

Bezpieczne wakacje

Okres letni to czas beztroski, odpoczynku i zabawy. W stanie relaksu często zapominamy o zagrożeniach. Państwowy Powiatowy Inspektor Sanitarny w Kole przypomina o podstawowych zasadach bezpieczeństwa w czasie wakacji.

Zagrożenia podczas wyjazdów wakacyjnych:

- Sprawdź czy wypoczynek zorganizowany dla dzieci jest zarejestrowany. www.wypoczynek.men.gov.pl
- Sprawdź jakość i bezpieczeństwo kąpieliska, z którego będziesz korzystać. Ocenę i klasyfikację wody, infrastrukturę i bezpieczeństwo obiektu sprawdzisz w serwisie www.sk.gis.gov.pl
- Sprawdź jakie szczepienia są obowiązkowe lub zalecane w kraju, do którego się wybierasz na www.szczepienia.gis.gov.pl.
- Wieczorami podczas kąpeli dokładnie sprawdzaj swoje ciało. Wracając z lasów, łąk, parków możesz złapać kleszcza, który przenosi choroby zakaźne. Można się zabezpieczyć odpowiednią odzieżą i repelentami.

Zagrożenia związane z higieną i żywnością:

- Dbaj o higienę rąk. Myj ręce przed posiłkiem.
- Myj owoce i warzywa przed spożyciem.
- Nie kupuj mięsa i wędlin, które są źle przechowywane i niehigienicznie przygotowywane.
- Przechowuj mięso, warzywa i owoce w niskich temperaturach.
- Uważaj na daty przydatności do spożycia produktów, które kupujesz.
- Nie spuszczaaj z oka swojego napoju podczas wieczornych imprez. Unikaj „dopalaczy” ich skład jest trudny w identyfikacji.

***BOŁE BRZUCHA, GORĄCZKA, BIEGUNKA, NUDNOŚCI LUB
WYMIOTY →
ZATRUCIE POKARMOWE → udaj się do lekarza***

Zagrożenia związane z pogodą:

- Sprawdzaj prognozę pogody. Dostosuj swój strój do warunków zewnętrznych.
- W gorące dni unikaj słońca między godz. 11.00 a 14.00. Noś nakrycie głowy, krem z filtrem i okulary przeciwsłoneczne. Jedz regularnie posiłki. PIJ systematycznie, najlepiej WODE, unikaj alkoholu.

↑ TEMPERATURA CIAŁA - ZMIANY NASTROJU - SZYBKIE BICIE SERCA -
ZABURZENIA WIDZENIA -UTRATA PRZYTOMNOŚCI → UDAR CIEPLNY →
DZWOŃ 999 LUB 112

Zagrożenia związane z otoczeniem mieszkańców:

- Wysokie temperatury przyspieszają rozkład odpadów biodegradalnych i rozwój drobnoustrojów, owadów. Dlatego szczególną uwagę należy zwrócić na odpowiednie i higieniczne gromadzenie odpadów biodegradalnych i zmieszanych. **NALEŻY ZWIĘKSZYĆ CZĘSTOTLIWOŚĆ MYCIA I DEZYNFEKCJI kontenerów i pojemników osiedlowych** zapobiegając powstawaniu odcieków i odorów.