

# ZDROWE WAKACJE



Jeśli nie jesteś pewny, czy zebrane przez Ciebie grzyby są jadalne,  
możesz skonsultować się z mykologiem  
Wojewódzkiej Stacji Sanitarno-Epidemiologicznej  
Oddział Higieny Żywności, Żywienia i Przedmiotów Użytku  
Olsztyn, ul. Żołnierska 16  
VI piętro, tel. 89 524-84-40  
Od poniedziałku do piątku w godz. 7.30 - 14.00

---

Przeciwno kleszczowemu zapaleniu mózgu, wirusowemu  
zapaleniu wątroby typu A i B, możesz zaszczepić się w Punkcie Szczepień  
Wojewódzkiej Stacji Sanitarno-Epidemiologicznej  
Olsztyn, ul. Żołnierska 16  
VII piętro, tel. 89 524-83-64  
w poniedziałki i czwartki w godz. 10.00 - 15.30

---

Badania w kierunku:  
boreliozy, kleszczowego zapalenia mózgu, czerwonki, salmonellozy i WZW  
wykonuje Wojewódzka Stacja Sanitarno-Epidemiologiczna  
Laboratorium Epidemiologiczno-Kliniczne  
Olsztyn, ul. Żołnierska 16  
parter, od poniedziałku do piątku w godz. 7.30 -16.30, tel. 89 524-83-75

---

Punkt Konsultacyjno - Diagnostyczny  
badania bezpłatne i anonimowe w kierunku HIV  
Wojewódzka Stacja Sanitarno-Epidemiologiczna  
Olsztyn, ul. Żołnierska 16  
parter, pokój 15, tel. 89 524-83-59  
czynny we wtorki i czwartki w godz. 15.00-18.00

---

Szczepienia przeciwko wścieklicznie można wykonać  
na podstawie skierowania lekarskiego w:  
Wojewódzkim Szpitalu Specjalistycznym w Poradni Chorób Odzwierzęcych  
Olsztyn, ul. Żołnierska 16A, tel. 89 538-65-07  
pn. 8.00-15.00, wt. - czw. 13.00 - 16.00  
po godz. przyjęć poradni oraz w dni świąteczne - w Izbie Przyjęć szpitala.

Wojewódzkim Szpitalu Dziecięcym w Poradni Chirurgicznej  
Olsztyn, ul. Żołnierska 18, tel. 89 539-32-10  
od poniedziałku do piątku w godz. 11.00 - 14.30  
po godz. 14.30 oraz w dni świąteczne - w Izbie Przyjęć szpitala.

**Uwaga!!! Nie wykonuje się szczepień profilaktycznych przeciwko wścieklicznie.**

---

#### Opracowanie:

Wojewódzka Stacja Sanitarno-Epidemiologiczna w Olsztynie  
Oddział Promocji Zdrowia i Oświaty Zdrowotnej  
10-561 Olsztyn, ul. Żołnierska 16, tel. 89 524-83-85, 77  
e-mail: [opzioz@sanepid.olsztyn.pl](mailto:opzioz@sanepid.olsztyn.pl) , [www.oswiata.sanepid.olsztyn.pl](http://www.oswiata.sanepid.olsztyn.pl)



Zezwala się na kserowanie informatora w niezmienionej treści,  
w całości lub jego częściach tematycznych z podpisem:

Opracowano przez Wojewódzką Stację Sanitarno-Epidemiologiczną w Olsztynie  
Oddział Promocji Zdrowia i Oświaty Zdrowotnej

# PIERWSZA POMOC

## ZADŁAWIENIE

- nakłoń dorosłego przytomnego do kaszlu,
- przytomnego dorosłego pochyl tak, żeby głowa znajdowała się niżej niż płuca,
- nasadą dłoni wykonaj 5 uderzeń między łopatkami.

### Jeżeli nie nastąpiło usunięcie ciała obcego

- stań za przytomną, zadławioną osobą, obejmij ją pod pachami,
- jedną dłoń przyłóż do ciała poszkodowanego i zaciśnij pięść na wysokości 1/3 mostka.

### Jeżeli nie nastąpiło usunięcie ciała obcego

- połóż pięść jednej ręki powierzchnią od kciuka w nadbrzuszu. Drugą rękę połóż na pierwszej i wykonaj 5 uciśnień w kierunku do siebie i ku górze.

*Wykonuj powyższe czynności naprzemiennie do chwili usunięcia ciała obcego lub utraty przytomności poszkodowanego.*

*Wezwij pomoc medyczną.*

W przypadku zadławienia dziecka, kiedy jest przytomne

- nakłoń do kaszlu,
- przełóż twarzą w dół przez kolana i uderz między łopatkami nasadą dłoni 5 razy.

### Jeżeli nie nastąpiło usunięcie ciała obcego, dalej postępuj jak z osobą dorosłą.

*Wykonuj powyższe czynności naprzemiennie do chwili usunięcia ciała obcego lub utraty przytomności dziecka.*

*Wezwij pomoc medyczną.*

## KRWOTOK Z NOSA

- ułóż poszkodowanego w bezpiecznej pozycji,
- przy podejrzeniu urazu głowy (*widoczny wypływ krwi z uszu i nosa*) unieruchom głowę. Miejsce krwawienia przykryj jałowym opatrunkiem bez stosowania ucisku,
- wezwij pomoc medyczną.

Jeśli nie ma podejrzenia urazu czaszki i poszkodowany jest przytomny, to:

- posadź poszkodowanego, uspokój, pochyl do przodu,
- zastosuj ucisk pulsacyjny palcami na skrzydełka nosa do momentu ustania krwawienia,
- połóż zimny opatrunek bezpośrednio na nos i szyję w miejscu przebiegu dużych naczyń.

*Jeśli poszkodowany jest nieprzytomny, wezwij pomoc medyczną.*



## OPARZENIA SŁONECZNE

- opuść miejsce nasłonecznione,
- ochłódź skórę pod zimną wodą,
- jeśli oparzenie jest poważne, zwróć się do lekarza.

## UDAR CIEPLNY

- przenieś poszkodowanego w chłodne i zacienione miejsce,
- ułóż w pozycji półsiedzącej, gdy jest przytomny,
- udroźnij drogi oddechowe i skontroluj ważne funkcje życiowe,
- rozbierz poszkodowanego,
- obniż temperaturę ciała poprzez schładzanie zimną wodą,
- wezwij pomoc medyczną.

## UŻĄDLENIA PRZEZ OWADY

- usuń żądło, jeżeli tkwi w skórze,
- zastosuj zimny okład przez około 10 minut,
- w przypadku, gdy ból i obrzęk nie ustąpi lub się zwiększy, udaj się do lekarza,
- jeżeli jesteś uczulony na użądlenia, natychmiast skontaktuj się z lekarzem.



