

## **BEZPIECZNY I ZDROWY WYPOCZYNEK LETNI**



W związku z sezonem letnim rozpoczęła się w powiecie krasnostawskim akcja profilaktyczna „Bezpieczny i zdrowy wypoczynek letni”, której celem jest propagowanie wśród wypoczywających zasad bezpiecznego wypoczynku letniego oraz promowanie wiedzy w zakresie dbania o własne zdrowie.

Adresatami powyższej inicjatywy są dzieci i młodzież, opiekunowie różnych form wypoczynku (obozów, kolonii, półkolonii) oraz ogół społeczeństwa powiatu krasnostawskiego. W związku z powyższym, Powiatowa Stacja Sanitarno-Epidemiologiczna w Krasnymstawie będzie prowadziła kontrole stanu sanitarnego organizowanego wypoczynku letniego oraz działania informacyjno-edukacyjne o następującej tematyce:

- styl życia wolny od nałogów, ze szczególnym uwzględnieniem profilaktyki środków psychoaktywnych (alkohol, tytoń, narkotyki, środki zastępcze tzw. „dopalacze”);
- higiena osobista, higiena podczas przygotowywania posiłków i przechowywania żywności w celu wyeliminowania chorób przewodu pokarmowego;
- profilaktyka chorób zakaźnych (min. meningokoków);
- profilaktyka zatruc pokarmowych, w tym zatruc grzybami;
- zagrożenia sezonu letniego: odkleszczowe zapalenie opon mózgowych i mózgu, borelioza, szkodliwość nadmiernej ekspozycji słonecznej na promieniowanie ultrafioletowe /UV/;
- profilaktyka bąblowicy (umiejętność korzystania z owoców leśnych);
- profilaktyka wszawicy oraz świerzbu;
- zapobieganie zakażeniom wirusem HIV;
- profilaktyka zdrowego stylu życia w zakresie racjonalnego odżywiania oraz aktywnego spędzania wolnego czasu;
- profilaktyka szeroko pojętego bezpieczeństwa podczas wakacji oraz innych tematów prozdrowotnych wynikających z lokalnych potrzeb.

**Zapamiętaj!** numery telefonów alarmowych:

POLICJA: 997  
STRAŻ POŻARNA: 998  
POGOTOWIE RATUNKOWE: 999  
NUMER ALARMOWY: 112



**Życzymy zdrowych, bezpiecznych i słonecznych wakacji !!!**