

**Okres letni to czas bez troski, 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](http://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](http://www.sk.gis.gov.pl)
- ☀ Sprawdź jakie szczepienia są obowiązkowe lub zalecane w kraju, do którego się wybierasz na [www.szczepienia.gis.gov.pl](http://www.szczepienia.gis.gov.pl).
- ☀ Wieczorami podczas kąpieli 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 spuszcza z oka swojego napoju podczas wieczornych imprez. Unikaj „dopalaczy” ich skład jest trudny w identyfikacji.

BÓLE 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 WODĘ, 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 biodegralnych i rozwój drobnoustrojów, owadów. Dlatego szczególną uwagę należy zwrócić na odpowiednie i higieniczne gromadzenie odpadów biodegralnych i zmieszanych. NALEŻY ZWIĘKSZYĆ CZĘSTOTLIWOŚĆ MYCIA I DEZYNFEKCJI kontenerów i pojemników osiedlowych zapobiegając powstawaniu odcieków i odorów.