# ZATRUCIA GRZYBAMI

**Zatrucia grzybami** należą do zatruc pokarmowych. W naszych lasach rośnie wiele grzybów o różnej toksyczności. Są gatunki śmiertelnie trujące, trujące, warunkowo jadalne i jadalne. Większość grzybów najbardziej niebezpiecznych, śmiertelnie trujących, posiada po spodniej stronie kapelusza blaszki. Należą do nich muchomor, a wśród nich najgroźniejszy - muchomor sromotnikowy. Trucizny w nich zawarte nie rozpuszczają się w wodzie, dlatego gotowanie tych grzybów nie powoduje zmniejszenia ich właściwości trujących.

**Muchomor sromotnikowego** łatwo można pomylić z zielono zbarwionym gołąbkim, gąską zieloną, czubajką kanią. **Muchomora wiosennego i jadowitego** zbieracze mylą z młodymi dziko rosnącymi pieczarkami.

Do grzybów powodujących śmiertelne zatrucia w wyniku uszkodzenia wątroby, nerek i nadnerczy należy zasłonak rudy i piestrzenica kasztanowata.

Takie gatunki, jak: strzępiaki, czernidlaki, lejkówki, muchomor czerwony i plamiste zawierają trucizny, które atakują system nerwowy. Do tej grupy zalicza się olszówkę, która zawiera w sobie truciznę rozpuszczalną w wodzie. Obgotowanie zmniejsza, lecz nie likwiduje właściwości trujących, a objawy inne niż gastryczne nie są kojarzone ze spożyciem olszówki.

Inna grupa grzybów, która powoduje zatrucia objawiające się biegunkami i wymiotami prowadzącymi do odwodnienia organizmu to: niektóre czubajki, gołąbki, mleczaje, gąski a także muchomor cytrynowy, wieruszka ciemna, pieczarka żółtawa, maślanka wiązkowa i ceglata.

Pamiętajmy, że nie tylko grzyby trujące mogą być przyczyną poważnych kłopotów zdrowotnych. Zebrane grzyby jadalne pozostawione w warunkach sprzyjających rozwojowi drobnoustrojów mogą być również czynnikiem wywołującym zatrucia bakteryjne. Należy unikać podawania potraw z grzybów dzieciom, osobom starszym i chorym. Grzyby zawierają dużo substancji chitynowych, co powoduje, że nawet gatunki jadalne są ciężkostrawne.

W obrębie grupy grzybów, które po spodniej stronie kapelusza posiadają rurki, przypominające gąbkę spotyka się grzyby trujące takie, jak: borowik purpurowy, borowik grubotronowy, borowik szatański (rzadko spotykany w Polsce). Goryczak żółciowy (niepoprawnie nazywany szatanem) nie posiada właściwości trujących, jest jedynie gorzki i dlatego nie nadaje się do spożycia.

**PAMIĘTAJ!** Grzyby, w których zawarte są związki trujące nie są wykrywane żadnymi sposobami domowymi.

Należy zbierać tylko dobrze znane gatunki grzybów pamiętając, że wiele grzybów trujących jest bardzo podobnych do jadalnych i tylko dobra znajomość cech charakterystycznych dla danego gatunku pozwala uniknąć tragicznej pomyłki!!!

Nie zbierać grzybów małych, ukrytych w ściółce, u których nie można dostrzec charakterystycznych cech gatunkowych.



Rys. 1 *Muchomor sromotnikowy*

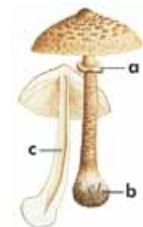
## Muchomor sromotnikowy

- występuje od lipca do października, w lasach liściastych i mieszanym,
- kapelusz ma zielonooliwkowy, czasami z odcieniem brązowym,
- na górnej części trzonu znajduje się **przerośnięty pierścień** (rys. 1, a), zwisający w postaci kołnierza,
- **podstawa trzonu jest bulwiasto zgrubiała**, tkwi w odstającej pochwie (rys. 1, b),
- w młodych owocnikach **trzon jest wewnątrz mięsisty**, później staje się **gąbczasty**, w najstarszych owocnikach **pustawy** (rys. 1, c),
- blaszki niezmiennie białe.

## Przebieg zatrucia sromotnikiem

- **Okres utajenia objawów** - najczęściej 8-24 godzin.  
Im dłuższy okres utajenia tym cięższy przebieg zatrucia.
- **Okres ostrego niezytu żołądkowo-jelitowego:**  
nudności, wymioty, bóle brzucha, biegunka, bóle głowy, osłabienie.  
Objawy ze strony przewodu pokarmowego zazwyczaj uspokajają się lub ustępują na krótki okres czasu (6-8 godzin).
- **Okres uszkodzeń narządów:**  
wątroby, nerek, serca, śledziony (najczęściej w 3-4 dniu choroby)  
50 g sromotnika wystarczy, żeby spowodować śmierć dorosłego człowieka.

*W przypadku wystąpienia jakichkolwiek dolegliwości po spożyciu grzybów, należy natychmiast zgłosić się do lekarza.*



Rys. 2 *Czubajka kania*  
a/ *ruchomy pierścień*  
b/ *bulwiaste rozszerzenie trzonu*  
c/ *pusty trzon*

Resztki grzybów, hał, wymiociny zawierające zjedzone grzyby powinno się zabezpieczyć i przekazać do badań diagnostycznych w celu określenia gatunku grzyba, który spowodował zatrucie.

# TOKSOKAROZA



**Toksokaroza** to jedna z wielu chorób pasożytniczych, której przenosicielami są zwierzęta towarzyszące człowiekowi, najczęściej psy i koty.

U człowieka - żywiciela nieswoistego - gatunki *Toxocara* wywołują chorobę znaną pod nazwą Zespołu Larwy Wędrującej.

## Droga zakażenia

Z jaj znajdujących się w odchodach psów i kotów, po przedostaniu się do przewodu pokarmowego żywiciela (człowieka), w początkowej części jelita cienkiego wylęgają się larwy. Przechodzą one przez ściankę jelita i wędrują do płuc naczyniami krwionośnymi i limfatycznymi. Wraz z krwią tętniczą rozprzestrzeniają się w całym organizmie. W rejonie naczyń włosowatych larwy aktywnie opuszczają naczynia i przedostają się do tkanek.

Najczęściej umiejscawiają się w:

- wątrobie (postać trzewna),
- ośrodkowym układzie nerwowym (postać mózgową),
- oku.

**W przypadku podejrzenia o zakażenie nicieniami *Toxocara spp.* należy skontaktować się z lekarzem.**

## Kto jest szczególnie narażony na zakażenie?

- dzieci i dorośli mający bliski kontakt z psami i kotami,
- dzieci bawiące się w piaskownicach zabrudzonych psimi albo kocimi odchodami.

