczny urządzeń, bieżącą zimną i ciepłą wodę, być wyposażone w dostateczną ilość sprawnie działających urządzeń chłodniczych.

Zakupione w sklepie środki spożywcze łatwo psujące się należy jak najszybciej umieścić w temperaturze przechowywania określonej przez producenta



BABLOWICA

Jest groźną pasożytniczą chorobą, wywołaną przez bąblowca -tasiemca wieńcogłowego (*Echinococcus Multilocularis*). Jej głównymi nosicielami są leśne zwierzęta mięsożerne, głównie lisy. Bąblowce przenosić mogą także psy i koty. Człony tasiemca i jego jaja są przez zwierzęta wydalone na leśne runo i pozostają na jagodach, grzybach, trawie. Człowiek zaraża się niejako przy okazji, jedząc niemyte owoce leśne, do których mogą być przyczepione jaja bąblowca. Gdy dostaną się do organizmu człowieka, tworzą torbiel – najczęściej w wątrobie, ale zaatakować mogą też płuca czy mózg.

Objawy

Bąblowiec przez wiele lat może nie dawać żadnych objawów. Symptomy i przebieg choroby zależy od miejsca usadowienia torbieli larwalnych, ich ilości i wielkości. Jeżeli torbiel usadawia się w wątrobie, może dać objawy poboлевania w prawym podżebrzu, ogólnie złego samopoczucia, a w przypadku ucisku na drogi żółciowe, również żółtaczkę



SŁONECZNE OPALANIE

Nadmierne opalanie prowadzi do niekorzystnych konsekwencji zdrowotnych. Opalenizna powstaje na skutek wytwarzania na skórze melaniny pod wpływem działania promieniowania UV. Źródłem promieni UV jest słońce i solarium.

Dzieci i młodzież są szczególnie narażone na szkodliwy wpływ promieniowania UV. Nadmierna ekspozycja młodzieży na słońce, szczególnie sztuczne, może przyczynić się do powstania **raka skóry** w późniejszym wieku. Skóra jest bardziej podatna na szkodliwe skutki promieniowania UV w okresie rozwojowym.

Narażenie na długotrwałą ekspozycję na promieniowanie UV (zarówno naturalne i sztuczne) w okresie dzieciństwa i dojrzewania, zwiększa ryzyko wystąpienia czerniaka i innych nowotworów skóry w późniejszym wieku, a w/w predyspozycja zwiększa się u osób narażonych na promieniowanie UV przed ukończeniem 18 roku życia.

Najnowsze analizy przeprowadzone przez międzynarodowych ekspertów w dziedzinie nowotworów, stwierdzają, że korzystanie z solarium jest jednym z głównych czynników rakotwórczych najwyższego ryzyka.

Wielokrotne korzystanie w ciągu roku z łóżek opalających przyczynia się do nasilenia

procesów przedwczesnego starzenia się skóry, powstanie zmarszczek (w ponad 80%) oraz występowania nowotworów skóry, w tym czerniaka.

Niebezpieczne jest również uzależnienie ludzi młodych od korzystania z solarium, zwane **tanoreksją**.

Szkodliwość solarium jest nie tylko uzależniona od wieku osób, ale także od pochłoniętych dawek promieniowania UV, czyli od częstości i czasu tych naświetlań.

Polska Unia Onkologii podkreśla, im więcej promieni jest przyjmowanych, tym większe jest ryzyko zachorowania.

Sytuacja epidemiologiczna występowania nowotworów skóry

Nowotwory skóry stanowią ok. 10% wszystkich nowotworów złośliwych wykrywanych u ludzi. W Polsce stwierdza się ponad 10 tys. nowych zachorowań rocznie.

Częstość zachorowania na czerniaka wzrasta co roku na świecie o ok. 4-5 %.

Na całym świecie z powodu chorób wywołanych przez słońce, każdego roku umiera ok. 60 tys. osób, a najwięcej tych zgonów (48 tys.) spowodowane jest przez czerniaka.

