



Informacja prasowa



„Letnie niebezpieczeństwa - bezpieczny urlop, bezpieczne wakacje” 2020

Promieniowanie ultrafioletowe (UV)

„**Brązowo, ale czy zdrowo?**” pod taką nazwą Powiatowa Stacja Sanitarno-Epidemiologiczna w Raciborzu, po raz kolejny realizuje akcję informacyjną dot. skutków zdrowotnych wynikających z nadmiernego promieniowania ultrafioletowego.

Nadmierne narażenie na promieniowanie ultrafioletowe, w tym także pochodzące z solariów staje się coraz większym problemem dla zdrowia publicznego. Szczególnie narażone na szkodliwy wpływ promieniowania UV są dzieci i młodzież. Nadmierna ekspozycja młodzieży na słońce, szczególnie sztuczne, może przyczynić się do powstania raka skóry w późniejszym wieku. Większość młodych ludzi nie uważa poparzeń słonecznych za coś niebezpiecznego! Bagatelizowanie tego zjawiska wynika z ogólnego braku świadomości jak i wiedzy na temat procesów zachodzących w skórze podczas opalania!

Nowotwory skóry stanowią ok. 10% wszystkich nowotworów złośliwych wykrywanych u ludzi. W Polsce co roku odnotowuje się około 50 tys. przypadków nowych zachorowań na nowotwory skóry, w tym 3 tys. zachorowań na czerniaki, a liczba zgonów z powodu czerniaka wynosi 1,5 tys. osób rocznie.

Skutki nadmiernego opalania:

- przedwczesne starzenie się skóry
- nowotwory skóry
- przebarwienia
- nadprodukcja wolnych rodników, czyli reaktywnych form tlenu, które uszkadzają włókna kolagenowe
- osłabienie odporności
- rumień i oparzenie słoneczne
- reakcje alergiczne (tzw. fotouczulenie)

Państwowy Powiatowy Inspektor Sanitarny w Raciborzu zwraca uwagę na kwestię bezpiecznego opalania się i przypomina jak chronić się przed UV:

- 1) ograniczyć czas przebywania na słońcu w godz. od 10:00 do 14:00;
- 2) robić przerwy w opalaniu się, częściej przebywać w cieniu;
- 3) nosić ubrania ochronne, bawełniane, nie ekspozować całego ciała;
- 4) nosić okulary przeciwsłoneczne z filtrem UVA i UVB;
- 5) używać kremów ochronnych o szerokim spektrum ochrony przeciwsłonecznej;
- 6) chronić niemowlęta i dzieci już od najmłodszych lat oraz uczyć je wraz z wiekiem racjonalnego korzystania ze słońca.

Jak bezpiecznie przetrwać upał?

Temperatury przewyższające 30°C mogą stanowić zagrożenie dla zdrowia. Dotyczy to zwłaszcza mieszkańców umiarkowanej strefy klimatycznej, dla których upały nie są codziennością.

Udar cieplny - może się przytrafić w każdym miejscu – warunkiem jest tylko upał. Powstaje na skutek przegrzania organizmu. Z udarem cieplnym spotykamy się wtedy, gdy organizm ma utrudnione lub wręcz uniemożliwione oddawanie nadmiaru ciepła. Do sytuacji takiej może dojść w trakcie pracy w gorącym i wilgotnym pomieszczeniu bez przewiewu, podczas długotrwałego przebywania na słońcu, w trakcie dłuższego marszu, gier, zabaw lub plażowania w okresie dużych upałów oraz w czasie gorących kąpeli wodnych i parowych. Najbardziej narażone są małe dzieci, u których nie rozwinęły się dostatecznie mechanizmy termoregulacji oraz osoby starsze z dolegliwościami układu krążenia. Szczególnym rodzajem jest udar słoneczny, czyli przegrzanie wskutek silnego nasłonecznienia. Koniecznie trzeba pamiętać o odpowiedniej ochronie przed słońcem – nie tylko o kremach z filtrem UV, ale także nakryciu głowy, czy też znalezieniu w pobliżu zacienionego miejsca na ewentualny odpoczynek.

Nawadnianie organizmu - latem najlepiej zawsze mieć przy sobie butelkę z wodą. Przy bardzo wysokiej temperaturze lepiej się zbytnio nie forsować, szczególnie, jeżeli stan zdrowia nie jest idealny.

Eksperti zalecają, żeby osoby dorosłe codziennie wypijały co najmniej 1,5 l napojów, a osoby starsze nawet więcej – ok. 2 litrów (zapotrzebowanie na wodę dorosłego mężczyzny wynosi 2,5 litra dziennie, kobiety – 2 litry). Jednak zalecenia te dotyczą sytuacji, kiedy przebywamy w otoczeniu o umiarkowanej temperaturze.