## Jak ustrzec się zakażenia?

- **MYĆ RĘCE PO ZABAWIE Z PSEM LUB KOTEM.**
- **MYĆ RĘCE PO ZABAWIE W PIASKOWNICY.**
- **NIE WKŁADAĆ DO UST BRUDNYCH RĄK.**
- **NIE JEŚĆ BRUDNYMI RĘKAMI.**
- Psy i koty okresowo odrobaczać.
- Zmieniać piasek (okresowo) w piaskownicach (nawet silne mrozy nie niszczą nicieni *Toxocara spp.*).
- Zabezpieczyć piaskownicę (np. siatką) przed psimi i kocimi odchodami.



**Rozpoznanie postaci trzewnej potwierdza się za pomocą testów serologicznych.  
Na badania kieruje lekarz.**

# CHOROBY PRZENOSZONE PRZEZ KLESZCZE

**Borelioza** (*choroba z Lyme, krętkowica kleszczowa*) to choroba zakaźna wywoływana przez bakterie - krętki z rodzaju *Borrelia*. W woj. warmińsko-mazurskim ok. 30% kleszczy jest zakażonych krętkami *Borrelia*. Krętki namnażają się w jelicie kleszcza. Aby kleszcz mógł zakażać żywiciela, musi być odpowiednio długo przyssany do skóry - postać dorosła ok. 2 dni, larwa lub nimfa kilka godzin.

## PRZEBIEG CHOROBY

**I ETAP** - rumień wędrujący

1. Trwa 2-30 dni.
2. Pojawia się w 30-50% przypadków zakażeń po kilku dniach po ukąszeniu przez kleszcza.
3. Najpierw tworzy się **grudka**, a następnie **zaczzerwionony pierścień** o średnicy min. 5 cm; rumień jest niebolesny, nie swędzi, rozszerza się w ciągu kilku dni, goi się sam w ciągu kilku dni - kilku miesięcy.
4. W przypadku wystąpienia rumienia nie ma potrzeby robienia badań diagnostycznych; jednak w 50-70% zakażeń rumień nie występuje i wtedy zasadne jest oznaczenie przeciwciał klasy IgM dla *Borrelia burgdorferi* w 7-14 dni od ugryzienia przez kleszcza.

I etapowi choroby mogą towarzyszyć łagodne objawy grypopodobne.

**II ETAP**

1. Trwa 1-4 miesięcy.
2. Mogą wystąpić objawy (nie wszystkie u wszystkich zakażonych):
  - **skórne** - pojawiające się i znikające w różnych miejscach zaczzerwienienia,
  - **ze strony układu krwionośnego** - zapalenie mięśnia sercowego, bloki serca (w 5 % przypadków),
  - **ze strony układu nerwowego** - bóle głowy, sztywność karku, zmęczenie; u 20% chorych: zapalenie opon mózgowych, nerwów czaszkowych (głównie nerwu twarzewego), nerwów obwodowych - bóle korzonkowe dwustronne.
3. **Inne objawy nawracające**: zapalenie wątroby, mięśni, błony naczyniowej oka, powiększenie węzłów chłonnych, kaszel o nieznanym pochodzeniu.

II etap choroby wymaga oznaczenia przeciwciał w klasie IgM i IgG lub klasy IgG dwukrotnie w odstępie 2-3 tygodni.

**III ETAP**

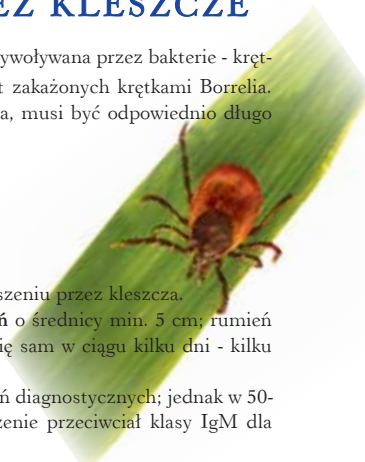
1. Trwa od kilku miesięcy do kilku lat.
2. Objawy (nie występują wszystkie u każdego chorego):
  - **uogólnione zapalenie stawów** - w 60% przypadków dotyczą jednego lub rzadziej wielu stawów powodując: duży obrzęk, wysięk, bolesność, zaczzerwienienie; te dolegliwości ustępują, a po kilku dniach powracają w tym samym lub innym stawie,
  - **późne zmiany neurologiczne** - zaburzenia czucia, mowy, pamięci, stany depresyjne,
  - **zanikowe zmiany skórne** - miejscowo „pergaminowa” skóra.

W III etapie choroby oznacza się przeciwciała w klasie IgG; utrzymują się one przez wiele lat na stałym poziomie.

**PRZECHOROWANIE BORELIOZY NIE CHRONI PRZED PONOWNYM ZACHOROWANIEM.  
NIE MA SZCZEPIONKI PRZECIWKO BORELIOZIE.**

**KAŻDE PODEJRZENIE ZAKAŻENIA NALEŻY SKONSULTOWAĆ Z LEKARZEM  
I WYKONAĆ BADANIE DIAGNOSTYCZNE.**

**KLESZCZA NALEŻY USUWAĆ PENSĘTĄ. NIE WOLNO  
SMAROWAĆ GO TŁUSZCZEM, GDYŻ DUSI SIĘ  
I WYDALA DO KRWI ŻYWICIELA KRĘTKI BORELLIA.**



# CZERWONKA

**Czerwonka** to choroba zakaźna przewodu pokarmowego, wywołują ją różne gatunki bakterii z rodzaju *Shigella*.

**Objawia się po 1-7 dniach:**

- *kurczowymi bólami brzucha,*
- *częstymi wypróżnieniami (do kilkudziesięciu na dobę),*
- *biegunkowymi stolcami z domieszką śluzu i krwi,*
- *podwyższoną temperaturą.*

Może mieć przebieg łagodny o słabym nasileniu objawów. Ciężki przebieg choroby prowadzi do znacznego odwodnienia organizmu, co szczególnie u dzieci i osób starszych może stanowić zagrożenie życia.

Bakterie czerwonki rozwijają się w jelicie grubym.

Są usuwane z kałem człowieka chorego, ozdrowieńca lub nosiciela.

