



Wojewódzka Stacja  
Sanitarno-Epidemiologiczna  
w Poznaniu

# Wypoczynek ! warto wiedzieć



Wakacje to czas wolny od szkoły i obowiązków, nauki czy pracy. Obozy, kolonie, wycieczki oraz wyjazdy zagraniczne, szczególnie połączone z aktywnością fizyczną, to najlepszy sposób na ciekawie spędzone wakacje. Wiele wrażeń i atrakcji czeka wszystkich podczas słonecznego wypoczynku.

Warto przypomnieć sobie czego należy się wystrzegać i na co zwracać szczególną uwagę, aby wakacje minęły bezpiecznie dostarczając tylko pozytywne, niezapomnianych wrażeń.



# Nad wodą

Piękna pogoda sprzyja wypoczynkowi i spędzaniu czasu nad wodą. Niestety jest to także czas, kiedy dochodzi do wielu wypadków, dlatego warto przypomnieć sobie kilka zasad, jakich należy przestrzegać nad wodą aby uniknąć niebezpieczeństwa:

## **PAMIĘTAJ!**

- Po wejściu do wody najpierw należy schłodzić okolice serca, karku oraz twarz.
- Nie wskakuj do wody zaraz po opalaniu, gdyż może to grozić szokiem termicznym lub utratą przytomności.
- Korzystaj z kąpielni w miejscach dozwolonych i oznakowanych, dzieci tylko pod opieką dorosłych i ratownika!
- Nie wskakuj do nieznanymi zbiorników wodnych, gdyż może zakończyć się to poważnym urazem ciała.
- Gdy przy kąpielisku widzimy czerwoną flagę lub jej nie ma wcale, kąpiel jest zabroniona.
- Nie skacz do wody „na główkę”



# W promieniach słonecznych

Nadmierna ekspozycja na słońce, szczególnie sztuczne promienie, może przyczynić się do powstania raka skóry w późniejszym wieku. Długotrwałe i nierozmyślne korzystanie z kąpeli słonecznych prowadzi do niekorzystnych konsekwencji zdrowotnych takich jak:

- ✓ fotostarzenie się skóry,
- ✓ nowotwory skóry (np. czerniak złośliwy),
- ✓ przebarwienia skóry,
- ✓ zaskórniki,
- ✓ nadprodukcja wolnych rodników,
- ✓ immunosupresja (osłabienie układu odpornościowego),
- ✓ fotodermatozy (nienowotworowe choroby skóry),
- ✓ choroby oczu (np. zaćma),
- ✓ rumień i oparzenia słoneczne,
- ✓ reakcje fotouczulające.

Zdrowe plażowanie to nie tylko stosowanie odpowiednich preparatów. Aby cieszyć się ładną opalenizną i zachować zdrową skórę również należy przestrzegać pewnych zasad.

## **PAMIĘTAJ!**

- Chronić się przed nadmiarem słońca szczególnie między godziną 11<sup>00</sup> a 15<sup>00</sup>, gdy promieniowanie jest najsilniejsze. Możesz poparzyć skórę i nabawić się udaru.
- 80 % promieni słonecznych odbija się od piasku i wody. Oznacza to, że siedząc pod drzewem czy przebywając pod parasolem, także możesz się poparzyć.
- Używaj kremów z filtrem przeciwsłonecznym, nie oznacza to jednak, że można coraz dłużej przebywać na słońcu.
- Przed wyjściem na plażę nie maluj się i unikaj kosmetyków zawierających alkohol, bo mogą powodować podrażnienia.
- Korzystając z kąpeli słonecznych, unikaj używania dezodorantów, perfum i kosmetyków kolorowych - mogą spowodować przebarwienia twojej skóry.

- Nie zapominaj również o nakryciu głowy, szczególnie dotyczy to małych dzieci, gdyż brak okrycia może stać się przyczyną udaru.
- Używaj okularów słonecznych z odpowiednim filtrem przed UVA i UVB, w przeciwnym razie zamiast chronić oczy, będą im szkodzić.



