

Bezpieczne wakacje

na Warmii i Mazurach



Szanowni Państwo, Drodzy Rodzice i Uczniowie



Pprzed nami okres letniego wypoczynku — wyjazdów, kolonii, obozów i wielu innych form spędzania czasu wolnego. Wakacje są przede wszystkim po to, aby odpoczywać, bawić się, realizować zainteresowania, na które brakuje czasu w ciągu roku. To jednak także okres, kiedy musimy szczególnie pomyśleć o bezpieczeństwie. Co roku dbam o to, aby dzieci i młodzież, ale także dorośli, spędzili wakacje

i urlopy nie tylko ciekawie, ale i bezpiecznie. I jak co roku o to bezpieczeństwo dbać będą wszystkie służby regionu. Planujemy działania prewencyjne, edukacyjne i informacyjne na całym terenie Warmii i Mazur, ale tak naprawdę nic nie zastąpi zdrowego rozsądku. W Wasze ręce oddajemy wydawnictwo, które mam nadzieję, pomoże przypomnieć najważniejsze zasady bezpiecznego wypoczynku.

Pamiętajmy zatem, aby wybierać tylko te bezpieczne formy wakacyjnego wypoczynku. Tylko sprawdzone biura podróży i firmy przewozowe.

Osoby wyjeżdżające na obozy i kolonie powinny przede wszystkim pamiętać

o tym, aby słuchać opiekunów i nie oddalać się z miejsca zabawy bez ich wiedzy. Rodzice, których dzieci nie korzystają ze zorganizowanego wypoczynku, muszą zadbać o opiekę dla nich w tym czasie, a także wyposażyć w podstawową wiedzę na temat zagrożeń. To tylko niektóre z zasad, dzięki którym wakacje będą bezpieczne. Resztę znajdzie Państwo w naszym wydawnictwie. Mam nadzieję, że wspólne działania służb i zdrowy rozsądek wypoczywających zapewnią dobrą i bezpieczną zabawę. Życzę udanych i bezpiecznych wakacji!

Z pozdrowieniami
Marian Podziewski

Wojewoda Warmińsko-Mazurski

WYDAWCA OLSZTYN SP. Z O.O.

REDAKCJA

ul. Tracka 5, 10-364 Olsztyn
tel. (89) 539 77 36, 539 77 35
fax (89) 539 77 33

REDAKTOR WYDANIA
Anna Szapiel-Danyliczuk

DZIENNIKARZE: Katarzyna Jankówska-Mazurkiewicz, Sylwia Sławińska, Monika Nowakowska

FOTO: Zbigniew Woźniak, Grzegorz Czykwin, morguefile.com, sxc.hu, photopress.com

BIURO REKLAMY

reklama@naszolsztyniak.pl
mediago@wm.pl
tel. 89 539 75 18
89 539 75 19

PROJEKT GRAFICZNY
Tomasz Danyliczuk

WYDAWCA

Wydawca Olsztyn Sp. z o.o.
ul. Tracka 5, 10-364 Olsztyn

PREZES
Jarosław Tokarczyk

WSPÓŁPRACA

Warmińsko-Mazurski
Urząd Wojewódzki w Olsztynie

Co zrobić, aby wakacyjny wyjazd nie zamienił się w horror z powodu rachunków za leczenie, zepsutego samochodu czy zalanego pod naszą nieobecność mieszkania? Planując urlop, warto przewidzieć wszystkie złe sytuacje.

Gdy wyjeżdżamy na wakacje całą rodziną, warto powierzyć opiekę nad domem komuś zaufanemu. Dodatkowo nie zapomnijmy o ubezpieczeniu. Przyda się, gdy pod nasza nie-

Niezależnie od tego, czy wyjeżdżamy na weekend czy na dwa tygodnie powinniśmy pomyśleć o ubezpieczeniu. Do wyboru mamy ubezpieczenie od następstw nieszczęśliwych wypadków — NNW, na pokrycie kosztów leczenia w szpi-

Jeśli na wakacje wybieramy się samochodem, to tylko ubezpieczonym. Nikomu tego nie życzymy, ale też nikt nie da nam gwarancji, że po drodze nie przydarzy nam się wypadek, stłuczka czy awaria. Lepiej być na to przygotowanym i w razie potrzeby szybko otrzymać pomoc, a nie koczować przy samochodzie i rwać włosy z głowy.



Wróćmy tu za rok!

Zrobiliśmy wszystko, by wypoczynek na Warmii i Mazurach był bezpieczny — przekonuje Marian Podziewski, wojewoda warmińsko-mazurski.

Wróćmy na jeziora, na wędrowny rejs, znajdziesz tam cel swojej drogi wśród szumiących drzew...

