

---

# BEZPIECZNY WYPOCZYNEK

KATARZYNA CIOŁAK – STARSZY ASYSTENT

ELŻBIETA ZYGMUNTOWICZ – ASYSTENT

POWIATOWA STACJA SANITARNO-  
EPIDEMIOLOGICZNA W GDAŃSKU



Gdańsk, dnia 17.05.2023r.



# OPIS PROGRAMU

**Autorski program edukacyjny** współfinansowany przez Urząd Miejski w Gdańsku na lata 2022-2024.

**Ukierunkowany na** bieżące potrzeby dzieci przedszkolnych i uczniów szkoły podstawowej klas I-III, rodziców, opiekunów i kadry pedagogicznej placówek.

**Realizatorzy programu:** nauczyciele, wychowawcy, opiekunowie dzieci i młodzieży, dyrektorzy przedszkoli i szkół.

## CELE PROGRAMU

- ❑ bezpieczeństwo dzieci i młodzieży podczas wypoczynku zimowego i letniego;
- ❑ profilaktyka chorób związanych z sezonem jesiennozimowym i wiosennoletnim (np.: borelioza, bąblowica, wścieklizna);
- ❑ pogłębienie i usystematyzowanie wiedzy dzieci na temat higieny i zdrowego stylu życia i ich wpływu na zdrowie;
- ❑ propagowanie prawidłowych zasad zachowywania się nad wodą i w lesie;
- ❑ uświadomienie rodzicom zagrożeń wynikających z niebezpieczeństw wynikających z nieprawidłowego przygotowania dzieci i młodzieży podczas wypoczynku, niewłaściwej higieny i jej znaczenia w profilaktyce chorób;
- ❑ kształtowanie właściwych postaw i nawyków prozdrowotnych wśród dzieci od najmłodszych lat;
- ❑ rozwijanie u dzieci i młodzieży poczucia własnej wartości i odpowiedzialności za zdrowie swoje i ich najbliższych.



# REALIZACJA PROGRAMU W PLACÓWKACH OŚWIATOWYCH

**Edukacja rodziców** w zakresie profilaktyki (zebrania z rodzicami, udostępnianie prezentacji multimedialnych, dystrybucja ulotek).

**Edukacja dzieci/uczniów** w zakresie postaw prozdrowotnych i higieny.

**Wizytacje** – ocena realizowanego programu przez PSSE w Gdańsku.

**Sprawozdanie** z realizacji programu – koordynator wypełnia i przekazuje do PSSE w Gdańsku koniec czerwca 2023r.

**Akcje** podczas ferii letnich i zimowych – wsparcie PSSE w Gdańsku.

# FERIE ZIMOWE

## FERIE ZIMOWE

**FERIE** to czas odpoczynku, zabawy, realizacji swoich zainteresowań. W tym czasie poznasz wiele ciekawych miejsc oraz osób. Aby Twój wypoczynek był bezpieczny i zgodny z zasadami higieny, stosuj się do sprawdzonych reguł postępowania.

### Higiena i zdrowie

- Często myj ręce wodą z mydłem.
- Dbaj o higienę osobistą i czystość wokół siebie.
- **NIE** używaj wspólnych przyborów toaletowych.
- Bądź aktywny fizycznie.
- Gdy się rozchorujesz, skorzystaj z rady i pomocy lekarza.
- Zakrywaj usta i nos podczas kichania i kaszlu używając chusteczki bądź poprzez zgięcie łokcia.
- Odżywiaj się zdrowo.
- **NIE** pij i **NIE** jedz ze wspólnych naczyń.
- Sprawdzaj datę ważności produktów, które spożywasz.
- **NIE** zażywaj środków psychoaktywnych typu alkohol, narkotyki, dopalacze.
- **NIE** pij napojów energetycznych – mają one negatywny wpływ na zdrowie.
- **NIE** pal tytoniu ani e-papierosów – niosą za sobą poważne skutki zdrowotne.
- Ogranicz korzystanie z komputera, telewizora, telefonu i innych urządzeń.



### Bezpieczni podczas wypoczynku



### Pamiętaj

Zimą bardzo szybko robi się ciemno. Miej przy sobie odbłask umieszczony w widocznym miejscu na plecaku czy kurtce.