**Można zakazić się nimi poprzez:**

- żywność (głównie warzywa, owoce, produkty mleczne) i wodę,
- przedmioty (np. wspólne ręczniki),
- ręce.

zanieczyszczone  
odchodami  
ludzkimi

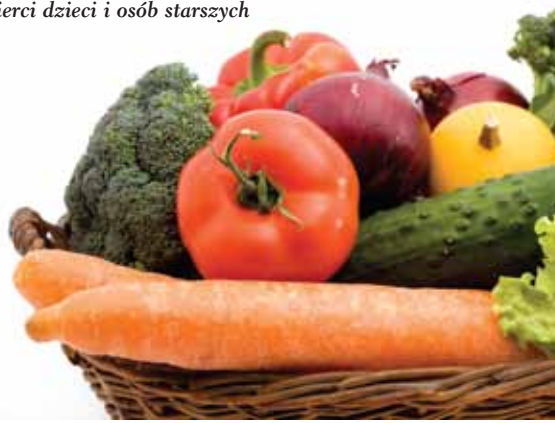
*Do zakażenia dochodzi drogą pokarmową. Przebycie czerwonki nie daje trwałej odporności.*

## ABY UNIKNĄĆ CZERWONKI NALEŻY:

- dokładnie myć ręce mydłem pod bieżącą ciepłą wodą - szczególnie po wyjściu z ubikacji oraz przed przygotowaniem i spożyciem posiłków,
- unikać używania mydła i ręcznika wspólnie z innymi osobami,
- utrzymywać w nienagannej czystości ubikacje, pomieszczenia kuchenne, miejsca pracy związane z produkcją żywności,
- starannie myć owoce i warzywa przed spożyciem,
- właściwie przechowywać żywność - w zamkniętych szafkach i lodówce,
- dbać o prawidłowe odkażanie i likwidowanie odpadów oraz nieczystości ludzkich i zwierzęcych,
- tępić owady - głównie muchy - przenoszące bakterie czerwonki.

*W przypadku wystąpienia objawów chorobowych - natychmiast zgłoś się do lekarza.*

*Ich lekceważenie może doprowadzić do odwodnienia organizmu,  
a nawet śmierci dzieci i osób starszych*



# WŚCIEKLIZNA

**Wścieklizna** jest chorobą zakaźną o ostrym przebiegu. Wywołuje ją wirus atakujący ośrodkowy układ nerwowy (mózgowie i rdzeń kręgowy) ssaków, w tym także ludzi.

Do zakażenia wścieklizną dochodzi **głównie** w wyniku:

- pogryzienia przez chore zwierzę,
- przedostania się śliny chorego zwierzęcia na skałczenia i zadrapania skóry, na błony śluzowe (np. jamy ustnej, nosa), do spojówki oka.

**Zwierząt chorych lub podejrzanych o wściekliznę nie należy dotykać, skórować, patroszyć.**

Wirus wścieklizny wędruje wzdłuż nerwów obwodowych z miejsca zakażenia do ośrodkowego układu nerwowego i tam się namnaża.

Okres wylęgania wirusa, czyli czas od momentu zakażenia do pojawienia się pierwszych symptomów choroby, wynosi od 10 dni do 2 lat. Długość tego okresu zależy od dawki zakażającej i miejsca wprowadzenia wirusa do organizmu.

Na kilka dni (1-10) przed wystąpieniem klinicznych objawów choroby, wirus przedostaje się do ślinianek.

Objawowe zakażenia wścieklizną kończą się śmiercią.

W przypadku pogryzienia człowieka przez chore lub podejrzane o wściekliznę zwierzę należy:

- pozwolić, aby krew przez jakiś czas swobodnie wypływała z rany,
- przemyć ranę wodą z mydłem,
- zdezynfekować ranę,
- nałożyć opatrunek,
- zgłosić się do lekarza.

## OBJAWY WŚCIEKLIZNY U ZWIERZĄT:

- podwyższona ciepłota ciała,
- nagła zmiana usposobienia zwierzęcia - łagodne stają się złośliwe i drażliwe, agresywne - spokojniejsze,
- utrata wrodzonej bojaźliwości u zwierząt dzikich
- rozdrażnienie, niepokój,
- wzmożone reakcje na bodźce zewnętrzne, ataki szału,
- brak koordynacji ruchowej, niezborność wzroku
- porażenie mięśni zuchwy, gardła, przełyku, ślinotok,
- zaburzenia świadomości,
- drgawki, otępienie, śpiączka.

## OBJAWY WŚCIEKLIZNY U CZŁOWIEKA:

- gorączka, ból głowy,
- zaburzenia czucia w okolicy miejsca zakażenia,
- wzmożona nerwowość i niepokój,
- pobudzenie układu współczulnego przejawiające się m.in. łzawieniem, rozszerzeniem źrenic, potliwością, wzmożonym wydzielaniem śliny,
- bolesne skurcze mięśni gardła i przełyku przy przełykaniu,
- ślinotok - z obawy przed bólem chory unika połykania śliny,
- trudności w oddychaniu wywołane skurczami mięśni oddechowych,
- napady drgawek,
- porażenie, apatia, śpiączka.

*Lekarz ocenia stopień narażenia pacjenta na zakażenie wścieklizną i kwalifikuje do ewentualnych szczepień.*



Szczepionkę przeciwko wścieklicznie podaje się ludziom domięśniowo w 5 dawkach wg schematu: 0, 3, 7, 14, 28 dni. W przypadku, gdy pogryzienia są rozległe, dotyczą głowy, karku, rąk, oprócz szczepionki podaje się surowicę z przeciwciałami.

*Zwierzęta podejrzane o wścieklicznę poddaje się piętnastodniowej obserwacji.  
W przypadku zwierząt padłych przeprowadza się badania laboratoryjne.  
Jeżeli zwierzę okaże się zdrowe, szczepienie pacjenta można przerwać.*

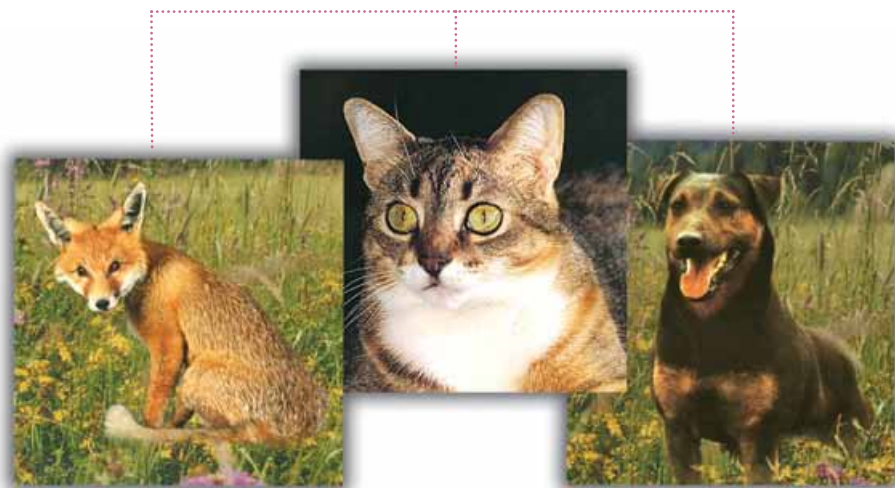
**Uwaga!!! Nie wykonuje się szczepień profilaktycznych przeciwko wścieklicznie.**