Unikaj korzystania z solarium przyczyniających się do przedwczesnego starzenia się skóry oraz występowania nowotworów skóry.

Nie zaleca się korzystania z solariów osobom:

- ✓ z fenotypem I (osoba o rudych włosach i jasnej karnacji - skóra nigdy się nie opala, zawsze ulega poparzeniom),
- ✓ z fenotypem II (osoba z jasnymi blond włosami i jasnej karnacji – czasami się opala, często ulega poparzeniom),
- ✓ z licznymi znamionami barwników na skórze,
- ✓ z dużą ilością piegów,
- ✓ z oparzeniami słonecznymi w dzieciństwie.

# W górach

Podstawą każdej planowanej wycieczki w góry jest odpowiednie dobranie długości trasy oraz poziomu jej trudności zgodnie z posiadanymi umiejętnościami, kondycją, wiekiem a także panującymi warunkami na szlaku oraz pogodą.

## PAMIĘTAJ!

- Planując wyjście w góry korzystaj z aktualnych map turystycznych lub przewodników.
- Postaraj się wyjść na szlak możliwie jak najwcześniej, aby mieć sporo czasu na podziwianie górskich widoków.
- Aby bezpiecznie dotrzeć do celu planuj wycieczkę tak, aby wrócić przed zmierzchem.
- Zawsze należy mieć na względzie najsłabszą osobę w grupie.
- W żadnym wypadku nie wolno zbaczać ze znakowanego szlaku.
- Gdy pogoda nie jest pewna, lepiej nie ryzykuj wyjścia na szczyty górskie.
- Na pierwsze wyjście nie wybieraj najwyższego szczytu, ponieważ brak aklimatyzacji może powodować zaburzenia w funkcjonowaniu organizmu.
- Zawsze poinformuj kogoś o trasie, którą zamierzasz iść.
- Nie wybieraj się w góry samotnie.
- Zabierz niezbędny ekwipunek: plecak, odpowiednie obuwie, podręczną apteczkę, ubranie chroniące przed opadami i wiatrem, latarkę, telefon komórkowy.



# W lesie

Świeże powietrze, łono natury, zieleń, śpiew ptaków - te i inne atrakcje możemy odnaleźć w lesie oraz na leśnych polanach. Jednak również tam należy odpowiednio się zachowywać, aby nie zakłócać spokoju leśnych mieszkańców.



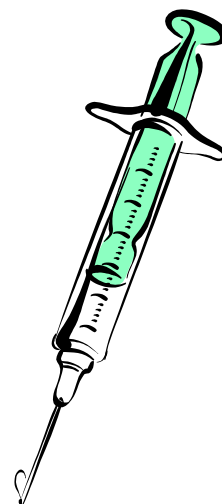
## PAMIĘTAJ!

- Czytaj i stosuj się do informacji umieszczonych na tablicach informacyjnych.
- Nie schodź z wyznaczonych szlaków i ścieżek, szczególnie, gdy słabo znasz okolicę i nie oddalaj się od grupy.
- Jeśli spotkasz dzikie zwierzę (np. wilka, dzika), spokojnie wycofaj się z tego miejsca
- Będąc w lesie nie krzycz – może to spłoszyć zwierzynę.
- Nie wyrzucaj śmieci w lesie.
- Nie niszczy domów zwierząt (mrowiska, nory, dziuple, gniazda).
- Nie jedz niemytych owoców leśnych.
- Nigdy nie idź do lasu w czasie silnych wiatrów i burz.
- Gdy podczas pobytu w lesie/parku zastała cię burza, wyłącz telefon komórkowy oraz nie chroń się pod najwyższymi drzewami.
- Jeśli jest zagrożenie pożarowe postępuj zgodnie z zaleceniami, aby nie stwarzać ryzyka.