— Ta piękna piosenka Krzysztofa Klenczona zawsze kojarzy mi się z początkiem sezonu żeglarskiego, z początkiem wakacji. Aż chęć bierze, aby stanąć przy sterze i pożeglować gdzieś daleko — „szlakiem gwiazd”... **Byle nie natrafić na „biały szkwał”, jaki przeszedł nad naszymi jeziorami w 2007 roku, a i w 2012 była mocna nawałnica... Czy po tamtych dramatycznych doświadczeniach może pan powiedzieć turystom, że obecnie jest znacznie bezpieczniej?**

— Oczywiście, gdyż od pamiętnego „białego szkwału” zrobiłem wiele, razem z odpowiednimi służbami, organizacjami i instytucjami, aby turystom zapewnić bezpieczeństwo. Dobra koordynacja pracy między służbami odpowiedzialnymi za bezpieczeństwo wypoczywających na Warmii i Mazurach daje pewność, że wszyscy turyści będą zadowoleni z pobytu w naszym regionie. W wielu odwiedzanych przez turystów miejscowościach Warmii i Mazur, w których nie ma stałych posterunków policji, w sezonie zostaną zorganizowane policyjne placówki sezonowe. Porządku na jeziorach Warmii i Mazur strzec będzie w sezonie ponad stu policjantów. W szczególności będą także nadzorować dworce, kontrolować autokary, obozy i biwaki. Warmińsko-mazurscy strażacy dysponują już kilkunastoma Specjalnymi Grupami Ratowniczo-Wodno-Nurkowymi. Dzięki dotacji po „białym szkwałe” mogli zakupić nowe łodzie hybrydowe oraz sprzęt specjalistyczny. Strażacy będą pro-



wadzić także działania prewencyjne, a nie tylko ratownicze. Warmińsko-Mazurska Straż Graniczna i Inspekcja Transportu Drogowego będzie szczególnie kontrolować stan techniczny pojazdów oraz kierowców przewożących dzieci i młodzież, także przez przejścia graniczne, oraz prowadzić, wspólnie z Kuratorium Oświaty, pogadanki z dziećmi przebywającymi w strefie nadgranicznej. Wszystkie moje służby będą, jak co roku, prowadzić także akcje edukacyjne na temat bezpieczeństwa wśród dzieci i młodzieży przebywających na wakacjach w naszym województwie. Turyści przede wszystkim jednak, jeśli z rozsądkiem będą wypoczywać nad Wielkimi Jeziorami Mazurskimi i wieloma innymi, na pewno bezpiecznie wrócą z urlopu do swoich domów.

A w jaki sposób udało się poprawić system ostrzegawczy dla żeglarzy?

— Zostały wprowadzone nowe systemy ostrzegawcze w kilkunastu punktach na Wielkich Jeziorach Mazurskich. W razie gwałtownej zmiany pogody pojawiają się na nich specjalne komunikaty, pulsujące światło, sygnał dźwiękowy. Można także, wyjeżdżając na waka-

cje, załogować się do specjalnego systemu, który będzie nas za darmo informował sms-em o zmianach w pogodzie. Wystarczy wejść na: www.ostrzezenia.zeglarskie.info. Najważniejsze jest jednak, by już podczas szkoleń dla żeglarzy większy nacisk kłaść na zachowanie się na wodzie, używanie kamizelek ratunkowych. To przecież nie powinien być wstyd pływać w kamizelce, kiedy warunki są niekorzystne.

Może powinniśmy zrobić akcję „Moda na kamizelkę”? Żeglarze powinni także umieć rozpoznawać zagrożenia pogodowe, ponieważ mają podczas szkolenia taki przedmiot jak meteorologia. Warto też przypomnieć numer, pod którym można uzyskać pomoc na wodzie — 601 100 100 to telefon alarmowy WOPR. Pamiętajmy jednak, że najlepszym systemem ostrzegania jest własny zdrowy rozsądek.

A jak pan zamierza spędzić tego-roczne wakacje?

— Marzę oczywiście o tym, by popłynąć w długi rejs, ale to marzenie musi jeszcze trochę poczekać. Jeśli uda mi się wygospodarować trochę wolnego czasu, to oczywiście będę pływał na swojej omedze na jednym z najpiękniejszych jezior — Czarnym w gminie Dubeninki. Wszystkim turystom oraz mieszkańcom Warmii i Mazur życzę udanych wakacji i szczęśliwych powrotów do domu. A na koniec tym razem ja zacytuję fragment wspomnianej na początku rozmowy piosenki: — Wróćmy na jeziora, gdy zapadnie mrok. Znajdziesz tu swoją przygodę — WRÓCISZ TU ZA ROK!