#### **Aby uniknąć wściekliczny należy:**

- regularnie szczepić zwierzęta domowe. Psy podlegają obowiązkowym szczepieniom raz na rok począwszy od 2-go miesiąca życia. Dla kotów szczepienia są zalecane,
- każde pokąsanie traktować poważnie, nawet w przypadku udokumentowanego szczepienia przeciwko wścieklicznie zwierzę podlega obowiązkowej 10-dniowej obserwacji,
- nie dopuszczać do tego, aby psy i koty były wypuszczane z domu bez dozoru,
- unikać kontaktów z obcymi zwierzętami domowymi i dzikimi. Nie dotykać, nie głaskać, nawet jeżeli zachowują się bardzo przyjaźnie,
- nie karmić obcych zwierząt,
- natychmiast udać się do weterynarza, jeżeli zwierzę domowe wróci do domu pogryzione,
- nie wiązać własnych psów na podwórzu, jeżeli zaatakuje go chore zwierzę, nie będzie mógł uciec,
- dzikie zwierzęta obserwować wyłącznie z oddali,
- powiadomić odpowiednie służby (straż miejską, policję, weterynarzy) w celu złapania podejrzanego wyglądających zwierząt. Nie próbować chwycić na własną rękę.

Zawsze zabierać książeczkę szczepień psa lub kota, gdy udajemy się z naszymi zwierzętami w podróż.

#### **POWYŻSZE ZASADY WPAJAĆ DZIECIOM**



**Kleszczowe zapalenie mózgu (kzm)** jest chorobą zakaźną wywoływaną przez wirusy, które rozwijają się w organizmie zakażonego kleszcza. Są one przekazywane człowiekowi po przyssaniu się kleszcza do skóry.

Wirusy rozmnażają się w miejscu wniknięcia do organizmu. Drogą limfatyczną dostają się do układu siateczkowo-śródbłonkowego - węzłów chłonnych, szpiku kostnego, śledziony, migdałków itd., gdzie namnażają się dalej. Następnie przez krew przenoszone są do ośrodkowego układu nerwowego.

*W typowym przebiegu choroby wyróżnia się 2 fazy.*

<b>FAZA</b>	<b>CZAS TRWANIA</b>	<b>OBJAWY</b>	
<b>I faza:</b> namnażania się wirusa	2-20 dni	wzrost ciepłoty ciała do 38 <sup>o</sup> C, zmęczenie, bóle głowy, bóle stawów, nieżyt górnych dróg oddechowych, brak apetytu, mdłości, złe samopoczucie ogólne	Po tej fazie następuje okres pozornego zdrowienia, który trwa 1-20 dni.
<b>II faza:</b> zapalenie mózgu i opon mózgowo-rdzeniowych		wzrost ciepłoty ciała do 40 <sup>o</sup> C, oczopląs, depresje, paraliż, porażenia i uszkodzenia nerwów czaszkowych, niedowłady niesymetryczne w 24% przypadków porażeń	U osób w wieku powyżej 40 lat - 2% przypadków śmiertelnych; U dzieci i dorosłych w wieku poniżej 40 lat, w większości przebieg choroby łagodny, często zakażenia bezobjawowe

*Przechorowanie kleszczowego zapalenia mózgu daje trwałą odporność organizmu na ponowne zakażenie wirusami kzm. W celu potwierdzenia przechorowania należy wykonać badanie diagnostyczne, polegające na oznaczeniu poziomu przeciwciał w klasie IgM i IgG dla wirusów kzm.*

Jedyną formą ochrony przed kleszczowym zapaleniem mózgu i opon mózgowych jest szczepienie.

### *Siedliska kleszczy.*

Kleszcze bytują w wilgotnych siedliskach leśnych - głównie w lasach liściastych i mieszanych. Zwykle występują wzdłuż dróg, ścieżek leśnych, porośniętych trawistą roślinnością.

### *Sposoby ochrony przed kleszczami i przenoszonymi przez nie chorobami:*

- noszenie ubrania ochronnego podczas przebywania w siedliskach kleszczy (wysokie buty, długie spodnie, bluza z długim rękawem, okrycie głowy),
- unikanie siadania, leżenia na trawie i pod krzewami,
- stosowanie preparatów odstrasających kleszcze,
- staranne oglądanie ubrania po wyjściu z miejsc, gdzie mogą występować kleszcze,
- dokładne przeglądanie powierzchni ciała oraz wczesne i ostrożne usuwanie kleszcza ze skóry,
- gotowanie mleka pochodzącego od krów, kóz i owiec, które nie jest pasteryzowane i może być źródłem zakażenia chorobami odkleszczowymi.

# SALMONELLA

**Salmonella** (pałeczki bakterii *Salmonella*) występuje u zwierząt dzikich i hodowlanych. W sprzyjających warunkach (ciepło, wilgoć, obecność białka) mogą żyć poza organizmem żywym przez kilka miesięcy. Przemysłowa hodowla drobiu i przetwórstwo żywności przyczyniły się w ostatnich latach do wzrostu zachorowań na salmonellozy na całym świecie.

U ludzi bakterie te wywołują najczęściej dolegliwości żołądkowo-jelitowe nazywane potocznie zatruciem pokarmowym. Objawy chorobowe, występujące zwykle po 6 - 72 godzinach od zakażenia, to: bóle brzucha, gorączka, biegunka, czasami nudności lub wymioty.

U niemowląt, małych dzieci, ludzi wyniszczonych chorobami lub u osób w podeszłym wieku choroba może przebiegać bardzo ciężko, ze zmianami w narządach wewnętrznych, stawach, a nawet z zapaleniem opon mózgowo - rdzeniowych.

Po przebyciu choroby pałeczki mogą być usuwane z kałem przez kilka dni, tygodni lub miesięcy.

Człowiek zakaża się:

- poprzez żywność zanieczyszczoną odchodami zakażonych zwierząt (najczęściej drobiu, myszy, szczurów),
- poprzez produkty żywnościowe pochodzące od zwierząt zakażonych (jaja, mięso, mleko),
- od zakażonych zwierząt (kurczęta hodowane w domach) i ludzi usuwających pałeczki z kałem, zarówno chorych, jak i zdrowych (nosieli).

Szczególnie niebezpiecznym nośnikiem pałeczek są produkty zawierające surowe jaja (majonezy, kremy, lody i in.) oraz rozdrobnione przetwory mięsne (galaretki, pasztety, pierogi).

