

12.06.2023

Bezpieczne wakacje 2023

- Niewielkie ilości promieniowania słonecznego są korzystne dla zdrowia i odgrywają istotną rolę w wytwarzaniu witaminy D, jednak nadmierna ekspozycja na promieniowanie UV prowadzi do niekorzystnych konsekwencji zdrowotnych
- Poparzenia słoneczne spowodowane promieniowaniem UVB mogą uszkodzić komórki skóry i przyczynić się do rozwoju czerniaka – nowotworu złośliwego skóry
- Im jaśniejsza cera, tym wrażliwsza na działanie promieni słonecznych
- Należy chronić niemowlęta i dzieci przed nadmiernym promieniowaniem UV i uczyć je bezpiecznego korzystania ze słońca
- Korzystanie z solarium jest szczególnie niebezpieczne dla zdrowia młodzieży i jest niedozwolone przed ukończeniem 18 roku życia

Negatywne skutki zdrowotne nadmiernego promieniowania ultrafioletowego:

- poparzenia skóry
- fotostarzenie się skóry
- fotoalergia
- nowotwory skóry np. czerniak
- fotodermatozy – nienowotworowe choroby skóry
- przebarwienia skóry
- choroby oczu



WOJEWÓDZKA STACJA SANITARNO-EPIDEMIOLOGICZNA W KATOWICACH

Powiatowa Stacja Sanitarno-Epidemiologiczna w Żywcu zachęca do udziału w akcji "Bezpieczne wakacje 2023", której celem jest stworzenie bezpiecznych warunków wypoczynku dla dzieci i młodzieży na terenie województwa śląskiego poprzez prowadzenie akcji informacyjno-edukacyjnej, zwłaszcza w zakresie bezpiecznych zachowań zdrowotnych i profilaktyki uzależnień.

- Niewielkie ilości promieniowania słonecznego są korzystne dla zdrowia i odgrywają istotną rolę w wytwarzaniu witaminy D, jednak nadmierna ekspozycja na promieniowanie UV prowadzi do niekorzystnych konsekwencji zdrowotnych
- Poparzenia słoneczne spowodowane promieniowaniem UVB mogą uszkodzić komórki skóry i przyczynić się do rozwoju czerniaka – nowotworu złośliwego skóry
- Im jaśniejsza cera, tym wrażliwsza na działanie promieni słonecznych
- Należy chronić niemowlęta i dzieci przed nadmiernym promieniowaniem UV i uczyć je bezpiecznego korzystania ze słońca
- Korzystanie z solarium jest szczególnie niebezpieczne dla zdrowia młodzieży i jest niedozwolone przed ukończeniem 18 roku życia



Łap słońce z głową

Złote zasady ochrony przed nadmiernym promieniowaniem UV:

- Stosuj na skórę krem z filtrem UV co 2 godziny oraz po wyjściu z wody
- Unikaj przebywania na słońcu między godziną 10.00 a 14.00
- Zakładaj okulary przeciwsłoneczne z filtrem UV
- Nosi przewiewną odzież osłaniającą skórę przed słońcem
- Pamiętaj o nakryciu głowy (czapka/kapelusz)

NOWE #NARKOTYKI #ZAGROZENIA

NOWE NARKOTYKI
(nowe substancje, nowe substancje psychoaktywne, substancje „designer”)

- Skrywane, a niejawne substancje, dostępny na nielegalnym rynku
- Przezroczyste substancje prowadzą do niebezpiecznych skutków zdrowotnych
- Wskazywanie
- Wieloletni zabójczy proces rakotwórczy

STOP

Skutki uzależnienia mogą być nieodwracalne dla zdrowia:

- zaburzenia pamięci, trudności w nauce, problemy z koncentracją
- zmęczenie, zmniejszenie energii
- zaburzenia snu, problemy z jedzeniem
- zaburzenia koncentracji, niechęć do nauki
- zaburzenia pamięci, trudności w nauce, problemy z koncentracją
- zaburzenia snu, zmniejszenie energii
- zaburzenia koncentracji, niechęć do nauki



BEZPIECZNE WAKACJE

ZASADY BEZPIECZNEJ KĄPIELI

- Ważne jest również bezpieczeństwo kąpielowe (UWAGA! Nie kąpać się w niebezpiecznych miejscach)
- Należy unikać kąpieli w miejscach, gdzie nie ma nadzoru nad kąpielą
- Ważne jest również bezpieczeństwo kąpielowe (UWAGA! Nie kąpać się w niebezpiecznych miejscach)
- Należy unikać kąpieli w miejscach, gdzie nie ma nadzoru nad kąpielą

BEZPIECZNE OPALANIE

- Ważne jest również bezpieczeństwo kąpielowe (UWAGA! Nie kąpać się w niebezpiecznych miejscach)
- Należy unikać kąpieli w miejscach, gdzie nie ma nadzoru nad kąpielą

WYCIECZKA W GÓRY

- Ważne jest również bezpieczeństwo kąpielowe (UWAGA! Nie kąpać się w niebezpiecznych miejscach)
- Należy unikać kąpieli w miejscach, gdzie nie ma nadzoru nad kąpielą

ARTYWNY WYPOCZYNEK