**W przypadku zauważenia pożaru na terenach  
leśnych niezwłocznie zgłoś zdarzenie  
telefonicznie do jednostki Państwowej Straży  
Pożarnej  
tel. 998 lub 112**

# Zaszczep się przed wyjazdem



Letni czas wakacji zachęca do zwiedzania świata i wycieczek do obcych krajów. Jednak przed wyjazdem należy dobrze zapoznać się z odwiedzanym miejscem, aby uniknąć przykrych niespodzianek, szczególnie zdrowotnych. Dlatego warto wiedzieć, jakie zagrożenia niosą za sobą wizyty zagraniczne do ciepłych krajów.

Przed wyjazdem:

- ✓ zapoznaj się z zagrożeniami zdrowotnymi w rejonie docelowym,
- ✓ pamiętaj o szczepieniach ochronnych,
- ✓ przygotuj apteczkę podróżną.

W Punkcie Szczepień Wojewódzkiej Stacji Sanitarno – Epidemiologicznej w Poznaniu proponowane są szczepienia przeciwko:

- ✓ wirusowemu zapaleniu wątroby,
- ✓ tężcowi i błonicy,
- ✓ durowi brzuszному,
- ✓ chorobie Heinego-Medina (zakażenie wirusem polio),
- ✓ meningokokowemu zapaleniu opon mózgowo – rdzeniowych,
- ✓ żółtej gorączce,
- ✓ cholery,
- ✓ wścieklicznie,
- ✓ kleszczowemu zapaleniu mózgu,

a także przeciwko:

- ✓ różyczce odrze i śwince,
- ✓ ospie wietrznej,
- ✓ rakowi szyjki macicy wywołanemu wirusem brodawczaka ludzkiego (HPV),
- ✓ grypie sezonowej.

Pacjenci szczepieni w Punkcie szczepień Wojewódzkiej Stacji Sanitarno-Epidemiologicznej otrzymują Międzynarodową Książeczkę Szczepień (tzw. żółtą książeczkę).



# Zatrucia pokarmowe

Największą liczbę zatruc pokarmowych odnotowuje się w miesiącach wiosenno – letnich. Zatrucia pokarmowe są to choroby wywołane spożyciem pokarmów zawierających drobnoustroje chorobotwórcze i toksyny bakteryjne. Są one groźne dla wszystkich bez względu na wiek, kondycję fizyczną czy odporność organizmu. Przyczyną zatruc pokarmowych jest najczęściej brak higieny podczas produkcji żywności oraz niewłaściwe jej przechowywanie, szczególnie podczas upałów. Najwięcej przypadków zatruc spowodowanych jest spożyciem tych potraw, do wyrobu których użyto surowych jaj, a więc: wyrobów cukierniczych z dodatkiem kremów, lodów, wyrobów garmażeryjnych, sałatek jarzynowych z dodatkiem majonezu produkowanego domowym sposobem, a także potraw z drobiu.

## **Najwięcej zatruc pokarmowych powodowanych jest zakażeniem bakteriami z rodzaju *Salmonella*.**

Bakterie *Salmonella* najczęściej występują w produktach zawierających surowe jaja (majonezy, kremy, kogel-mogel, lody) oraz drób i rozdrobnione przetwory mięsne: tatar, pasty rybne, galaretki, pasztety, pierogi. Ponadto, żywność może ulec wtórnemu zakażeniu poprzez kontakt z nosicielem pałeczek *Salmonella* (brudne ręce).

Objawy zatrucia bakteriami *Salmonella* - występują najczęściej w ciągu 6-72 godzin po spożyciu zanieczyszczonego pokarmu. Początek choroby jest nagły i manifestuje się wodnistą biegunką, bólami brzucha, mdłościami i wymiotami. Zaburzeniom pokarmowym zwykle towarzyszy gorączka (do 39°C), ból głowy, dreszcze, ogólne rozbicie. Objawy ustępują po 2-3 dniach, ale wyzdrowienie – w cięższych przypadkach - następuje po 7 dniach.