Przed (pierwszą) kolonią



Wakacje to wyjątkowy czas dla dzieci i młodzieży. Upragnione dni wolne od nauki, wyjazdy na kolonie, obozy, możliwość poznania nowych miejsc, zawarcia ciekawych znajomości. Ale przede wszystkim wakacje to okazja do wypoczynku. Zadbajmy o to, by dzieci wypoczywały bezpiecznie.

Przepisy prawa nakładają na organizatorów wypoczynku obowiązki w zakresie właściwego przygotowania, zarejestrowania i przeprowadzenia obozów, kolonii, półkolonii. Rejestracja odbywa się drogą elektroniczną i stanowi istotną część organizacji wypoczynku. Formularze wypełnia się online na stronie internetowej Ministerstwa Edukacji <http://wypoczynek.men.gov.pl>.

Wszelkie informacje na ten temat można uzyskać w Kuratorium Oświaty w Olsztynie. Zarejestrowanie wypoczynku w ogólnopolskiej bazie jest podstawą do wydania przez kuratora oświaty zaświadczenia o zgłoszeniu wypoczynku. Zaświadczenie to jest ważne zarówno dla organizatora, bo potwierdza legalność jego działania, jak i dla rodziców dzieci wypoczywających, gdyż dostarcza im podstawowe informacje o wypoczynku.

Nadzór nad organizacją wypoczynku na terenie województwa warmińsko-mazurskiego sprawuje Warmińsko-Mazurski Kurator Oświaty, współpracując z policją, sanepidem. Wszystkie działania (zarówno na etapie rejestracji wypoczynku, jak i kontroli) skupiają się na zapewnieniu bezpieczeństwa wypoczywającym dzieciom.

Rodzice powinni:

- sprawdzić, czy placówka jest zgłoszona do kuratorium (www.wypoczynek.men.gov.pl)
- posiadać kontakt do kierownika wypoczynku lub do ośrodka, gdzie jest organizowany wypoczynek
- poznać warunki, w jakich będzie przebywać dziecko
- znać program pobytu
- otrzymać od organizatora listę rzeczy, które dziecko powinno zabrać
- ustalić kwestię posiadania i korzystania przez dziecko z telefonu komórkowego
- sprawdzić, czy dziecko jest dodat-

- kowo ubezpieczone od nieszczęśliwego wypadku
- ustalić z kierownikiem wypoczynku kwestie kieszonkowego i przechowywania pieniędzy dziecka
- ustalić z organizatorem kwestie odwiedzin dziecka
- ustalić z organizatorem kwestie przyjmowania przez dziecko leków
- poinformować organizatora o wszelkich nietypowych zachowaniach dziecka (moczenie w nocy, lunatykowanie, uczulenia żywieniowe itp.), które mogą mieć wpływ na bezpieczeństwo lub dyskomfort dziecka



Ale konieczna jest też pomoc opiekunów, którzy przed wysłaniem dziecka (szczególnie małego) na wakacje powinni porozmawiać z nim na temat bezpieczeństwa.

Chcecie wiedzieć więcej?
Kuratorium Oświaty
w Olsztynie
ko.olsztyn.pl
ko@ko.pl
tel. 89 523 24 46



Dziecko powinno:

- poznać zasady bezpiecznego zachowania się, przestrzegania regulaminu
- podać kierownikowi wypoczynku telefon kontaktowy do domu i innych bliskich osób
- znać numer telefonu zaufania dla dzieci i młodzieży — 116 111
- znać miejsce oraz zasady funkcjonowania obozu i stosować się do nich
- natychmiast informować opiekuna i rodziców o sytuacjach zagrożenia (np. obcy ludzie, oddalanie się poza miejsce wypoczynku, zakupy z nieznanego źródła itp.)
- informować opiekuna o problemach zdrowotnych i nieprzyjemnych sytuacjach



Jedź i wracaj cało



Wakacje to czas ożywionego ruchu na drogach. Aby podróż przebiegła bezpiecznie, musimy zadbać o stan naszego samochodu i zapewnić komfort jazdy wszystkim pasażerom.

Na początek więc to, co kierowca może sprawdzić sam. Należy zwrócić uwagę przede wszystkim na poziom płynów eksploatacyjnych, takich jak: chłodniczy, do spryskiwaczy, hamulcowy, wspomagania kierownicy. Bez trudu powinniśmy sprawdzić, czy konieczna jest ewentualna dolewka. Na zbiorniczkach płynów hamulcowego, chłodniczego

i układu wspomagania kierownicy znajdują się oznaczenia: min. i max. Oczywiście poziom płynu powinien znajdować się pomiędzy nimi, blisko oznaczenia max. W przypadku płynu do spryskiwaczy dolewamy go tyle, aż będziemy widzieli lustro cieczy. Przy okazji tankowania samochodu na stacji paliw warto też skontrolować ciśnienie w oponach, również



w kole zapasowym. Wartości ciśnień z reguły można znaleźć na naklejce umieszczonej na klapce wlewu

paliwa lub słupku drzwiowym albo w instrukcji obsługi auta.