- Nie ma zaleceń dokładnie określających, o ile więcej należy pić w czasie upałów. W takich warunkach organizm traci więcej wody przez skórę i przez płuca. W ciepłym i suchym klimacie ilości wody wydalone z potem mogą dochodzić nawet do kilku litrów dziennie. Straty te muszą być na bieżąco uzupełniane. Dlatego wtedy szczególnie należy pamiętać o regularnym i częstym picciu – podkreśla dr Ewa Rychlik z Instytutu Żywności i Żywienia w Warszawie.

Aby uniknąć odwodnienia warto sięgać po wodę mineralizowaną, zawierającą elektrolity, które są traczone w dużej ilości przez skórę. Po drugie: zapobiegać przegrzaniu. Czas wolny najlepiej spędzać w półcieniu, unikać spacerów między 10.00 a 15.00, a cięższe prace wykonywać wieczorem. Należy również zadbać o nakrycie głowy. Niewskazane jest przebywanie w miejscach zatłoczonych, nie tylko ze względu na możliwość kontaktu z osobą zakażoną koronawirusem. W pomieszczeniach klimatyzowanych temperatura powinna być niższa maksymalnie o 5 stopni od tej, panującej na zewnątrz. Kolejna rzecz to lekkostrawna dieta, pozbawiona kawy i alkoholu oraz umiarkowany wysiłek fizyczny, np. wieczorny spacer.

Choroby odzwierzęce

Kleszcze – występują na terenie całego kraju. Nie powinno się bagatelizować tych stworzeń, ponieważ choroby odkleszczowe są bardzo groźne i mogą stwarzać niebezpieczeństwo dla zdrowia i życia.

Ugryzienie kleszcza nie zawsze musi wiązać się z zakażeniem, jednak dużą rolę odgrywa czas, dlatego należy pozbyć się pasożyta jak najszybciej. W sytuacji, gdy ślad po ugryzieniu kleszcza zaczyna przekształcać się rumień to znak, by udać się do lekarza, ponieważ jest to często jeden z objawów boreliozy. Co zrobić po ukąszeniu kleszcza? Przede wszystkim nie wpadać w panikę i jak najszybciej precyzyjnie pozbyć się go ze skóry.

Wybierając się do lasu, na łąkę czy do parku najlepiej zdecydować się na długie spodnie i skarpetki, a także nakrycie głowy. W przypadku dzieci jest to również ważne – na wózek można dodatkowo założyć moskitierę.

Jadowite żmije – Żmija zygzakowata jest jedynym jadowitym wężem w naszym kraju i lubi wygrzewać się w słońcu na obrzeżach lasów, polanach, śródpolnych miedzach, torfowiskach i wydmach. Przestraszona naszą obecnością atakuje, kąsając najczęściej w nogę. Jad żmii zygzakowatej wywołuje w miejscu ukąszenia niszczenie tkanek z silnym bólem i obrzękiem, a towarzyszące temu objawy ogólne to: wymioty, biegunka, obrzęk języka i warg, a czasem zapaść. Ślad ukąszenia przez żmiję jest bardzo charakterystyczny, gdyż są to dwie punkcikowate ranki.

Co wtedy robić?

Od razu po ukąszeniu trzeba założyć opaskę uciskową powyżej miejsca ukąszenia, która przeciwdziała wchłanianiu się jadu do krążenia. Jako opaski można użyć tego, co jest pod ręką - paska, apaszki, chustki itp. Osoba pokąsaną kładziemy, żeby zwolnić przepływ krwi i okrywamy dla utrzymania ciepła, a zranioną kończynę unieruchamiamy. Każde pokąsanie przez żmiję wymaga pilnego zgłoszenia się do lekarza, najlepiej chirurga, który poda surowicę przeciw jadowi żmii i oczyści ranę.

Użądlenie przez osy, pszczoły i szerszenie – Najniebezpieczniejsze są użądlenia przez pszczoły, ponieważ zostawiają one żądło w ciele ofiary. Osy i szerszenie żądła nie zostawiają. Pierwsza pomoc polega na jak najszybszym usunięciu żądła pęsetą lub czubkiem jałowej igły. Nie poleca się wyciągania żądła palcami, ponieważ na jego końcu jest pęcherzyk jadowy, którego ucisk powoduje dodatkowe spływanie jadu przez żądło do skóry. Po usunięciu żądła robimy okłady z sody oczyszczonej, która neutralizuje kwas mrówkowy zawarty w wydzielinie wstrzykniętej przez owada i daje ulgę. Do okładów można również użyć wody z octem, amoniakiem lub kostek lodu. Gdy występują objawy uczulenia (wysypka, obrzęk, duszność, zapaść), użądlenie dotyczyło twarzy lub gardła, czy też było mnogie - konieczna jest szybka pomoc lekarska i podanie dożylnych leków odczulających.

