

Środa z Profilaktyką - jak przygotować się do lata?

Tematem przewodnim Środy z Profilaktyką - akcji edukacyjnej Narodowego Funduszu Zdrowia w czerwcu jest: Jak przygotować się do lata? Pierwszą środę w tym miesiącu dedykujemy profilaktyce udaru słonecznego: różnice między udarem cieplnym i słonecznym. Lato to okres aktywnego wypoczynku, na który czekamy cały rok. Niezależnie od miejsca, w którym planujemy je spędzić, przestrzegajmy podstawowych zasad bezpieczeństwa. Wakacje to też ryzyko niemiłych niespodzianek. Jak zapewnić bezpieczny wypoczynek? Ryzyko większości zagrożeń można ograniczyć. Bezpieczny wypoczynek Zadbaj o swoje bezpieczeństwo: uważaj na kleszcze i owady, chroń się przed nimi odpowiednimi ubraniami i preparatami nie kąp się w miejscach niedozwolonych nigdy nie skacz do wody sprawdź prognozę pogody przed wyjściem w góry pamiętaj o naładowaniu telefonu i zapisaniu w nim numerów alarmowych Udar cieplny czy słoneczny? Udar słoneczny i udar cieplny to stany związane z przegrzaniem organizmu. Widzisz, że ktoś ma poniższe objawy? Natychmiast wezwij pomoc – zadzwoń pod numer 999 lub 112! Udar cieplny - objawy wysoka temperatura ciała ból i zawroty głowy nudności i wymioty zaburzenia świadomości zaburzenia widzenia szybkie bicie serca krótki oddech skurcze mięśni utrata przytomności Udar słoneczny - objawy ból i zawroty głowy zaczerwienie i poparzenia skóry ogólny niepokój Nie daj się złapać w kleszcze! Każdego roku w Polsce jest ok. 20 tysięcy zachorowań na boreliozę. Wczesne usunięcie kleszcza zmniejsza ryzyko ewentualnego zakażenia patogenami. Pamiętaj! Po wizycie w lesie czy parku dokładnie obejrzyj całe ciało. Poradnik Pacjenta: Nie lekceważ ukąszenia kleszcza Ostrożnie w upale Poparzenia słoneczne – profilaktyka Oparzenia słoneczne powstają podczas nadmiernego kontaktu skóry ze słońcem. Skóra staje się czerwona i wrażliwa, może pokryć się pęcherzami. Chroń skórę i w gorące, słoneczne dni: noś jasne, przewiewne ubrania wykonane z naturalnych tkanin noś odpowiednie nakrycie głowy oraz okulary przeciwsłoneczne z filtrem unikaj opalania się w godz. 11:00-15:00 stosuj regularnie krem z filtrem UV (min. 30 SPF) zadbaj o właściwą cyrkulację powietrza w zamkniętych pomieszczeniach, wietrz je najlepiej rano lub wieczorem pij dużo wody, najlepiej niegazowanej unikaj alkoholu –odwadnia organizm nie wychodź z domu, jeśli nie musisz Kto jest najbardziej narażony na zachorowanie na czerniaka? Czy czerniak występuje tylko na skórze? Jakie znamiona powinny zaniepokoić? Co możesz zrobić, by chronić się przed nowotworami skóry? Szczegółowe informacje na temat profilaktyki nowotworów skóry w materiale filmowym Profilaktyka nowotworów skóry Więcej informacji znajdziecie Państwo w załączonej ulotce oraz w materiałach edukacyjnych, przygotowanych przez ekspertów Narodowego Funduszu Zdrowia.