- Ubieraj się stosownie do pogody: szalik, czapka, rękawiczki, kurtka i buty.
- Stosuj na skórę twarzy i rąk kremy ochronne na zimno i wiatr.
- **NIE** chodź w przemoczonym ubraniu.
- **NIE** oddalaj się z miejsca zabawy bez wiedzy rodziców bądź opiekunów.
- **NIE** wsiadaj do samochodu osób niezajmujących ani **NIE** bierz od nich żadnych produktów.
- **NIE** zjeżdżaj na sankach w pobliżu jezdni ani **NIE** doczepiaj ich do samochodu.
- **NIE** wchodź na zamrożone zbiorniki wodne.
- **NIE** rzucaj śnieżkami w pieszycy, w okna i w samochody.
- Jazda na łyżwach **DOZWOLONA** jest tylko na lodowiskach.

**W RAZIE WYPADKU, ZAGROŻENIA ŻYCIA  
LUB NIEBEZPIECZNEJ SYTUACJI,  
DZWOŃ POD NUMER ALARMOWY:**

**112!**



Powiatowa Stacja  
Sanitarno-Epidemiologiczna  
w Gdańsku



Urząd Miejski w Gdańsku  
GDANSK

# FERIE LETNIE

## FERIE LETNIE

**FERIE** to czas odpoczynku, zabawy, realizacji swoich zainteresowań. W tym czasie poznasz wiele ciekawych miejsc oraz osób. Aby Twój wypoczynek był bezpieczny i zgodny z zasadami higieny, stosuj się do sprawdzonych reguł postępowania.

### Higiena i zdrowie

- ✿ Często myj ręce wodą z mydłem.
- ✿ Dbaj o higienę osobistą i czystość wokół siebie.
- ✿ **NIE** używaj wspólnych przyborów toaletowych.
- ✿ Bądź aktywny fizycznie.
- ✿ Gdy się rozchorujesz, skorzystaj z rady i pomocy lekarza.
- ✿ Zakrywaj usta i nos podczas kichania i kaszlu używając chusteczki bądź poprzez zgięcie tułowia.
- ✿ Odżywiaj się zdrowo.
- ✿ **NIE** pij i **NIE** jedz ze wspólnych naczyń.
- ✿ Sprawdzaj datę ważności produktów, które spożywasz.
- ✿ **NIE** zażywaj środków psychoaktywnych typu alkohol, narkotyki, dopalacze.
- ✿ **NIE** pij napojów energetycznych – mają one negatywny wpływ na zdrowie.
- ✿ **NIE** pal tytoniu ani e-papierosów – niosą za sobą poważne skutki zdrowotne.
- ✿ Ogranicz korzystanie z komputera, telewizora, telefonu i innych urządzeń.



### Bezpieczni w lesie



- Uważaj na kleszcze i owady, chroń się przed nimi odpowiednim ubraniem i preparatami odstrasżającymi.
- **NIE** zbieraj grzybów ani innych owoców leśnych, jeśli nie jesteś pewny czy są jadalne.
- Zaopatrz się w apteczkę I pomocy i telefon komórkowy.
- **NIE** oddalaj się od grupy i **NIE** schodź ze szlaku.

### Bezpieczni nad wodą

- ✿ **NIE** opalaj się w godzinach szczególnie silnego nasłonecznienia! Usiądź w cieniu.
- ✿ Chroń głowę i twarz – kapelusz, czapka z daszkiem, okulary z filtrem UV.
- ✿ Pij dużo płynów i stosuj kremy z filtrem UV – po kąpieli zastosuj preparat ponownie.
- ✿ Zwracaj uwagę na kolor flag umieszczonych na kąpielisku.
- ✿ Kąp się tylko w miejscach dozwolonych.
- ✿ **NIE** wchodź do wody, gdy źle się czujesz, jesteś zmęczony, długo przebywałeś na słońcu, jest ci zimno, jesteś głodny lub bardzo najedzony.
- ✿ Kąpiel jest niebezpieczna po godzinach pracy ratowników, po zmroku, w czasie burzy, silnego wiatru, silnych prądów, wysokiej fali.



### UWAGA!

Nadmierne korzystanie z kąpiei słonecznych może powodować poparzenia skóry, udar słoneczny bądź nowotwory skóry. Pamiętaj, że promienie UV działają na Twoje ciało również, gdy przebywasz w wodzie.

**W RAZIE WYPADKU, ZAGROŻENIA ŻYCIA  
LUB NIEBEZPIECZNEJ SYTUACJI,  
DZWOŃ POD NUMER ALARMOWY:**

**112!**



Powiatowa Stacja  
Sanitarno-Epidemiologiczna  
w Gdańsku



Urząd Miejski w Gdańsku

# BORELIOZA

## Borelioza



BORELIOZA to odzwierzęca choroba zakaźna, wywołana przez bakterie – *Borrelia burgdorferi*, przenoszona na ludzi przez kleszcze. Ryzyko przeniesienia zakażenia z kleszcza na człowieka wzrasta wraz z czasem jego żerowania. Z tego powodu im szybciej kleszcza zostanie usunięty, tym mniejsza szansa na przedostanie się bakterii do organizmu osoby ukąszonej.