W Polsce liczba zgonów z powodu czerniaka wynosi 1,5 tys. osób rocznie (dane WHO)

Czerniak jest nowotworem złośliwym wywodzącym się z melanocytów – komórek barwnikowych produkujących melaninę. To jeden z najrzadziej występujących nowotworów

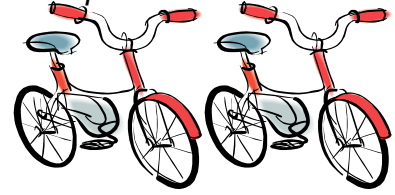
skóry, ale też najbardziej niebezpieczny. W przedziale wieku 25-35 lat, czerniak jest najczęstszym nowotworem, na który chorują kobiety. Wykryty odpowiednio wcześniej jest w 90% wyleczalny. W Polsce jednak wykrywa się go zbyt późno, co znacznie pogarsza wyniki leczenia. W profilaktyce czerniaka bardzo ważną rolę odgrywa samokontrola zmian. Około 40-50% przypadków czerniaka, powstaje z istniejących lub nowopowstałych zmian barwnikowych na skórze.

Zdecydowanie nie powinny opalać się w solarium osoby:

- z I fenotypem skóry (osoby o rudych włosach i bladej karnacji) opalenizna jest lekka,
czerwona z częstą skłonnością do poparzeń;
- z II fenotypem skóry (osoby z jasnymi blond włosami ,jasną karnacją, lekką,) opalenizna
jest czerwona i dość z częstymi poparzeniami;
- z licznymi znamionami barwnikowymi na skórze;
- z dużą ilością piegów;
- z oparzeniami słonecznymi w dzieciństwie;
- osoby poniżej 18 roku życia;
- ze stanami przednowotworowymi lub nowotworami skóry;
- przyjmującym leki uwrażliwiające na promienie UV;

- bezpośrednio po zastosowaniu kosmetyków uwrażliwiających na promienie UV

JAZDA ROWEREM



Jazda na rowerze to jedna z najpopularniejszych form rekreacji i wspaniały sposób na spędzenie wolnego czasu.

Jazda na rowerze nie obciąża nadmiernie organizmu - w czasie jazdy uruchamiane są prawie wszystkie partie mięśniowe, a przy rozsądnie dawkowanym systematycznym wysiłku wzmocniamy mięśnie i w ten sposób kształtujemy sylwetkę – wysmuklamy tydki i uda, ujędrniamy pośladki i spłaszczamy brzuch.

Rower powinien posiadać:

- Dwa sprawnie działające hamulce,
- Dzwonek
- Z przodu lampę do oświetlania drogi, z tyłu lampkę czerwoną
- Światelko odblaskowe oraz światła odblaskowe umocowane na szprychach kół.

Rowerzyście nie wolno:

- Jechać bez trzymania kierownicy,
- Przyczepiać się innych pojazdów,
- Jechać obok innego uczestnika ruchu drogowego,
- Rozpędzać się rowerem na wzniesieniach (przy dużych szybkościach łatwo o upadek),
- Przejeżdżać na pasach przejścia dla pieszych (po pasach rower należy przeprowadzać).

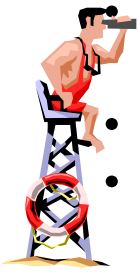
Należy korzystać ze ścieżek rowerowych.

Bezpieczna kąpiel



Lato to czas, gdy akweny wodne zapełniają się ludźmi – kąpiemy się, pływamy, częściej korzystamy z pontonów, łódek i kajaków

PRZED WEJŚCIEM DO WODY



Wybierz bezpieczne miejsce do pływania – najlepiej w miejscu strzeżonym przez ratowników,

- Stosuj się do regulaminu kąpieliska,
- Powoli zanurzaj się w wodzie, zwłaszcza jeśli ciało masz rozgrzane słońcem (nagły kontakt z wodą powoduje skurcz naczyń i cała masa krwi spływa do serca, które może nie wytrzymać tak ciężkiej pracy i może ustać jego praca),
- Bądź świadomy, że alkohol w organizmie obniża samoocenę i utratę ciepła,
- Nie skacz na głowę do nieznannej wody.

KĄPIEL JEST ZABRONIONA!!!



- W pobliżu ujęć wody pitnej,
- W portach, przystaniach, zaporach, mostach, w pobliżu falochronów,
- W stawach wodnych, gliniankach, w miejscach, gdzie jest trudne wyjście z wody,
- Bezpośrednio po zjedzeniu posiłku i intensywnym opalaniu,
- Po spożyciu alkoholu,
- Przy temperaturze wody poniżej 14°C i ograniczonej widoczności (gdy odczujesz dreszcze pamiętaj natychmiast wyjdź z wody).