Upewnijmy się, że ogumienie nie jest zniszczone. Niepokój powinny wzbudzić wszelkie bąble i przecięcia. Widoczne na większości opon wskaźniki zużycia powinny być jeszcze niestarte. Kolejna ważna sprawa to olej silnikowy. Kontrola jego poziomu to jedna z najważniejszych, codziennych wręcz czynności związanych z obsługą samochodu. Przed podróżą poziom oleju powinien być lekko poniżej wartości maksymalnej. W trasę warto zabrać przynajmniej litr oleju na dolewkę.

Czas w drogę

W Polsce średnio tylko 71 proc. osób jadących na przednich siedzeniach decyduje się na zapięcie pasów i tylko 40 proc. na tylnych. A pasażerowie, którzy jadą z tyłu są tak samo narażeni na poważne obrażenia jak osoby siedzące z przodu. Ponadto stanowią oni śmiertelne zagrożenie dla podróżujących z przodu. W czasie wypadku osoba podróżująca z tyłu, która nie zapięła pasów, może swoim ciężarem ciała, pomnożonym przez prędkość pojazdu, uderzyć tak mocno w przednie siedzenie samochodu, że złamie zagłówkę lub wręcz cały fotel,



zabijając kierowcę albo pasażera siedzącego z przodu. Życie można stracić, nie mając zapiętych pasów bezpieczeństwa przy zderzeniu z prędkością zaledwie 20-30 km/h. Dlatego w mieście nawet podczas jazdy z niewielkimi prędkościami zapięte pasy są najlepszą gwarancją życia.

Dziecko tylko w foteliku

Pamiętajmy o dobrym dostosowaniu fotelików do

wieku i wagi dziecka. To nie tylko gwarancja jego wygody, ale przede wszystkim bezpieczeństwa. Fotelik dla noworodka powinien być najbardziej płaski. Maluch nie powinien podróżować w pozycji półleżącej, która bardzo obciąża delikatny kręgosłup. Fotelik umieszczamy na tylnym siedzeniu. To najbezpieczniejsze miejsce w aucie w przypadku zderzenia czołowego. Pasy fotelika powinny być wyregulowane tak, by można było wsunąć pod nie

palce. Dolny pas powinien przebiegać na wysokości bioder, a nie brzucha dziecka. W pojazdach wyposażonych w poduszki powietrzne foteliki przeznaczone do podróżowania tyłem do kierunku jazdy nie powinny być umieszczone na przednim siedzeniu. Zgodnie z prawem, foteliki ochronne lub inne urządzenia do przewożenia dzieci musimy stosować dopóki dziecko nie ukończy 12 lat i nie przekroczy 150 cm wzrostu.



Kierowco!

Pamiętajmy o:

- sprawdzeniu stanu technicznego pojazdu (jeżeli nie potrafimy zrobić tego sami, najlepiej udać się do serwisu lub stacji diagnostycznej)
- przygotowaniu pojazdu do trasy

- zabraniu kompletu dokumentów
- o tym, by być wypoczętym
- zaplanowaniu trasy
- robieniu przerw
- przewożeniu dzieci w specjalnych fotelikach

Wodne szaleństwo Z umiarem



Woda, plaża, słońce — bez nich nie wyobrażamy sobie wakacji. Ale jak z każdej przyjemności, tak i z tych trzeba korzystać z głową.

Zanim wskoczysz do wody, pamiętaj o kilku podstawowych zasadach, które zapewnią Ci nie tylko wesołą zabawę ale przede wszystkim zagwarantują bezpieczną i zdrową kąpiel.

Tylko pod ochroną

Kąp się tylko w miejscach strzeżonych. Tam, gdzie nad bezpieczeństwem wypoczywających czuwa ratownik, stosuj

się do jego uwag i zaleceń. Nie wypływaj za bojki, nie podtapiaj innych, nie skacz do wody tam, gdzie jest to zabronione. I pamiętaj, że ratownik nie zawsze widzi wszystko, więc gdy przed nim zauważysz, że ktoś ma kłopoty, zareaguj. Natomiast absolutnie unikaj zabaw polegających na udawaniu, że ktoś tonie. Ratownik wciągnięty do waszej zabawy może przez to nie zauważyć, że ktoś ma prawdziwe kłopoty.

Tego ci nie wolno

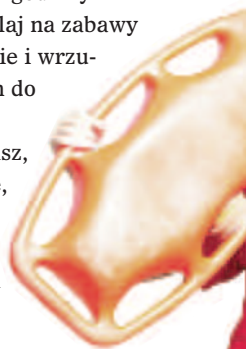
Nie pływaj w miejscach, gdzie jest dużo wodorostów,

przy zakotwiczonych żagłówkach i statkach. Fatalnym połączeniem jest alkohol i kąpiel. Również długie wygrzewanie się na słońcu nie służy później kąpeli w zimnej wodzie. Po opalaniu powoli zwilż ciało wodą.