Przebycie zakażenia *Borrelia burgdorferi* nie daje odporności i nie chroni przed ponownym zakażeniem.

### Po ukąszeniu kleszcza mogą wystąpić:

- > **rumień wędrujący** - charakterystyczna zmiana skórna, która pojawia się średnio w okresie od 7 do 10 dni od ukąszenia przez kleszcza. U części osób zakażonych *Borrelia burgdorferi* rumień może nie wystąpić;

- > zmęczenie;

- > ból mięśni;

- > gorączka;

- > ból głowy.



W późniejszym etapie rozwoju boreliozy mogą pojawić się objawy ze strony: układu nerwowego (zapalenie opon mózgowo rdzeniowych i inne encefalopatie), kości i stawów (zapalenie stawów z obrzękiem), układu krwionośnego (zaburzenia rytmu serca), skóry (lymphocytoma, zanikowe zapalenie skóry).

### Kleszcze najczęściej spotykamy:



- > w środowiskach wilgotnych;
- > na terenach uczęszczanych przez dzikie zwierzęta (głównie drobne gryzonie, zające, jeże, sarny, ptaki itp.);
- > na obrzeżach lasów, ścieżek, dróg;
- > pod drzewami;
- > w lasach liściastych, mieszanych i iglastych;
- > w gęstych zaroślach, paprociach;
- > na obszarach trawiastych;
- > na terenach zieleni miejskiej.

### Jak nie dopuścić do ukąszenia przez kleszcza?

- > zadbać o odpowiedni ubiór: na spacerach do lasu zakładać odzież z długimi rękawami i nogawkami, najlepiej zakończonymi ściągaczami, w jasnych kolorach, aby szybciej zauważyć chodzącego po nas kleszcza i go strząsnąć;
- > stosować odpowiednie repelenty zgodnie z zaleceniami producenta;
- > po powrocie z terenów zielonych dokładnie obejrzeć odzież i całe ciało;
- > regularnie sprawdzać sierść zwierząt domowych.

### Jak pozbyć się kleszcza?



- 1 wyciągnąć go pęsetą (lub innym przyrządem przeznaczonym do usuwania kleszczy) – złapać przy samej skórze i zdecydowanym ruchem wyjąć;
- 2 upewnić się, że żadna część kleszcza nie została w ciele;
- 3 zdezynfekować ranę;
- 4 obserwować miejsce po ukąszeniu, w przypadku wystąpienia niepokojących objawów, skontaktować się z lekarzem.

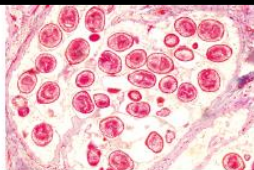


Powiatowa Stacja Sanitarno-Epidemiologiczna w Gdańsku



Urząd Miejski w Gdańsku  
GDANSK

# Bąblowica

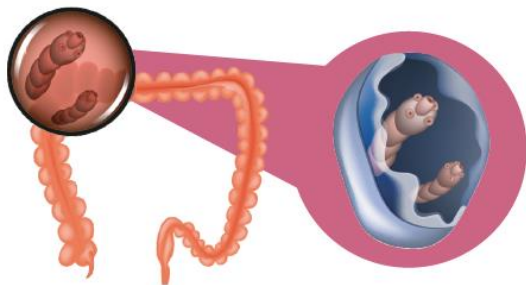


BĄBLOWICA jest odzwierzęcą chorobą pasożytniczą wywołaną przez larwy tasiemców bąblowcowych (*Echinococcus granulosus* i *Echinococcus multilocularis*) tworzących w zależności od gatunku tasiemca jedno lub wielokomorowe torbiele w narządach wewnętrznych (głównie w wątrobie, ale też w płucach, w kościach czy w mózgu). Jaja tasiemca trafiają do środowiska wraz z kałem zakażonych zwierząt (głównie psów i lisów), u których w jelltach rozwinęły się dorosłe postacie tasiemców.

Człowiek jest przypadkowym żywicielem pośrednim ww. tasiemców. Jaja tasiemca mogą się dostać do organizmu człowieka za pośrednictwem brudnych rąk (po kontakcie z zakażonymi zwierzętami, ich odchodami lub przedmiotami skażonymi ich odchodami), spożycie skażonej wody i żywności. Bąblowica może przebiegać bezobjawowo nawet przez kilkanaście lat.