PAMIĘTAJ! – woda, nawet ta pozornie spokojna jest groźnym żywiołem. Większość utonięć to skutek lekkomyślności, brawury, kąpania się po spożyciu alkoholu i miejscach nie strzeżonych przez ratowników. Co roku w Polsce tonie ok. tysiąca osób – głównie ludzi młodych.

Niefortunny skok do płytkiej wody - uderzenie głową w dno lub twarde przedmioty (pień, drzewa, kamienie) - powoduje uraz kręgosłupa, często - złamanie

kręgosłupa, co oznacza niepełnosprawność - życie na wózku inwalidzkim, nierzadko na zawsze, a często utopienia



NARKOTYKI

Narkotyki –droga do raju czy do zagłady?

Letni wypoczynek to czas większej wolności, która źle pojęta może między innymi doprowadzić do kontaktu z narkotykami czy alkoholem. Są to tzw. zachowania ryzykowne, a więc działania niosące ryzyko szkód zdrowotnych psychologicznych i społecznych. Narkotyki to środki odurzające, których stosowanie i nadużywanie prowadzi do uzależnień. Narkotyki stały się dostępne w wielu miejscach: na ulicy, w szkole, w dyskotecce. Kontakt z nimi może się przydarzyć każdemu. Zagrożone jest każde dziecko, każdy młody człowiek - narkotyki są za progiem naszego mieszkania. Zaczyna się niewinnie. Kolega opowiada o wspaniałym odlocie, o złudzeniu luzu i wolności a więc cóż. Spróbuję sobie tylko jeden raz, przecież wszystko jest dla ludzi. Następnie kontakt z dealerem (często rówieśnik) oferujący pierwsze działki za darmo na próbę. Zaczyna się problem zdobycia pieniędzy na zakup coraz większej ilości narkotyków a więc pożyczki, wynoszenie i sprzedaż za bezcen rzeczy z domu, kradzieże, rozboje, prostytutka w ten sposób młody człowiek stacza się na dno życia, nie mające żadnych hamulców moralnych, traci kontakt z rzeczywistością, rodziną, znajomymi, szkołą; wchodzi w kontakt z prawem. Narkoman żyje już tylko dla narkotyku z dnia na dzień, interesuje go tylko, czy będzie miał następną działkę albo fundusze. Branie narkotyków powoduje u człowieka zaburzenia ze strony układu nerwowego, zagrożenia chorobą HIV/AIDS. Konsekwencją zażywania narkotyków jest szybka śmierć narkomana w przeciągu 5-10 lat. Za posiadanie narkotyku, namawianie kogoś do zażycia grozi kara pozbawienia wolności.

A więc narkotyki –droga do raju czy do zagłady? Na pewno jest to droga do zagłady .Bo czy rajem można nazwać strach przed następnym dniem ,strach przed głodem zmuszającym do wzięcia kolejnej porcji narkotyku. Czy rajem jest rynsztok, niepewność kolejnego dnia Na pewno jest to piekło, z którego nie ma już powrotu.

Uzależnienie

Dana osoba staje się w pełni narkomanem, kiedy całkowicie traci kontrolę i czuje, że nie może żyć bez narkotyku. Jest to zależność psychologiczna, która powoduje, że narkoman zrobi wszystko , aby zdobywać i używać środka, który według niego sprawia, że jest szczęśliwy. Rodzina, przyjaciele, praca, czy szkoła przestają się liczyć

Apeluję do Was młodych ludzi- unikajcie narkotyków!