Rodzic jak ratownik

Rodzicu! Bezpieczeństwo twojego dziecka nad wodą zależy głównie od Ciebie. Na to musisz je uczulić!

- Pozwalaj dzieciom kąpać się wyłącznie w miejscach strzeżonych.
- Zanim dziecko wejdzie do wody, upewnij się, czy od ostatniego posiłku nie minęło mniej niż 1,5 godziny.
- Nie pozwalaj na zabawy w podtapianie i wrzucanie innych do wody.
- Jeśli widzisz, że ktoś tonie, wezwij ratownika lub zadzwoń po pomoc.



Myślisz, że kłopoty w wodzie Ci nie grożą? Poznaj najczęstsze przyczyny utonięć:

• Brak umiejętności pływania • Brawura, przecenianie swoich sił i umiejętności pływackich • Pływanie w stanie nietrzeźwym. Alkohol powoduje zaburzenia zmysłu, równowagi i orientacji • Niedocenianie niebezpieczeństwa w wodzie • Pływanie w miejscach zabronionych • Skoki

„na główkę” do wody w nieznanym miejscu • Pływanie obok statków, barek i łodzi motorowych, w pobliżu słuz i zapór wodnych • Zabawa polegająca na wrzucaniu innych do wody oraz zanurzaniu osób pływających • Pływanie w miejscach zarośniętych wodorostami



Adrenalina z rozsądkiem

Wakacje to idealny czas na zdobywanie nowych umiejętności i pasji. Żeglarstwo, spływy kajakowe, pedalowanie na rowerze wodnym czy zmagania z falami na skuterze lub na nartach wodnych to świetna zabawa. Adrenalinę przyjmuj jednak w rozsądnych dawkach.

Zanim zdecydujesz się popływać żaglówką, łodzią, jachtem, upewnij się, czy uczyniłeś wszystko, by bezpiecznie dotrzeć do celu. Twoje bezpieczeństwo zależy od pogody, stanu sprzętu i twojego przygotowania.

Po pierwsze sprzęt

Wypożyczasz żaglówkę, rower, kajak czy skuter? Obejrzyj je dokładnie. Absolutnie nie decyduj się na wyprawę, jeśli zauważysz jakąkolwiek

wiek dziurę w kadłubie. Sprawdź też stan lin i żagli oraz ilość paliwa. W przypadku łodzi żaglowych koniecznie musisz mieć też na wyposażeniu bosak i pagaje. Obowiązkowym wyposażeniem łodzi są też koło ratunkowe i apteczka.

Po drugie pogoda

Zanim wypłyniesz na jezioro, sprawdź, jakie są prognozy pogody. Popatrz, czy na niebie nie kłębią się ciemne i szybko przesuwające się chmury, które mogą zwiastować nadejście burzy. Nie ryzykuj swoim sprytem i nie licz na szczęście. Jeśli nie jesteś pewien sprzyjającej pogody, lepiej pozostań na brzegu. Gdy jesteś już na jeziorze, a z Twoich obserwacji wynika, że pogoda może się pogorszyć, to natychmiast zacznij szukać bezpiecznego schronienia (bezpiecznie jest płynąć z wiatrem w stronę najbliższego brzegu).

Po trzecie załoga

Rejs w nieznane brzmi kusząco, ale tylko w kinie. W ży-

ciu trasę wyprawy trzeba dołącznie zaplanować, podzielić na odcinki dostosowane do naszych możliwości. Naśże plany musi znać ktoś, kto pozostanie na brzegu, z kim umawiamy się na kontakt o ustalonej porze. Dzięki temu, jeśli coś się stanie, szybko będzie mógł zareagować. Ty też musisz mieć ze sobą telefon komórkowy, który najbezpieczniej jest trzymać w wodoszczelnym opakowaniu. W razie potrzeby dzwonić pod numer alarmowy WOPR bądź na 112. I pamiętaj, pływanie bez kamizelki ratunkowej to nie oznaka męstwa, ale głupota. Przyjmij zasadę, że każdy załogant ma być ubrany w kapok, inaczej nie wchodzi na pokład!



Wracaj zdrowo z wakacji

Wakacje mogą przestać być radosne, jeśli nie zadamy o bezpieczeństwo. Przestrzeganie kilku zasad może sprawić, że dzieci z wakacji zachowają tylko dobre wspomnienia.

Groźne słońce

Czerwona, piekąca skóra, na której pojawiają się pęcherze wypełnione płynem, obrzęk — to pierwsze objawy oparzenia słonecznego. W takim przypadku trzeba natychmiast zejść z nasłonecznionego miejsca i schłodzić skórę zimną wodą. Kiedy pojawi się gorączka, nudności, trzeba natychmiast zgłosić się do lekarza.