## Objawy bąblowicy ściśle związane są z lokalizacją i wielkością zmiany

- Powiększanie się cyst powoduje ucisk na otaczające tkanki i narządy. Zakażony organizm człowieka często nie wskazuje żadnych objawów, dlatego bąblowica (*Echinococcus granulosus* i *Echinococcus multilocularis*) jest trudna do wykrycia.



# BĄBLOWICA

- W przypadku bąblowicy wywołanej *E. granulosus*, ze względu na często bezobjawowy przebieg choroby w pierwszym okresie, diagnostykę prowadzi się dopiero, gdy dużych rozmiarów bąblowiec oddziałuje mechanicznie na tkanki. Rozpoznanie opiera się przede wszystkim na badaniu rentgenowskim, w którym stwierdza się larwy tasiemca w płucach, innych narządach lub kościach.



- Bąblowica wywołana *E. multilocularis* jest bardzo niebezpieczna dla człowieka i na skutek późnego rozpoznania w 70% przypadkach kończy się śmiercią. Torbiel utworzona przez *E. multilocularis* złożona jest z licznych nieregularnych wypustek, jej wielkość jest różna, rozrasta się poprzez tworzenie licznych nowych pęcherzyków, które mogą odrywać się i przenosić wraz z krwią lub chłonką. Torbiel naciska na tkanki w sposób podobny do rozrostu nowotworowego. W ramach diagnostyki zalecane jest wykonanie testów serologicznych, angiografii i tomografii komputerowej.

## Jak przeciwdziałać i zapobiegać zachorowaniu na bąblowicę?

- zachowywać podstawowe zasady higieny podczas i po pracy w polu, ogrodzie, lesie;
- pamiętać o myciu rąk po kontakcie ze zwierzętami;
- nie spożywać owoców runa leśnego bezpośrednio po zebraniu;
- przed spożyciem dokładnie umyć lub poddać obróbce termicznej owoce leśne i grzyby;
- chronić posesję przed lisami poprzez ogradzanie domostw i zabezpieczenie śmietników, które jako źródło resztek jedzenia wabią dzikie zwierzęta;
- prowadzić regularne zabiegi odrobaczania zwierząt domowych preparatami działającymi na tasiemce.



Powiatowa Stacja  
Sanitarno-Epidemiologiczna  
w Gdańsku



Urząd Miejski w Gdańsku

GDAŃSK



# WŚCIEKLIZNA

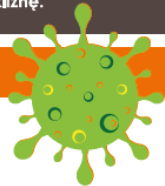
## Wścieklizna



WŚCIEKLIZNA to odzwierzęca wirusowa choroba zakaźna. Wirus wścieklizny przenosi się głównie przez kontakt śliny zakażonego zwierzęcia z uszkodzoną skórą lub błoną śluzową (ugryzienie, zadrapanie, oślinienie). Głównym źródłem zakażenia wirusem wścieklizny na terenie Polski są lisy, psy, koty, nietoperze, czasami inne zwierzęta przypadkowo zakażone wścieklizną np: wiewiórki, sarny, krowy itp. Wścieklizna jest chorobą śmiertelną (śmierć następuje średnio w ciągu 4-7 dni od wystąpienia pierwszych objawów). Jedynym skutecznym sposobem zapobiegania wściekliznie jest odpowiednio wczesne zastosowanie szczepień (w jak najkrótszym czasie po ekspozycji, zanim wystąpią objawy choroby), a w uzasadnionych przypadkach dodatkowo podanie surowicy odpornościowej (w czasie 1-7 dni od narażenia, tylko w warunkach szpitalnych). Aktualnie brak leków leczących wściekliznę.

### Objawy wścieklizny:

- > gorączka, ból głowy, nudności;
- > niepokój, rozdrażnienie, czasem napady szału;
- > wodowstręt (gwałtowne skurcze mięśni gardła i głośni przy próbach polykania płynu, a także na widok lub szmer wody);
- > porażenie nerwów (napady drgawek, porażenie kończyn, duszności);
- > światłowstręt;
- > śpiączka.



### UWAGA!

Objawy wścieklizny mogą wystąpić od kilku dni do kilku lat od narażenia. Zakażony wścieklizną organizm wydalą wirusa ze śliną od 1-3 dni przed wystąpieniem objawów. Chore dzikie zwierzęta często tracą naturalną bojaźliwość i mogą zbliżyć się do ludzi i innych zwierząt.