Alkohol



Co czwarty młody Europejczyk w wieku 15-29 lat umiera z powodów związanych z piciem alkoholu. W Europie Wschodniej alkohol jest sprawcą nawet co trzeciego zgonu młodych osób! W Europie zjawisko nadmiernego picia wśród młodzieży nasila się. Alkohol jest jednym z najważniejszych czynników wpływających na zdrowie młodych ludzi między 10 a 24 rokiem życia. Picie nieletnich stało się wspólnym problemem państw europejskich. **Napoje alkoholowe są najbardziej rozpowszechnioną substancją psychoaktywną wśród młodzieży szkolnej oraz studentów.**

Alkoholizm uważa się go za chorobę. Alkoholicy – ludzie uzależnieni od alkoholu. Choroba ta rujnuje pijącego fizycznie, emocjonalnie, duchowo i intelektualnie. Uzależnienie psychiczne polega na potrzebie picia alkoholu dla poprawy samopoczucia. Alkohol jest przyczyną wielu różnorodnych problemów

społecznych i zdrowotnych, których rozpowszechnienie jest ściśle związane z ilością spożytego alkoholu. Przyczyny alkoholizmu nie są znane; alkoholikiem może stać się każdy i to niezależnie od tego, ile i jak mocne alkohole pije. Alkoholikiem jest ktoś, u kogo odzywa się przymus picia i kto traci kontrolę nad ilością wypitego alkoholu. Osoba taka, po wypiciu pierwszego kieliszka, nie potrafi się powstrzymać i pije tyle, że upija się. Sami pijący podają wiele powodów swojego picia, ale nie rozumieją i nie przyjmują do wiadomości faktu uzależnienia. Mówią najczęściej: „piję, bo nikt mnie nie rozumie”, „bo mam kłopoty”. Tymczasem prawda jest inna: alkoholik zawsze pije z jednego powodu – bo jest uzależniony od alkoholu i musi pić.

Pijaństwo i alkoholizm nie mają związku ani z sytuacją ekonomiczną ani z wykształceniem czy miejscem zamieszkania. Poza niewątpliwie szkodliwym wpływem alkoholu na zdrowie człowieka (wywołuje liczne choroby układu krążenia układu pokarmowego, obniża sprawność mięśni oraz ma fatalny wpływ na układ nerwowy) jest on jednym z najpoważniejszych czynników kryminogennych. Znaczną część przestępstw popełnia się pod jego wpływem. Sam alkohol również może być przedmiotem działalności przestępczej. Setki osób zaangażowanych jest w jego przemyt, nielegalną dystrybucję oraz produkcję. W ostatnich latach wzrasta także liczba sprawców wypadków drogowych pod wpływem alkoholu.

Alkohol szczególnie niebezpieczny jest dla dzieci i młodzieży, która nie osiągnęła jeszcze dojrzałości biologicznej. Nadużywanie alkoholu przez młodzież często prowadzi do ciężkich zatruć, ponieważ tolerancja młodego organizmu na alkohol jest niewielka. Również tkanka mózgowa ulega znacznie szybszemu uszkodzeniu, niż u osoby dorosłej. Dziecko, które pije ma obniżoną sprawność intelektualną, mniejszą zdolność zapamiętywania, łatwo się męczy, jest drażliwe i nadpobudliwe. W ostatnich latach obserwujemy wzrost zagrożeń alkoholowych wśród młodzieży. Wzrasta liczba młodych, którzy sięgają po napoje alkoholowe, a maleje liczba abstynentów. Jednocześnie obniża się wiek inicjacji alkoholowej.

Ograniczenie dostępności alkoholu dla młodzieży niepełnoletniej jest jednym z priorytetów Polskiego Ministra Zdrowia, jak też zdrowia publicznego w Unii Europejskiej.

Wakacyjny romans – pamiętaj o zabezpieczeniu!

HIV/AIDS

Wakacje to czas odpoczynku i relaksu. Wszyscy chcemy, by wakacje pozostawiły po sobie miłe wspomnienia. Wakacje to również okres sprzyjający zawieraniu nowych, nie zawsze przemyślanych znajomości. Osoby młode częściej decydują się na dalekie podróże i wyprawy wakacyjne. Jak wynika z badań Głównego Urzędu Statystycznego, najliczniejszą grupę osób wyjeżdżających z Polski stanowią osoby pomiędzy 18 a 35 rokiem życia, stanu wolnego, mające co najmniej średnie wykształcenie i wyjeżdżające zarówno w celach zarobkowych (ponad 80%), jak i turystycznych. Grupę tę charakteryzuje duża aktywność seksualna i gotowość do poszukiwania lub zmiany partnera seksualnego. Często wyjazd oznacza rozłąkę ze stałym partnerem.