Przegrzanie organizmu

Nadmierna dawka słońca i udar cieplny gotowy. Zagroza życiu, kiedy temperatura gwałtownie wzrasta. Chorego trzeba natychmiast przenieść w chłodne i zacienione miejsce. Oczekując na pomoc medyczną, trzeba obniżyć temperaturę ciała poszkodowanego.

Kiedy użądlił cię owad

Czas usunięcia żądła jest bardzo istotny, trzeba to zrobić



jak najszybciej. Jad os ma odczyn zasadowy, więc skuteczny będzie okład z octu. Jad pszczoł i mrówek ma odczyn kwaśny, dlatego pomoże roztwór z sody oczyszczonej.

Zatrucia grzybami

Grzybobrania są popularną rozrywką Polaków. W lasach są jednak gatunki śmiertelnie trujące, trujące, warunkowo jadalne i jadalne. Zatrucie może pojawić się od kilku do kilkunastu godzin. Zwykle objawia się silnym bólem brzucha, zaburzeniami żołądkowymi, biegunką, wymiotami, gorączką. Nie ma co zwlekać — jak najszybciej jedź do szpitala.

Jeśli nie jesteś pewny, czy zebrane grzyby są jadalne? Skonsultuj się z Wojewódzką Stacją Sanitarno-Epidemiologiczną, Oddział Higieny Żywności, Żywnienia i Przedmiotów Użytku, Olsztyn, ul. Żołnierska 16, VI piętro, tel. 89 524-84-40

Nie każda piaskownica dla dzieci

Toksokaroza to choroba pasożytnicza, którą przenoszą głównie psy i koty. Pasożyty znajdują się w brudnym piasku, więc najlepiej wybierać z dzieckiem wyłącznie sprawdzone piaskownice i ogrodzone place zabaw.

Pomocne adresy:

• Punkt Konsultacyjno-Diagnostyczny badania bezpłatne i anonimowe w HIV. Wojewódzka Stacja Sanitarno-Epidemiologiczna, Olsztyn, ul. Żołnierska 16, parter, pokój 15, tel. 89 524 -83-59

• Szczepienia przeciwko wściekliznie można wykonać na podstawie skierowania lekarskiego w: Wojewódzkim Szpitalu Specjalistycznym w Poradni Chorób Odzwierzęcych, Olsztyn, ul. Żołnierska 16A, 89 538-63-86 lub 89 538- 64-

Uwaga — kleszcze

Są małe, czarne i potwornie niebezpieczne. Głównie czekają na swoje ofiary w lasach, choć w przydomowych ogródkach też ich nie brakuje. To kleszcze. W województwie warmińsko-mazurskim ok. 30 procent kleszczy jest zakażonych krętkami *Borrelia*, wywołującymi boreliozę. Aby się przed nimi ochronić, trzeba unikać siadania, leżania na trawie i pod krzewami, stosować preparaty odstraszające kleszcze. Ważny jest również odpowiedni strój do lasu — kurtka z długimi rękawami, spodnie, skarpety i buty konieczne zakrywające stopę. Po powrocie z każdego spaceru należy dokładnie obejrzeć całe ciało. Gdy okaże się, że niestety kleszcz się do nas przyczepił, kleszcza wykręcamy. Jeśli mamy wątpliwości, czy potrafimy to zrobić, skorzystajmy z pomocy lekarza.

• Przeciwno kleszczowemu zapaleniu mózgu, zapaleniu wątroby typu A i B możesz zaszczepić się w Wojewódzkiej Stacji Sanitarno-Epidemiologicznej,

Olsztyn, ul. Żołnierska 16, VII piętro, pok. nr 703, tel. 89 524-83-64

• Badania w kierunku: boreliozy, kleszczowego zapalenia mózgu, czerwoni, salmonellozy i WZW wykonuje Wojewódzka Stacja Sanitarno-Epidemiologiczna, Laboratorium Epidemiologiczno-Kliniczne, Olsztyn, ul. Żołnierska 16 parter, tel. 89 524-83-75

Zakażenia pokarmowe

Bakterie w ciepłej temperaturze mnożą się ze zdwojoną siłą. Z tego powodu szczególnie łatwo jesteśmy narażeni na zatrucia pokarmowe, a najczęstsze jest zakażenie salmonellą. Szczególnie niebezpieczne są produkty zawierające surowe jaja (majonezy, kremy, lody i in.) oraz

rozdrobione przetwory mięsne (galaretki, pasztety, pierogi). Aby się ustrzec przed nieprzyjemnymi konsekwencjami, trzeba umyć ręce po wyjściu z ubikacji i przed przygotowaniem posiłków, utrzymywać czystość w kuchni, przechować żywność w odpowiednio niskiej temperaturze. Ale latem często jemy również poza domem, dlatego wybieramy miejsca sprawdzone, czyste.