### Aby zapobiegać wściekliznie należy:

- > regularnie szczepić zwierzęta domowe;
- > każde pokąsanie traktować poważnie nawet w przypadku udokumentowanego szczepienia przeciwko wściekliznie;
- > nie dopuszczać do tego, aby zwierzęta domowe były wypuszczane z domu bez dozoru;
- > natychmiast udać się do weterynarza jeżeli nasze zwierzę wróci do domu pogryzione;
- > nie karmić, nie głaskać, nie zaczepiać dzikich zwierząt w lesie lub na terenie zabudowanym;
- > gdy zaobserwujemy zwierzę wyglądające na chore, należy niezwłocznie zawiadomić odpowiednią służbę (straż miejską, policję, leśniczego). Nie należy chwycić chorego zwierzęcia na własną rękę.



### Co zrobić w przypadku ugryzienia człowieka przez dzikie lub domowe zwierzę:



- > ranę dokładnie przemyć wodą z mydłem;
- > w przypadku pogryzienia, podrapania niezwłocznie zgłosić się do lekarza.

Lekarz ocenia stopień narażenia pacjenta na zakażenie wirusem wścieklizny i kwalifikuje do szczepień.

### UWAGA!



Nie karm, nie głaszcz, nie podchodź do dzikich zwierząt (również tych mniejszych np. wiewiórek, jeży)

Pamiętaj zaszczep przeciw wściekliznie swoje zwierzę domowe!



Powiatowa Stacja Sanitarno-Epidemiologiczna w Gdańsku



Urząd Miejski w Gdańsku  
GDĄSK

# KONKURS

Hasło konkursu: „Wakacje to przygoda bezpieczna i zdrowa”

Kategoria wiekowa:

- 1) Przedszkole
- 2) Szkoła Podstawowa (oddziały przedszkolne, klasy I-III)

Dokumenty:

- ✓ oświadczenie pełnoletniego Uczestnika konkursu/zgoda przedstawiciela ustawowego dziecka na udział w konkursie, które nie ukończyło 18 roku życia
- ✓ zgłoszenie uczestnictwa w konkursie
- ✓ obowiązek informacyjny wynikający z ogólnego rozporządzenia o ochronie danych osobowych (RODO)



## **PRACE DZIECI BĘDĄ OCENIANE Z UWZGLĘDNIENIEM NASTĘPUJĄCYCH KRYTERIÓW**

- a) zgodność z Regulaminem Konkursu
- b) pomysłowość projektu;
- c) jakość techniczna;
- d) estetyka wykonanej pracy.



# KRYTERIA WYBORU LAUREATÓW NA NAJLEPSZEGO KOORDYNATORA

- a) zaangażowanie koordynatora w realizację programu;
- b) udział dzieci/uczniów w konkursie;
- c) pomysłowość;
- d) kreatywność.

## TERMINY KONKURSU

**Wysłanie zdjęć pracy konkursowej**  
na adres e-mail [katarzyna.ciolak@sanepid.gov.pl](mailto:katarzyna.ciolak@sanepid.gov.pl)

**05.06.2023r.**

**Rozstrzygnięcie konkursu**

**07.06.2023r.**

**Wyniki konkursu**  
*(laureaci zostaną powiadomieni pisemnie)*

**12.06.2023r.**

**Wręczenie nagród**  
*(po indywidualnym umówieniu się na konkretny termin  
przez pracownika PSSE Gdańsk)*

**13.06-23.06.2023r.**

# NAGRODY DLA DZIECI/UCZNIÓW

- ❖ Nagrody zostaną przyznane w kategoriach:

Przedszkola: I, II, III miejsce

Szkoła podstawowa (oddziały przedszkolne, klasy I-III): I, II, III miejsce

- ❖ Rodzaje nagród przyznawanych po rozstrzygnięciu konkursu:

I miejsce: dyplom, nagrody rzeczowe dla każdego dziecka/ucznia

II miejsce: dyplom, nagrody rzeczowe dla każdego dziecka/ucznia

III miejsce: dyplom, nagrody rzeczowe dla każdego dziecka/ucznia

# NAGRODY DLA KOORDYNATORÓW

- ❖ Nagrody zostaną przyznane w kategoriach:

Przedszkola: I, II, III miejsce

Szkoła podstawowa (oddziały przedszkolne, klasy I-III): I, II, III miejsce

- ❖ Rodzaje nagród przyznawanych po rozstrzygnięciu konkursu:

I miejsce: dyplom, karta upominkowa

II miejsce: dyplom, karta upominkowa

III miejsce: dyplom, karta upominkowa

❑ DANE KONTAKTOWE:

KATARZYNA CIOLAŁAK

❑ E-MAIL:

[KATARZYNA.CIOLAK@SANEPID.GOV.PL](mailto:KATARZYNA.CIOLAK@SANEPID.GOV.PL)

❑ TELEFON

(58) 320 08 51

**DZIĘKUJĘ ZA UWAGĘ 😊**