## ZACHOROWANIOM MOŻNA ZAPOBIEC PRZEZ:

- mycie rąk po wyjściu z ubikacji i przed przygotowaniem posiłków,
- utrzymywanie w czystości naczyń, sprzętu kuchennego i samej kuchni (ulubionym siedliskiem bakterii są wilgotne gąbki i zmywaki),
- przechowywanie żywności w odpowiednio niskiej temperaturze,
- zapobieganie rozmrażaniu i ponownemu zamrażaniu żywności,
- wydzielenie miejsca w lodówce na surowy drób, mięso i jaja tak, aby nie stykały się z innymi produktami,
- całkowite rozmrażanie drobiu, mięsa, ryb i ich przetworów przed przystąpieniem do smażenia, pieczenia, gotowania,
- poddawanie żywności działaniu wysokiej temperatury (gotowanie, pieczenie, duszenie), które jest najłatwiejszym sposobem niszczenia zarazka (smażenie jest mniej skuteczne),
- mycie jaj przed rozbiciem skorupki,
- unikanie lodów i ciastek pochodzących od nieznanymi wytwórców i przygodnych sprzedawców,
- zabezpieczenie żywności przed dostępem owadów i gryzoni.

***W przypadku wystąpienia objawów chorobowych - natychmiast zgłoś się do lekarza.***

***Ich lekceważenie może doprowadzić odwodnienia organizmu,  
a nawet śmierci dzieci i osób starszych***





## UKĄSZENIA PRZEZ ŻMIJE

Żmija zygzakowata (*Vipera berus*) jest jedynym gatunkiem węża jadowitego w Polsce. Długość samców dochodzi do 68 cm a samic do 84 cm. Znane są trzy odmiany barwne żmij: szara, brązowa i czarna. U osobników o zabarwieniu jasnym jest dobrze widoczny, biegnący od szyi wzdłuż całego grzbietu, czarny, regularny zygzak, wyraźniejszy u samców. U okazów bardzo ciemnych lub czarnych jest na ogół niewidoczny. Żmija zygzakowata ma szparowate, pionowo ustawione źrenice oczu (co odróżnia ją od innych gatunków węży występujących w Polsce).

Kryje się w wykrotach, wśród kamieni, pod zwalonymi pniami drzew, w norach gryzoni, wśród skalnych głazów. Najchętniej zamieszkuje wilgotne polany leśne porośnięte mchem torfowym, borówką bagienną i bagnem. Można ją spotkać na dobrze nasłonecznionych porębach leśnych, w pobliżu wód stojących i rowów. Dobrze pływa. Jesień i zimę (od października do marca) przesypia ukryta pod kamieniami, w norach i wykrotach, często gromadnie.

Żmija atakuje człowieka tylko wtedy, gdy czuje się zagrożona odcięciem drogi ucieczki, nagłym zbliżeniem, dotykaniem kijem lub nogą.

Bezpośrednio po kontakcie z wężem należy poszukać na ciele śladów ugryzienia w postaci dwóch ranek klutych (jak po ukłuciu szpilką) w odległości od 1 cm od siebie (nie muszą krwawić). Jeśli w ciągu 10 min. w miejscu ugryzienia przez żmiję nie pojawi się zaczerwienienie i obrzęk, można z dużym prawdopodobieństwem wnioskować, że jad nie został wpuszczony.

### OBJAWY MIEJSCOWE

- typowa ranka kluta,
- narastający, rozchodzący się obrzęk,
- ból w miejscu ukąszenia,
- zaczerwienienie, zasinienie,
- krwawienie z ranki (rzadko).

### CZEGO NIE ROBIĆ

- nie masować, nie nacinać ranki,
- nie odsysać ustami,
- nie podawać alkoholu, leków „cucących”, nie podawać surowicy przeciw jadowi żmij bez decyzji lekarza.

### ZAPOBIEGANIE

- do lasu, na skałki, ubieraj całe wysokie obuwie, najlepiej skórzane,
- patrz pod nogi, nie dotykaj, nie zaczepiaj żmii, pozwól jej uciec,
- zawsze uprzednio obejrzyj miejsce, gdzie siadasz, gdzie opierasz się rękami

### OBJAWY OGÓLNE

- niepokój i lęk,
- osłabienie ogólne, znużenie, senność,
- mdłości, wymioty, bóle brzucha, biegunka,
- poty, dreszcze,
- uczucie drętwienia, znieczulenia np. wokół ust,
- wzmożone pragnienie,
- obrzęk twarzy, węzłów chłonnych, podbiegnięcia krwawe,
- tętno słabe, niemiernowe, niewyczuwalne (spadek ciśnienia, wstrząs).

### PIERWSZA POMOC

- powyżej miejsca ukąszenia założyć opaskę uciskową (nie za mocno), co 10-20 min. zwalniać opaskę na 1-2 min.,
- rankę odkazić np. wodą utlenioną,
- osobę pokąsaną ułożyć wygodnie i okryć, uszkodzony nie powinien wykonywać zbędnych ruchów,
- podawać duże ilości płynów,
- wezwać lekarza.

# AIDS

Bez względu na to  
jak się ubierasz,  
jakiej słuchasz muzyki,  
czy masz długie, czy krótkie włosy  
w dowolnym kolorze,  
gdzie mieszkasz i z kim się przyjaźnisz,  
bez względu na to, o czym marzysz  
i jaka czeka Cię przyszłość,  
daj sobie szansę na życie bez **HIV**

## na życie bez AIDS

od ciebie zależy,  
czy złapiesz **HIV**, czy nie

są tylko dwie drogi, jakimi Ty możesz się zakazić  
**seks i krew**

Jeżeli decydujesz się na seks,  
jeżeli decydujesz się na narkotyki  
i kiedy myślisz, że alkohol dodaje Ci odwagi i nakręca Cię,



## WYHAMUJ

często największym, nierealnym marzeniem  
zakażonych jest **cofnięcie czasu** do tej jednej,  
jedynej chwili, kiedy mogli zachować się  
inaczej - podjąć inną decyzję.

**powiedzieć nie** gdy kumpel  
proponował im narkotyk,  
**powiedzieć nie** na szybki seks bez zabezpieczenia,  
**powiedzieć nie** w sytuacji, kiedy wiedzieli,  
że ryzykują.

**Daj sobie szansę na życie bez HIV,  
na życie bez AIDS**



*Jesteśmy częstką przyrody,  
nierozzerwalnie z nią związani.  
To od niej czerpiemy swe siły i zdrowie.  
Dlatego tak ważna jest harmonia  
i bliska więź ze środowiskiem przyrodniczym.  
Obcowanie z przyrodą pomaga  
zrozumieć procesy w niej zachodzące.  
Kształtuje odpowiedzialność  
za istnienie wszystkich organizmów.  
Rozwija spostrzegawczość  
i zamięłowania artystyczne.*

**L**as jest naturalnym filtrem powietrza i producentem tlenu, chłonie szkodliwe gazy, zwiększa jego wilgotność. Niestety, w przyrodzie została zachwiana równowaga ekologiczna. Lasy zamierają, jeziora i rzeki są coraz bardziej zanieczyszczone, skażone jest powietrze. Dlatego chrońmy każdy zielony skrawek ziemi i pozwólmy żyć innym gatunkom, gdyż od równowagi zachowanej w przyrodzie zależy i nasze życie.