O rozpoznaniu zatrucia pokarmowego decyduje dodatni wynik posiewu z kału. Po przebyciu choroby pałeczki mogą być wydalane z kałem przez kilka tygodni lub miesięcy i mogą zakażać otoczenie.

**W razie wystąpienia objawów chorobowych należy natychmiast zgłosić się do lekarza.**

## Profilaktyka zakażeń i zatruc pokarmowych:

- ✓ mycie rąk po wyjściu z toalety i przed przygotowywaniem i spożywaniem posiłków,
- ✓ unikanie lodów i ciastek pochodzących od nieznanymi wytwórców i przygodnych sprzedawców,
- ✓ sprawdzanie daty przydatności do spożycia wszystkich produktów.



# Groźne kleszcze



Kleszcze żyją powszechnie na terenie całego kraju w miejscach wilgotnych i obfitujących w roślinność.

Można spotkać je:

- ✓ w lasach i na ich obrzeżach,
- ✓ w zagajnikach,
- ✓ na obszarach porośniętych wysoką trawą, zaroślami lub paprociami,
- ✓ na łąkach, pastwiskach,
- ✓ nad brzegami rzek i jezior,
- ✓ w parkach i na działkach.

Aktywność kleszczy rozpoczyna się zwykle wczesną wiosną i trwa aż do późnej jesieni. Jest większa im wyższa jest temperatura i wilgotność otoczenia. Wiszą na źdźbłach trawy i na spodzie liści, z tego powodu są niewidoczne. Kleszcze żywią się krwią zwierząt i ludzi.

W czasie wysysania krwi przenoszą groźne dla zdrowia wirusy i bakterie, wywołujące niebezpieczne choroby zakaźne – wirusowe zapalenie mózgu (KZM) i boreliozę. Do chorób odkleszczowych zaliczyć można również babezjozę, gorączkę Q, tularemię, anaplazmozę, riketsjozy.

Aby zminimalizować prawdopodobieństwo ukąszenia przez kleszcze, należy:

- ✓ nosić odpowiednią odzież w lesie zakrywającą jak najwięcej powierzchni ciała,
- ✓ stosować środki odstraszające kleszcze,
- ✓ **po wizycie w lesie dokładnie obejrzyć całe ciało!**

## **KLESZCZOWE ZAPALENIE MÓZGU (KZM)**

Światowa Organizacja Zdrowia definiuje kleszczowe zapalenie mózgu, jako "ciężką, ostrą chorobę zakaźną ośrodkowego układu nerwowego, która może prowadzić do zgonu lub trwałych następstw neurologicznych u 35-58% pacjentów. Śmiertelność w zakażeniach objawowych sięga od 0,5 do 20%."

### **Choroba przebiega w 2 fazach:**

I etap	objawy ogólne podobne do grypy lub przeziębienia
II etap	temperatura powyżej 39°C, narastające bóle głowy, sztywność karku, zaburzenia świadomości, stan majaczeniowy, porażenia nerwów czaszkowych, zaburzenie koordynacji, porażenie kończyn górnych i dolnych, może również wystąpić porażenie mięśni oddechowych

Najpewniejszym sposobem zabezpieczenia się przed kleszczowym zapaleniem mózgu jest **szczepienie ochronne** zalecane przez Ministerstwo Zdrowia. Prawidłowo przeprowadzone szczepienie wywołuje w organizmie osoby zaszczepionej produkcję swoistych przeciwciał, przeciw wirusowi KZM. Natychmiast po ukłuciu przez zakażonego kleszcza, przeciwciała te zwalczają zakażenie i nie dochodzi do rozprzestrzenienia się wirusa w organizmie.

W Punkcie Szczepień Wojewódzkiej Stacji Sanitarno - Epidemiologicznej w Poznaniu można szybko i łatwo zaszczepić się przeciwko kleszczowemu zapaleniu mózgu co ochroni organizm przed tą groźną chorobą.

