






# BEZPIECZNE WAKACJE

Wakacje to szczególny okres relaksu i wypoczynku, ale nie zapominajmy, że nawet wtedy jesteśmy narażeni na wiele niebezpieczeństw, a przestrzeganie kilku prostych zasad pozwoli spędzić ten czas w przyjemnej i spokojnej atmosferze.

1) **Meningokoki** to bakterie, które mogą być przyczyną groźnego zapalenia opon mózgowo rdzeniowych oraz inwazyjnej choroby meningokokowej. Są one przenoszone drogą kropelkową z nosicieli i osób chorych na zdrowe osoby, więc aby być bezpiecznym i uniknąć zarażenia unikaj ryzykownych zachowań, a przede wszystkim:



- nie dawaj gryza 
- nie dawaj łyka 
- nie dawaj liza 

2) **Kleszcz** to podstępny wróg, którego ugryzienie może być przyczyną dwóch groźnych chorób: boreliozy i kleszczowego zapalenia opon mózgowych (KZM), dlatego:

- zadbaj o szczepienia ochronne przeciw KZM
- wybierając się do lasu (na grzyby, piknik, rower) zadbaj o prawidłowy ubiór, który powinien przylegać do ciała i nie zapominaj o nakryciu głowy
- po powrocie dokładnie obejrzyj swoje ciało, a w przypadku znalezienia kleszcza usuń go pęsetą z ciała



3) Gorące dni lata sprzyjają częstszym **zatruciom pokarmowym**, dlatego aby ich uniknąć:

- myj często ręce (a w szczególności po wyjściu z ubikacji, przed przygotowywaniem posiłku) 
- przechowuj żywność w niskich temperaturach
- unikaj lodów i ciastek pochodzących od nieznanymi wytwórców i przygodnych sprzedawców
- myj starannie warzywa i owoce przed spożyciem
- myj jaj przed rozbiciem skorupki
- spożywaj żywność poddawaną działaniu wysokiej temperatury (gotowaniu, pieczeniu, duszeniu) 

- nie spożywaj grzybów, których nie znasz

4) Słoneczne dni zachęcają do spędzania czasu na powietrzu, ale nie należy zapominać o **niebezpiecznym promieniowaniu**, które może powodować nie tylko groźne zmiany skórne, ale też prowadzić do udarów, aby tego uniknąć:

- w czasie największego nasilenia słonecznego (w godzinach 11:00-14:00) staraj się przebywać wewnątrz pomieszczeń, a jeśli nie jest to możliwe schroń się w cieniu
- regularnie pij duże ilości wody
- noś nakrycie głowy i ubieraj się w luźne przewiewne rzeczy
- odkryte części ciała smaruj środkami ochrony przed promieniowaniem o jak największym współczynniku skuteczności ochrony



5) **Bąblowica** to groźna choroba wywoływana przez tasiemca bąblowca, którego jaja znajdują się w kale zakażonych zwierząt mięsożernych (lisów, wilków a nawet psów). Ważnym rezerwuarem choroby są owoce leśne, na których powierzchni mogą znajdować się jaja tego groźnego pasożyta, dlatego:

- nigdy nie spożywaj jagód, malin, jeżyn, poziomek prosto z krzaczka - zawsze dokładnie myj je przed spożyciem
- grzyby sparz w gorącej wodzie (nie sprawdzaj surowych grzybów językiem)
- zawsze myj ręce po kontakcie z psem czy kotem (szczególnie bezpańskim), na ich sierści mogą znajdować się jaja pasożyta



6) Nie zapominaj o **aktywności fizycznej**. W codziennym rozkładzie zajęć nie powinno zabraknąć: pieszych wycieczek, spacerów, jazdy na rowerze, wędkowania czy wszelkiego rodzaju sportów wodnych, które nie tylko są zbawienne dla zdrowia, ale też absorbują uwagę młodych ludzi zapobiegając podejmowaniu ryzykownych zachowań tj. sięganie po różnego typu używki.

