

Bezpieczne Wakacje z Wojewódzka Stacją Sanitarno- Epidemiologiczną

Wojewódzka Stacja Sanitarno- Epidemiologiczna w Szczecinie Oddział Oświaty Zdrowotnej i Promocji Zdrowia prowadzi akcję "Bezpieczne Wakacje w Województwie zachodniopomorskim". Zapraszamy do zapoznania się z materiałami kampanii - zawierają one ważne informacje o profilaktyce uzależnień oraz telefony zaufania dla osób potrzebujących pomocy.

„ZACHOWANIA RYZYKOWNE”

Wakacje to także okres sprzyjający zawieraniu nowych, nie zawsze przemyślanych znajomości. Jest bardzo prawdopodobne, że wśród osób, które spotkasz, będą osoby zakażone HIV. Często tego nieświadome.

HIV to ludzki wirus nabytego niedoboru (upośledzenia) odporności, który „atakuję” system odpornościowy człowieka. Z wirusem można żyć wiele lat nie wiedząc o tym, ale trzeba pamiętać, że nie przyjmując leków ograniczających namnażanie się wirusa prowadzi do całkowitego zniszczenia odporności organizmu, co w konsekwencji powoduje AIDS.

Drogi zakażenia:

- Podczas kontaktów seksualnych bez prezerwatywy z osobą zakażoną.
- Poprzez kontakt z krwią osoby zakażonej np. podczas zakłucia zanieczyszczoną igłą.
- Podczas ciąży albo porodu lub karmienia piersią wirus może przenieść się z zakażonej matki na dziecko.

Jak uniknąć zakażenia?

- Podczas każdego kontaktu seksualnego używaj zawsze prezerwatywy.
- Zachowaj ostrożność, gdy ktoś się skaleczy - załóż rękawiczki lub poszukaj personelu medycznego.
- Wykonuj zabiegi kosmetyczne i tatuaż tylko u wykwalifikowanych osób, w sprawdzonych miejscach. Pytaj, czy używane narzędzia są sterylne. Jeśli coś wzbudzi Twoje wątpliwości zrezygnuj z zabiegu.
- Nie pożyczaj maszynki do golenia, szczoteczki do zębów i innych przyborów kosmetycznych (nawet osobom, które dobrze znasz!)

Pamiętaj, że używanie substancji psychoaktywnych tj. narkotyków i alkoholu powoduje utratę samokontroli i prowadzi często do podejmowania zachowań ryzykownych!



Pozostałe telefony zaufania

Infolinia Stowarzyszenia KARAN

800 120 289

Czynna pn.-pt. 10.00-17.00

Infolinia Pogotowia Makowego

Powrót „Powrót z U”

801 109 696

Czynna pn.-pt. 10.00-20.00

sob. 10.00-19.00

Infolinia Towarzystwa Rodzin

i Przyjaciół Dzieci

Uzależnionych „Powrót z U”

800 120 359

Czynna pn.-pt. 10.00-20.00

sob. 10.00-19.00

Wojewódzka Stacja
Sanitarno- Epidemiologiczna
w Szczecinie

Oddział Oświaty Zdrowotnej
i Promocji Zdrowia
Infolinia dla obywatela +48 222 500 115



WSSE Szczecin

**Bezpieczne Wakacje
w województwie
zachodniopomorskim**



KORONAWIRUS

JAK SKUTECZNIE MYĆ RĘCE?



ZACHOWAJ 2 METRY ODLEGIŁOŚCI OD INNYCH W MIEJSCACH ODŁODNOSTĘPNYCH

Bez maseczki możesz:

- ✓ jeździć na rowerze,
- ✓ chodzić po ulicy, parku i plaży.

ALE TYLKO WTEDY, GDY ZACHOWASZ ODPOWIEDNI 2-METROWY ODSTĄS SPÓLECZNY!



Czy aby wszystko wiesz o substancjach psychoaktywnych i zachowaniach ryzykownych?

„NARKOTYKI I DOPALACZE”

Narkotyki to substancje psychoaktywne oddziałujące na ośrodkowy układ nerwowy człowieka. Używanie substancji odurzających wywołuje zaburzenia percepcji oraz prowadzi do uzależnienia. Dodatkowo zagrożenie utraty zdrowia lub życia niosą za sobą tzw. „Dopalacze”, czyli nowe narkotyki.

„NARKOTYKI I DOPALACZE” PAMIĘTAJ!

1. Dopalacze to nic innego jak nowe narkotyki, których użycie stanowi bezpośrednie zagrożenie życia.
2. Nawet jednokrotne użycie może doprowadzić do nieodwracalnych skutków zdrowotnych, a nawet śmierci.
3. Ten sam produkt może mieć różny skład, więc nigdy nie masz pewności co kupujesz.
4. Używanie narkotyków w połączeniu z alkoholem i innymi substancjami odurzającymi stwarza dodatkowe zagrożenie dla zdrowia.
5. Nawet mikroskopijne dawki charakteryzują się wysoką toksycznością i mogą powodować uszkodzenia ośrodkowego układu nerwowego i narządów wewnętrznych.

Gdzie szukać pomocy?

- **Infolinia Państwowej Inspekcji Sanitarnej - 800 060 800**
- **Antynarkotykowy Telefon Zaufania -**



„ALKOHOL”

Picie alkoholu może zaburzyć prawidłowy rozwój fizyczny i psychiczny nastolatków. Alkohol to substancja wpływająca na ośrodkowy układ nerwowy, który u człowieka dojrzewa do 21 roku życia. Rozwijający się mózg jest strukturą niezwykle podatną i wrażliwą na uszkodzenie.

Dodatkowo częste spożywanie alkoholu może prowadzić do:

- Zaburzeń funkcji wchłaniania substancji odżywczych – niedo-

- Zapalenia trzustki, wątroby (marskość),
- Uzależnienia.

Ważną zasadą jest aby pilnować i nie zostawiać swoich napojów podczas imprez, szczególnie tych masowych. Zmniejsz to ryzyko dodania do nich środków odurzających przez osoby trzecie.



„WYROBY TYTONIOWE”

Papierosy to nie tylko nikotyna. Dym papierosowy zawiera aż 4 000 tys. substancji toksycznych, w tym 55 rakotwórczych. Podczas spalania tytoniu wydzielają się m.in. substancje smoliste, tlenek węgla, aceton, kadm, amoniak, cyjanowodór, fenol oraz wiele innych.

Palenie tytoniu prowadzi do nikotynizmu, z którym związane są trzy podstawowe jednostki chorobowe, do których należą choroby nowotworowe, choroba wieńcowa oraz niewydolność płuc.

„NOWATORSKIE WYROBY TYTONIOWE”

Należy pamiętać, że palacze są szczególnie narażeni na zakażenie koronawirusem COVID-19. Palenie tytoniu i nowatorskich wyrobów tytoniowych zaburza funkcjonowanie płuc, utrudniając organizmowi walkę z koronawirusami i innymi patogenami. Dlatego tym bardziej zachęcamy do zerwania z tym nałogiem.

Amerykańska Agencja ds. Żywności i Leków podkreśliła, że decyzja dopuszczająca do sprzedaży nowatorskie wyroby tytoniowe (e-papierosy, JUUL) nie jest w żaden sposób związana z potwierdzeniem, że tego rodzaju wyroby są w jakimkolwiek stopniu zdrowsze.