## **BORELIOZA**

Borelioza to wieloukładowa choroba zakaźna wywoływana przez bakterie należące do krętków, przenoszona na człowieka i niektóre zwierzęta przez kleszcze. Wrotami zakażenia jest skóra nakłuta przez zakażonego kleszcza. Pierwszym charakterystycznym objawem jest rumień wędrujący (erythema migrant), który powstaje na skórze w miejscu ukłucia przez kleszcza, może mu towarzyszyć pieczenie skóry i świąd. Diagnoza jest prosta we wczesnych przypadkach, gdy ugryzienie kleszcza zostało zauważone i jeśli pojawił się charakterystyczny rumień.

# Wszawica



W związku z nasileniem w okresie wypoczynku występowania wszawicy wśród dzieci i młodzieży należy przestrzegać poniższych zaleceń:

- ✓ bezwzględne posiadanie i używanie tylko i wyłącznie osobistych przyborów, takich jak szczotka czy grzebień,
- ✓ codzienne czesanie i szczotkowanie włosów,
- ✓ mycie skóry głowy nie rzadziej niż raz w tygodniu,
- ✓ wyposażenie dzieci w szampony z odżywkami ułatwiającymi pielęgnację włosów,
- ✓ po powrocie z kolonii, obozu do domu sprawdzenie czystości głowy i włosów,
- ✓ związywanie długich włosów lub krótkie fryzury ułatwiające pielęgnację skóry głowy i włosów.

W przypadku zauważenia jaj wszy (gnid) lub wszy we włosach należy zastosować po konsultacji z farmaceutą dostępne w każdej aptece preparaty, które skutecznie likwidują wszy na każdym etapie ich rozwoju.

# Grypa

Zakażenie grypą sezonową, w tym A(H1N1), odbywa się drogą powietrzną i kropelkową (np. kichanie). Możliwe jest też przeniesienie się zakażenia przez dotykanie przedmiotów zanieczyszczonych śliną lub wydzieliną dróg oddechowych osoby chorej i następnie dotykanie śluzówki osoby zdrowej.

Objawy grypy sezonowej:

- ✓ gorączka,
- ✓ kaszel,
- ✓ ból gardła,
- ✓ katar z płynną wydzieliną lub zatkany nos,
- ✓ bóle mięśniowe i stawowe,
- ✓ ból głowy,
- ✓ dreszcze,
- ✓ mogą występować wymioty i biegunka.

Powikłania po przebytej grypie:

- ✓ zapalenie płuc,
- ✓ zapalenie mięśnia sercowego,
- ✓ odwodnienie, niewydolność nerek,
- ✓ pogorszenie choroby podstawowej (choroby układu krążenia, astma, cukrzyca itp.).

**Jak unikać szerzenia się grypy?**



- ✓ Myj często ręce wodą z mydłem co najmniej 20 sekund lub dezynfekuj preparatami alkoholowymi!
- ✓ Zakrywaj nos i usta chusteczką jednorazową podczas kaszlu i czyszczeniu nosa!
- ✓ Jeśli nie masz przy sobie chusteczki podczas kichania i kasłania zasłoń nos i usta rękawem powyżej łokcia, nie dłońmi!
- ✓ Unikaj dotykania oczu i nosa, aby nie roznieść zarazków!

- ✓ Wolny czas spędzaj na świeżym powietrzu!
- ✓ Wietrz pomieszczenia, w których spędzasz czas!
- ✓ Unikaj kontaktu z chorymi!
- ✓ Jeśli źle się czujesz zostań w domu!
- ✓ Zgłoś się do lekarza, gdy pojawiają się objawy grypy!
- ✓ Zaszczep się przeciwko grypie!

## Apteczka

Przed wyjazdem warto zweryfikować skład apteczki podróźnej, który powinien być zawsze dostosowany do indywidualnych potrzeb zdrowotnych turysty, liczby osób podróżujących, czasu trwania wycieczki oraz zagrożeń medycznych oczekiwanych w rejonie docelowym. Niewątpliwie powinny znaleźć się w niej podstawowe środki opatrunkowe!