W Polsce główną drogę zakażeń HIV stanowią obecnie ryzykowne zachowania seksualne. Najczęściej zakażają się osoby będące w grupie wiekowej od 18 do 39 lat. Dlatego też działania informacyjne skierowane są przede wszystkim do osób młodych i aktywnych seksualnie – żyjących w związkach formalnych, nieformalnych i nieposiadających stałego partnera

Nieznany nam partner może być nosicielem chorób: takich jak kiła, rzeżączka, wirus HIV czy innych. Nawet największe seksualne uniesienie nie zrekompensuje nam późniejszych uszczerbków na zdrowiu. Nie bądźmy mądrzy dopiero po szkodzie! Dla własnego bezpieczeństwa - pomyślmy już wcześniej jak uniknąć zakażenia:

- używaj tylko własnych przyborów toaletowych i kosmetycznych, np. żyłek i sprzętu do golenia i depilacji,
- zabiegi kosmetyczne, tatuaż itp. wykonuj tylko w specjalistycznych gabinetach kosmetycznych,
- unikaj narkotyków i uważaj, żeby ktoś Ci ich nie podał,
- bądź wierny partnerowi i wymagaj od niego wierności,
- jeśli piłeś alkohol poczekaj z seksem,
- unikaj przypadkowych kontaktów seksualnych,
- pamiętaj, że prezerwatywa zmniejsza ryzyko zakażenia wirusem HIV,
- jeśli zachowałeś się ryzykownie – zrób test na HIV.

PAMIĘTAJ!

- Nieważne kim jesteś, gdzie jesteś, co robisz, jakie masz wykształcenie, czy też przekonania – **HIV i AIDS może dotyczyć także Ciebie.**
- Zawsze i wszędzie unikaj ryzykownych zachowań. **HIV i AIDS** nie zna granic.
- Seks, tak jak podróż, to wspaniałe przeżycie, może dawać dużo satysfakcji i szczęścia, jeśli zadamy o swoje bezpieczeństwo.
- Wykorzystuj wiedzę o HIV w praktyce. Negocjuj techniki bezpieczniejszego seksu, używaj prezerwatywy.

Bądź odpowiedzialny!

HIV nie wybiera – Ty możesz

GDZIE MOŻNA ZROBIĆ TESTY W KIERUNKU HIV

Legnica

Punkt Konsultacyjno-Diagnostyczny przy Niepublicznym Ośrodku Terapii Uzależnień od Alkoholu NZOZ

59-220 Legnica ul. Powstańców Śląskich 10

Tel. 76/723 86 10

Godziny pracy: wtorek 15.00 - 17.00

Jelenia Góra

Punkt Konsultacyjno-Diagnostyczny przy Szpitalu Wojewódzkim SPZOZ

58-506 Jelenia Góra

ul. Ogińskiego 6

Godziny pracy: 15.00 - 17.00

Wałbrzych

Punkt Konsultacyjno-Diagnostyczny przy Ośrodku Diagnostyczno-Lecznicznym Górniczej Fundacji Ochrony Zdrowia

58-300 Wałbrzych

ul. Matejki 5a

Godziny pracy:

środa 15.00 - 17.00

Wrocław

Punkt Diagnostyczno - Konsultacyjny przy Lekarskiej Przychodni Specjalistycznej NZOZ TRR

50-449 Wrocław

ul. Podwale 74 , ofic. 23

Tel.71/342 14 13, 71/ 343 79 55

Godziny pracy:

poniedziałek 15.00 - 19.30;

czwartek 9.30 - 14.00

Lokalizacja: II brama za konsulem Niemiec, w podwórzu, kierunek od strony Galerii Dominikańskiej

Punkt Konsultacyjno-Diagnostyczny przy Wrocławskim Centrum Zdrowia SP ZOZ

Poradnia Leczenia od Substancji Psychoaktywnych

50-449 Wrocław

ul. Podwale 7

Tel.71/356 07 80

Godziny pracy:

poniedziałek - piątek 16.00 - 19.00 sobota-11.00-14.00

Lokalizacja: Punkt znajduje się za budynkiem Cuprum pl. Jana Pawła II - od strony fosy

Całodobowy Telefon Zaufania

(022)692 82 26