

Przygotuj się na lato - Środa z Profilaktyką

Lato - czas urlopu, imprez plenerowych i wypadów na weekend. Wydawać by się mogło, że to czas beztrudny. Okres aktywnego wypoczynku, na który czekamy cały rok. Wakacje to też ryzyko niemiłych niespodzianek. Jak zapewnić bezpieczny wypoczynek? Ryzyko większości zagrożeń można ograniczyć. Niezależnie od miejsca, w którym planujesz je spędzić, przestrzegaj podstawowych zasad bezpieczeństwa. 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. 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.

DOWIEDZ SIĘ WIĘCEJ: 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. 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

Krew – pomoc dla potrzebujących Wakacje sprzyjają odpoczynkowi, ale nie mogą sobie na to pozwolić regionalne stacje krwiodawstwa. W tym okresie niedobory krwi i jej składników są największe. Krwi nie da się wyprodukować, a dla wielu pacjentów to szansa na życie. Możesz oddać krew, jeśli:

1. jesteś osobą zdrową
2. masz minimum 18 lat
3. masz nie więcej niż 65 lat
4. ważysz minimum 50 kg
5. nie przyjmujesz na stałe żadnych leków i nie leczysz się przewlekłe.

Potrzebujesz pomocy – zadzwoń! W sytuacji zagrożenia Twoja pamięć może Cię zawieść. Zapisz numery alarmowe w telefonie albo na kartce i noś przy sobie. W sytuacji zagrożenia mogą okazać się bezcenne.

112 - Europejski Telefon Alarmowy
997 - Policja
998 - Straż Pożarna
999 - Pogotowie Ratunkowe
984 - Pogotowie Rzeczne
985 - Ratownictwo Morskie i Górskie
986 - Straż Miejska.

Więcej dowiedzą się Państwo z lektury materiałów edukacyjnych, przygotowanych przez ekspertów Narodowego Funduszu Zdrowia: **Przygotuj się na Lato - MATERIAŁY EDUKACYJNE**