Żmija

Najczęściej kąsa w stopy i kostki, dlatego do lasu trzeba założyć wysokie obuwie. Zaraz po ukąszeniu przez żmiję trzeba wezwać pogotowie.

Więcej informacji:

www.oswiata.sanepid.olsztyn.pl



86, poniedziałek, godz. 8-15, wt-czw. godz. 13-16. Po godzinach przyjść poradni — w Wojewódzkim Szpitalu Dziecięcym, Poradni Zabiegowej, ul. Żołnierska 18, tel. 89 539-32-04. Poniedziałek-piątek, godz. 7-14.30.

W dni wolne i święta — pacjentów przyjmuje Szpitalny Oddział Ratunkowy WSS, tel. 89 538-65-11.

Uwaga!!! Nie wykonuje się szczepień profilaktycznych przeciwko wściekliźnie.

Co każde dziecko musi wiedzieć



Uwielbiasz pływać

Musisz jednak wiedzieć, że nie każde miejsce nadaje się do kąpieli. Woda często kryje różne przedmioty leżące na dnie, a które mogą się stać przyczyną trwałego kalectwa, kiedy po skoku do wody uderzysz w nie np. głowę. Korzystaj tylko z wyznaczonych kąpielisk pod opieką dorosłych!

Gra w piłkę to świetna zabawa

Ale jeżeli bawisz się zbyt blisko drogi, możesz ulec groźnemu wypadkowi, a jednocześnie możesz spowodować wypadek, kiedy kierowca straci panowanie nad kierownicą, omijając ciebie wbiegającego na jezdnię za piłką.

Wypalanie traw nie jest najmądrzejszym sposobem spędzania wolnego czasu

Nie wiem, czy wiesz, że oprócz zagrożenia pożarowego, jakie stwarzasz, podpalając suchą trawę, niszczysz też organizmy żyjące tuż pod ziemią.

Szalejesz na rolkach

Pamiętaj, by uprawiać ten sport w kasku i ochraniaczach na nadgarstki i kolana. Nie szusuj po ulicy między samochodami, ale po wyznaczonych alejkach i chodnikach.

Drzemie w tobie odkrywca

Lubisz kopać w ziemi i wydobywać z niej różne ciekawe rzeczy. Nie



wszystkie jednak przedmioty, które wykopiesz, są bezpieczne. Często pod ziemią drzemią pozostałości po wojnie — granaty i pociski. By nie zrobiły nikomu krzywdy, muszą się nimi zająć fachowcy. Pamiętaj! Nigdy nie wyciągaj samodzielnie z ziemi podejrzanych przedmiotów, ale od razu zawiadom dorosłych.

Żle się czujesz?

Nie lecz się sam

Czasami lekarstwa wyglądają jak kolorowe cukierki, jednak niewłaściwie stosowane mogą być bardzo niebezpieczne. Gdy poczujesz się źle, nie próbuj leczyć się sam. Powiedz o tym dorosłym, którzy na pewno pójdą z tobą do lekarza i to on zdecyduje, jaki lek powinienś przyjmować.

To, co rzucasz z dużej wysokości, może być niebezpieczne

Dlatego nie wolno niczego wyrzucać przez okno. To, co Tobie wydaje się dobrą zabawą, może być przyczyną groźnego wypadku.

Jeździsz na rolkach?

Włóż ochraniacze

Bywa, że zabawy te kończą się złamaniami, zwichnięciami bądź skręce-

niem nogi. Kiedy więc za-
uważysz, że któreś z dzieci
przewróciło się i ma kłopoty
z poruszaniem się, zdejmij mu z nóg buty i odśroł
miejsce urazu. Zobacz, czy nie
doszło do rozcięcia skóry.
W razie mocno krwawiącej
rany, nie podnoś poszkodowa-
nego. Jeżeli takiej rany
nie ma, poproś kogoś
o pomoc w celu unieru-
chomienia nogi i szybko
powiadom dorosłych.

Gdy koledze leci krew z nosa, nie panikuj!

Do chwili nadejścia kogoś z doro-
słych poproś taką osobę, aby
usiadła i wyczyściła nos, tak jak to
robi się przy katarze. Następnie
pochyl jej głowę do przodu, aby
nie zadławiła się krwią. Na czoło
krwawiącego przyłóż zmoczony
zimną wodą okład. Przygotuj małe
tamponiki z chusteczki higienicznej
i pomóż umieścić je w krwawią-
cym nosie.

Boisz się burzy?