### Pamiętaj:

- Nie zaśmiecaj lasów i zieleni
  - Nie rozsypuj mrowisk
- Nie łam gałęzi i nie zrywaj kwiatów
  - Nie niszczy gniazd ptasich
  - Nie pal ognisk w lesie
- Nie zakłócaj ciszy jego mieszkańcom
- Nie myj samochodów w jeziorach i rzekach
- Nie myj naczyń w jeziorach i rzekach

## LEKKIE RANY

- usuń z rany ciała obce,
- przemyj delikatnie skórę wokół rany antyseptycznym roztworem,
- nałóż sterylny opatrunek lub plaster z gazą sterylną,
- **nie dotykaj rany, nawet czystym ręcznikiem,**
- **nie dotykaj powierzchni opatrunku, która przylega do rany,**
- skonsultuj z lekarzem możliwość zaszczepienia przeciwko tężcowi



## CIAŁO OBCE W GAŁCIE OCZNEJ



### pod powieką dolną

- poszkodowanemu poleć patrzeć ku górze,
- pocieraj ostrożnie wewnętrzną powierzchnię powieki dolnej rogiem chusteczki, przesuwając w kierunku donosowym.

### pod powieką górną

- poszkodowanemu poleć patrzeć ku dołowi,
- uchwycić za rzęsy górnej powieki i pociągnij ku dołowi nad dolną powiekę,
- pozwól powrócić powiece górnej do pozycji wyjściowej. W ten sposób rzęsy powieki dolnej przesuwają się i oczyszczają wewnętrzną powierzchnię dolnej części powieki górnej.

Przy ciałach obcych tkwiących w gałce ocznej nie wolno podejmować żadnej próby ich usunięcia. Należy w takim przypadku osłonić opatrunkiem chore oko, następnie zabandażować oboje oczu równocześnie po to, aby zapobiec ruchom chorego oka poprzez ruchy oka zdrowego i jak najszybciej przetransportować poszkodowanego do lekarza.

## OPARZENIA LEKKIE

- schładzaj zimną wodą oparzoną powierzchnię około 30 minut,
- zdejmij wszystkie ciasne przedmioty zanim nastąpi obrzęk i utworzą się pęcherze,
- zabezpiecz ranę jałowym opatrunkiem,
- przy oparzeniach w obrębie jamy ustnej, schładzaj także gardło poprzez płukanie zimną wodą lub ssanie kawałków lodu.

### Nie należy:

- zrywać ubrania, które przykleiło się do skóry,
- stosować żadnych maści, masła, okładów np. z kwaśnego mleka,
- neutralizować kwasów zasadami i odwrotnie,
- przekłuwać pęcherzy.

## POGRYZIENIA

- umyj dokładnie ranę wodą z mydłem,
- przemyj ranę pod bieżącą wodą przez co najmniej 5 minut,
- zakryj ranę opatrunkiem,
- zgłoś się do lekarza.

**Jeżeli pogryzienie nastąpiło przez psa lub kota, dowiedz się, czy był on szczepiony przeciwko wściekliźnie.**

### W przypadku poważnych zranień

- przykryj ranę opatrunkiem jałowym,
- w przypadku silnego krwawienia załóż opatrunek uciskowy,
- wezwij pomoc medyczną.

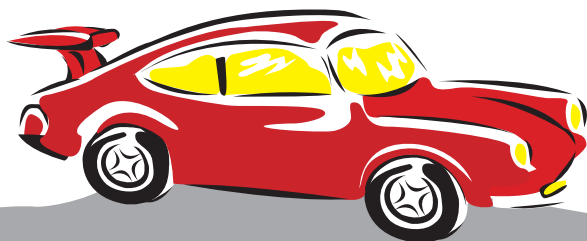




**BURZA**  
Należy działać szybko i z rozwagą, nie panikować.

**PAMIĘTAJ, ABY:**

- Wyłączyć komórkę i inne urządzenie elektroniczne
- Poszukać schronienia, na przykład w zagłębieniu terenu
- Jeżeli burza zastanie cię w szczyrim polu, przykucnij ze złożonymi i podciągniętymi pod siebie stopami; jeżeli masz plecak bez stelaża, podłóż go pod nogi (izolacja)
- Nie siadać i nie kłaść się na ziemi
- Będąc w górach jak najszybciej opuścić szczyt, grań lub punkt wystający ponad otoczenie, nie opierać się o skały; wybrać miejsce odległe co najmniej metr od skały, której szczyt winien być 5 lub 10 razy wyższy od naszej skulonej postaci; przykucnij tak, jak opisano powyżej
- **Nie chronić się pod drzewem - to właśnie w nie błyskawice bardzo często uderzają**
- Odejść jak najdalej od zbiorników wodnych
- Nie stać w pobliżu jakichkolwiek urządzeń metalowych, słupów, masztów, konstrukcji
- Odłożyć jak najdalej od siebie kije do nordic walking oraz inne przedmioty metalowe
- Jeżeli idziesz w grupie, rozdzielić się tak, aby jedna osoba nie stała obok drugiej



Samochód jest najbezpieczniejszym miejscem w jakim możesz się znaleźć podczas burzy. Jeżeli akurat jesteś w drodze, dokładnie zamknij wszystkie okna i szyberdach oraz zjedź na pobocze.

Nie dotykaj metalowych elementów samochodu.

Rusz w dalszą drogę, kiedy burza minie.

Mimo, że w aucie nic ci nie grozi, weź pod uwagę, że piorun może trafić w stojące przy drodze drzewo, a to mogłoby się skończyć katastrofą.



## UZALEŻNIENIA OD ŚRODKÓW PSYCHOAKTYWNYCH



Począwszy od ostatniej dekady XX wieku narkotyki, dopalacze, leki i inne środki chemiczne stały się zagrożeniem dla młodzieży, a nawet dzieci. Narkotyki są powszechnie używane, ponieważ zadbał o to świat przestępczy. Narkotyki stały się źródłem olbrzymich nielegalnych pieniędzy. Mówiąc o narkotykach, nie ma sensu owijać w bawełnę: jest to po prostu ślepa ulica, a na jej końcu znajduje się bagno. Wielu młodych ludzi śmieje się z hasła typu: „zażywasz – przegrywasz”, ale to sformułowanie jest na wskroś prawdziwe.

Substancje uzależniające to związki chemiczne, których działanie wpływa na zmianę myślenia oraz na stany emocjonalne człowieka. Substancje tego typu wprowadzają w świat złudzeń i są formą ucieczki od rzeczywistości. Nie tylko zakłócają procesy myślenia i modyfikują stany emocjonalne, ale także powodują syndrom uzależnienia. Człowiek uzależniony, to ktoś żyjący – do pewnego momentu – w świecie przyjemnej iluzji. Każde uzależnienie oddala człowieka od niego samego, od miłości i prawdy, od wolności oraz odpowiedzialności, od więzi i wartości, od norm moralnych i podstawowych zasad uczciwego postępowania. W konsekwencji, uzależnienia są rodzajem samobójstwa na raty. Prowadzą do śmierci.

Substancje uzależniające to: narkotyki (w tym dopalacze) alkohol, nikotyna, leki psychotropowe, środki uśmierzające ból. Uzależnienie to sytuacja zależności psychicznej od określonej substancji narkotycznej lub całej grupy tego typu substancji. Mimo tak dramatycznych skutków coraz więcej polskich dziewcząt i chłopców wchodzi na drogę uzależnień. Chcesz mieć ciekawe i godne życie – bierz przykład z dojrzałych i szczęśliwych ludzi, których nie brakuje wokół ciebie, rozejrzyj się, zobacz jak dobrze radzą sobie z życiem bez pomocy chemicznych „przyjaciół”.

**WPADŁEŚ**, szukaj pomocy w rodzinie lub zadzwoń pod Antynarkotykowy Telefon Zaufania 801 199 990.

Informację znajdziesz również na stronie internetowej [www.dopalacze.info.pl](http://www.dopalacze.info.pl)

## JAK NIE ZOSTAĆ OFIARĄ GHB (PIGUŁKI GWAŁTU)

### PAMIĘTAJ ABY:

- Na imprezy zawsze wybieraj się w towarzystwie zaufanych znajomych. Unikaj znajomych „z przypadku”.
- **NIGDY** nie pij czegoś, co oferuje Ci nieznamoma osoba. Nigdy nie możesz być pewnym, czy w danym napoju nie ma substancji GHB.
- **UNIKAJ** dzielenia się i wymieniania napojami.
- **STARAJ SIĘ** kupować napoje w fabrycznie zamkniętych opakowaniach i otwierać je własnoręcznie. Jeżeli nie jest to możliwe, obserwuj jak napój jest przyrządzany.
- **NIE ZOSTAWIAJ** szklanki/kubka bez opieki, nawet gdy odchodzisz tylko na chwilę. Jeżeli stwierdzisz, że Twój napój stoi w innym miejscu niż go zostawiłeś lub wygląda i smakuje inaczej,

**NIE RYZYKUJ**

### KIEDY POCZUJESZ SIĘ DZIWNIE

- (mdłości, senność, zachwianie równowagi po małej ilości alkoholu, problemy z wymową):
- **ZGŁOŚ SIĘ O POMOC** do zaufanej osoby lub do obsługi lokalu.
  - **ZASTANÓW SIĘ** z kim opuszczasz lokal (zdecydowana część ofiar zostaje napadnięta przez osoby, które pierwsze zaoferowały pomoc).
  - W razie wystąpienia objawów i pogarszania się ogólnego stanu **KONIECZNIE** skontaktuj się z lekarzem i powiadom policję.



Promieniowanie ultrafioletowe UVA i UVB emitowane przez słońce może wpływać korzystnie na zdrowie człowieka, np. szybsze gojenie się ran, współdziałanie w syntezie witaminy D<sub>3</sub>, która wpływa na prawidłowe kształtowanie się i utrzymanie w dobrej kondycji układu kostnego.

**Nadmierne narażenie na promieniowanie UV wpływa negatywnie na organizm człowieka powodując:**

- **fotostarzenie się skóry;**
- **przebarwienia skóry;**
- **nowotwory skóry, np. czerniak złośliwy;**
- **drobne uszkodzenia i degenerację włókien kolagenowych;**
- **pogorszenie stanu skóry, przyspieszenie jej starzenia;**
- **immunosupresję** – osłabienie układu odpornościowego, np. intensywne opalanie się prowadzi do reaktywacji wirusa opryszczki;
- **fitodermatozy** – nienowotworowe choroby skóry;
- **choroby oczu** – wykazano, że istnieje zależność między zaćmą, jaskrą a nadmierną ilością promieniowania UVB;
- **rumień i oparzenia słoneczne;**
- **zaskórniki.**

***Dzieci i młodzież są szczególnie narażone na szkodliwy wpływ promieniowania UV.***

## **Zalecane zasady ochrony przed nadmiernym promieniowaniem UV:**

- ograniczyć czas przebywania w słońcu w godz. 11-15,
- pamiętać, że w górach słońce jest bardziej agresywne z powodu większej wysokości n.p.m. (ilość promieni UVB absorbowanych przez skórę wzrasta o 4% na każde 300 m) oraz zimą, ponieważ odbicie od śniegu znacznie zwiększa ilość promieni ultrafioletowych docierających do skóry (świeży śnieg może odbijać nawet 80% promieni UV, które do niego docierają),
- robić przerwy w opalaniu się, częściej przebywać w cieniu,
- nosić ubrania ochronne, bawełniane, nie ekspozować całego ciała, szczególnie chronić: głowę, oczy, twarz, szyję,
- nosić okulary przeciwsłoneczne wyposażone w specjalne filtry,
- używać kremów ochronnych o szerokim spektrum ochrony przeciwsłonecznej. Dzięki zawartym w nich filtrom anti-UVB skóra tak szybko nie ulega poparzeniom. Nie oznacza to jednak, że można coraz dłużej przebywać na słońcu. Celem produktu nie jest wydłużenie czasu ekspozycji na słońce, ale zmniejszenie ryzyka podczas ekspozycji. Nakładanie kremu należy powtarzać co 2-3 godziny, po kąpielach i jeżeli produkt zostanie wytarty.

*Skrót SPF na produkcie pozwala określić zdolność ochrony przeciwsłonecznej (jeżeli skóra bez ochrony ulega poparzeniu po 15 minutach ekspozycji na słońce, to po użyciu kremu z filtrem o wartości np. SPF 10 nastąpi to po okresie 10 x 15 minut, czyli po 150 minutach)*

- nigdy nie wystawiać skóry na słońce po jej uperfumowaniu i po zastosowaniu niektórych leków. W połączeniu z działaniem słońca może to prowadzić do reakcji fototoksycznej i poparzeń skóry;
- chronić niemowlęta i dzieci oraz uczyć je racjonalnego korzystania ze słońca;
- pamiętać, że opalanie w solariach również powoduje starzenie się skóry i zwiększa ryzyko rozwoju zmian nowotworowych.