Nie musisz, ale uważaj

Podczas burzy lub wichury nie
szukaj schronienia pod wysokimi



drzewami, zwłaszcza
tymi rosnącymi
w odosobnieniu
czy na wzniesie-
niach, ponieważ
spadające gałęzie
lub pioruny mogą
być zagrożeniem
dla twojego zdro-
wia, a nawet ży-
cia! Dla włas-
nego bezpie-
czeństwa wy-
łącz telefon! Jeżeli

znajdujesz się w terenie
zabudowanym, odejdź od
metalowych obiektów, jak
siatki ogrodzeniowe, słupy ener-
getyczne lub maszty, i jak najszybciej
ukryj się w najbliższym bu-
dynku. A gdy burza zastanie cię
w terenie otwartym, nie staraj się
przed nią uciec. Oddal się małymi
krokami od wysokich drzew i po-
szukaj schronienia na obniżonym
terenie (wąwóz, dolina). Jeżeli jes-
teś z innymi dziećmi, powinniście
się rozdzielić na mniejsze grupy.
Pamiętaj! Odległość burzy do
miejsca, w którym się znajdujesz,
oblicza się, mnożąc liczbę sekund,
jaka upłynęła od ujrzenia błyska-
wicy, do momentu usłyszenia
grzmotu przez 330.

TANIE BOX-y, PODRĘCZNIKI

• NOWE • UŻYWANE
• SKUP • SPRZEDAŻ

DH JAKUB

Olsztyn, ul. 605-96-00-60 2 p. naprzeciwko WYSOKIEJ BRAMY

06700001
06x-06 10.10
30.10.15



Osy, pszczoły i szerszenie są szczególnie niebezpieczne w pobliżu gniazd

Lubisz

psy? Ale obce omijaj

Musisz mieć się na baczności, gdy pies na ciebie szczeka, warczy i pokazuje zęby, ma uszy płasko położone po sobie, sztywne nogi, uniesiony ogon i zjeżoną sierść. Nie krzycz w jego kierunku, lecz stanowczym tonem powiedz „NIE” i zachowuj się tak, jakbyś się go nie bał. Nie wpatruj się w oczy psa, nie odwracaj się do niego tyłem i nie uciekaj. Nie wsuwaj rąk przez ogrodzenie, za którym jest pies, aby je powąchał. W przypadku ugryzienia natychmiast powiadom o tym dorosłych. Przez 10 - 15 minut ranę przemywaj letnią bieżącą wodą lub zdezynfekuj ją wodą utlenioną. Następnie udaj się do lekarza. Zapamiętaj, jak wyglądał pies i w jakim kierunku odszedł. Zwierze musi być odnalezione i zbadane na wściekliznę.

Dlatego nie wolno do nich się zbliżać lub ich niszczyć. Gdy owa-
dy cię zaatakują, unikaj gwałtownych ruchów.

Jeżeli to możliwe poszukaj schronienia w ciemnym pomieszczeniu. Po użądleniu natychmiast powiadom o tym dorosłych.



Pszczoły w od-
róż-
nieniu od
os i szersze-
n, które
mogą żądlić

wielokrotnie, zostawiają w miejscu użądlenia żądło. Nie próbuj samemu go usunąć, ponieważ możesz uszkodzić znajdujący się na jego końcu pęcherzyk jadowy. Gdy żądła nie ma, w celu zmniejszenia bólu i obrzęku przyłóż zimny okład, przetrzyj bolące miejsce octem lub plasterm cebuli. W przypadku użądlenia w szyję lub jamę ustną przepłucz usta roztworem soli kuchennej. Nie drap miejsca użądlenia!

Zgubi- łeś się?

Daj się znaleźć

Wybierz sobie drze-
wo przyjaciela, do którego

się przytul. Gdy poczujesz się pewniej, pomóż dorosłym odnaleźć siebie. W tym celu, ozdób jak choinkę małe drzewka i krzaki rosnące w okolicy, gdzie się znajdujesz. Powieszzone na nich różne przedmioty będą sygnałem dla poszukujących, że jesteś w pobliżu. Wykonaj na całej szerokości leśnych ścieżek znaki „STOP” poprzez równoległe ułożenie na nich trzech gałęzi bądź trzech linii wykonanych z kamieni, szyszek lub patyków. Po ich zrobieniu nie odchodź w inne miejsce! Pamiętaj! Ważne jest, abyś utrzymywał ciepło swojego ciała. Unikaj kontaktu z zimną ziemią!

Z suchych gałązek lub trawy zrób podłogę, na której będziesz mógł odpocząć, a z większych gałęzi nieduży szałas chroniący cię od wiatru. Jeżeli znajdujesz się w okolicach leśnej polany lub skraju lasu, nie oddalaj się od nich, ponieważ dla poszukujących cię z powietrza właśnie w takich miejscach będziesz najbardziej widoczny.