Wścieklizna – Wścieklizna jest wirusową chorobą zakaźną występującą u zwierząt, która może przenieść się na organizm ludzki. Wywoływana jest przez wirus (z rodzaju Lyssavirus). Wścieklizna objawia się ostrym zapaleniem mózgu i rdzenia, które niemal zawsze prowadzi do śpiączki i śmierci w ciągu 10 dni od wystąpienia pierwszych objawów. Przyczyną zakażenia jest pokąsanie lub pogryzienie przez chore zwierzę. Zakażenie może także nastąpić poprzez kontakt ze śliną zwierzęcia z błonami śluzowymi (np. spojówkami) lub uszkodzoną skórą człowieka. Po okresie inkubacji trwającym 3-8 tygodni (lub dłużej) pojawiają się niespecyficzne objawy, tj. bóle głowy, gorączka, nudności, niepokój, podniecenie, obrzmienie skóry wokół miejsca ugryzienia. Następnie pojawiają się porażenia mięśni i śpiączka.

W chwili pojawienia się objawów zwykle jest już zbyt późno na pomoc. Dlatego tak ważne jest jak najwcześniejsze poinformowanie lekarza o fakcie pokąsania, oplucia lub zadrapania przez zwierzę, co do którego nie ma pewności, że nie jest zakażone wirusem lub chore. Rezerwuarem zarazka są dzikie i domowe zwierzęta takie jak psy, lisy, jenoty, wilki, szakale, dzikie zwierzęta mięsożerne oraz nietoperze, a czasami inne zwierzęta – sarny, krowy, wiewiórki, gryzonie (myszy, szczury, szczury piżmowe), które zostały przypadkowo zakażone wścieklizną.

Zapobieganie zatruciom pokarmowym i bezpieczeństwo żywności

Latem, w wysokiej temperaturze żywność dużo szybciej się psuje. Nie warto więc kupować mięsa, ryb, czy nabiału od sprzedawców, którzy nie mają odpowiedniego zaplecza chłodniczego. Prowiant zabierany na plażę też nie powinien zawierać tych produktów, jeśli nie jesteśmy wyposażeni w przenośną lodówkę.

Bardzo ważne jest też dokładne mycie warzyw i owoców przed jedzeniem. Niemyte warzywa i owoce stwarzają realne zagrożenie dla naszego zdrowia. Na ich powierzchni mogą bowiem znajdować się bakterie oraz pasożyty odpowiedzialne za rozwój zatrucia pokarmowego.

Jedzenie niemytych owoców leśnych (borówek, jagód, poziomek) jest też bardzo groźne. Nie ma wprawdzie na nich żadnych oprysków, ale mogą znajdować się jaja pasożytów przenoszonych przez leśne zwierzęta. Zjedzenie ich wywołuje bardzo groźne choroby pasożytnicze.

Zatrucia pokarmowe

Zatrucia pokarmowe to ostre i gwałtowne dolegliwości: nudności, ból brzucha, wymioty, biegunka, wysoka temperatura. Objawy te występują od kilku do kilkunastu godzin, najdłużej kilka dni, po spożyciu żywności zanieczyszczonej drobnoustrojami lub toksynami. Najczęstszą przyczyną zatruc pokarmowych są bakterie z rodzaju Salmonella.

Produkty spożywcze, które w sezonie letnim mogą doprowadzić do zatruc pokarmowych, to zazwyczaj:

- ciasta kremowe, torty, napoleonki, serniki produkowane „na zimno”, lody, desery;
- sałatki jarzynowe, mięsne, jajeczne (zwłaszcza z majonezem), kaszanki, pasztety, salcesony, galaretki podrobowe, mięsne, jarzynowe;
- mięsa i wyroby mięsne surowe (tatar), jaja, konserwy mięsne produkcji domowej.

Wakacje zdrowe, smaczne, bez komplikacji? Na pewno pomogą poniższe wskazówki:

- Zwracaj uwagę na wygląd, zapach, smak oraz datę minimalnej trwałości lub termin przydatności do spożycia sprzedawanej żywności.
- Dokładnie sprawdzaj świeżość i jakość kupowanych warzyw i owoców – nie nabywaj tych z oznakami zepsucia, zapleśnienia czy ognisk gnilnych.
- Sprawdzaj, czy oferowana żywność jest odpowiednio chroniona przed zanieczyszczeniami z zewnątrz, np. za pomocą osłony przed owadami.
- Nie kupuj lodów i innych produktów częściowo rozmrożonych.
- Unikaj wyrobów zawierających krem, które przechowywane są poza urządzeniami chłodniczymi.
- Kupując lody, ciastka z kremem i inne środki spożywcze w przydrożnych barach i restauracjach, zwracaj uwagę na stan sanitarno-higieniczny ww. punktów sprzedaży i zaplecza chłodniczego.
- Nie kupuj mięsa, drobiu oraz ryb z niepewnego źródła (bez pewności o dokonany badaniu weterynaryjnym), a także wtedy, gdy widoczne są objawy nieświeżości lub zepsucia (zmiany zapachu, barwy, konsystencji itp.).
- Ogranicz do minimum czas transportu żywności od miejsca zakupu do domu (wysoka temperatura i czas sprzyjają rozwojowi drobnoustrojów).
- Pamiętaj, by surowe mięso, drób i ryby jak najszybciej umieszczać w lodówce, w temperaturze nie wyższej niż 4°C.
- Produkty zamrożone przechowuj w temperaturze poniżej -18°C. Raz rozmrożone nie mogą być zamrażane ponownie. Powinny być spożywane jak najszybciej lub od razu poddawane obróbce cieplnej.
- Oddzielnie przechowuj surowce i produkty przeznaczone do bezpośredniego spożycia.
- Nie przechowuj żywności zbyt długo, nawet jeśli umieszczana jest w lodówce.
- Pamiętaj, że termin przydatności do spożycia odnosi się do produktów fabrycznie zamkniętych – po otwarciu, należy je spożyć możliwie jak najszybciej.

- Produkty konserwowe (w puszkach i słoikach) należy przed spożyciem dokładnie sprawdzić pod kątem tzw. bombażu, wyraźnego uchodzenia gazu podczas otwierania, zmian zapachu, barwy, konsystencji i smaku.
- Warzywa i owoce, przed obraniem, należy starannie umyć pod bieżącą wodą (warzywa okopowe szczotką). Po obraniu należy opłukać je ponownie, również pod bieżącą wodą.
- Do mycia żywności używaj bezpiecznej wody, a w razie wątpliwości – przegotuj ją.
- Jaja przed wybijaniem należy najpierw umyć, a następnie poddać dezynfekcji. Jeśli mają być poddawane obróbce termicznej (gotowanie, smażenie), przed użyciem należy umyć je w ciepłej wodzie. Jeśli jednak będą dodawane do potraw spożywanych na surowo, przed użyciem należy poddać je dezynfekcji. W warunkach domowych jest to głównie dezynfekcja termiczna, polegająca na zanurzeniu jaj w wodzie o temp. powyżej 90°C przez 10 sek.
- Pozostałości niezjedzonych potraw szybko studź i wstawiaj do lodówki.
- Myj ręce przed wszelkimi czynnościami związanymi z przygotowywaniem żywności, przed posiłkami oraz po skorzystaniu z toalety.
- Dbaj o czystość i porządek pomieszczeń, urządzeń i sprzętu służącego do przygotowywania i przechowywania żywności.

Koronawirus – podstawowe zasady ochrony przed zakażeniem Sars-Cov-2

Pomimo zniesienia wielu obostrzeń, jedna zasada pozostanie aktualna nadal. Wciąż będziemy musieli zachować szczególną ostrożność w kontaktach z innymi.

O czym więc należy pamiętać:

- Często myj ręce, używając mydła i wody lub dezynfekuj je płynami z alkoholem o stężeniu co najmniej 60%.
- Dbaj o swoją odporność poprzez zdrowe odżywianie, nawadnianie organizmu, oraz dobrze się wysypiaj.
- Kiedy kaszlesz lub kichasz, zakrywaj usta i nos zgiętym łokciem.
- Unikaj dotykania oczu, nosa i ust nie umyтыми rękami.
- Zachowaj co najmniej 1,5 – 2 metrów odległości od osób, a w przypadku gdy zachowanie odstępów jest niemożliwe – załóż maseczkę.
- Zakładaj maseczkę również w obiektach zamkniętych, np. sklep, przychodnia, zakład kosmetyczny lub fryzjerski, urząd, itp.
- Dbaj o swoje otoczenie poprzez regularną dezynfekcję powierzchni dotykowych, np. blaty stołów, biurek, klamek, itp.
- Nie korzystaj z telefonów podczas posiłków.
- Korzystaj ze sprawdzonych źródeł wiedzy, opartej na dowodach naukowych, oraz przeglądaj informacje zawarte na stronach internetowych: Głównego Inspektoratu Sanitarnego i Ministerstwa Zdrowia.

Opracowała:

Maria Dengel

Samodzielne Stanowisko Pracy ds. Oświaty Zdrowotnej i Promocji Zdrowia

PSSE Racibórz

ul. Batorego 8

tel. 32 459 41 48

e-mail: oz@psseraciborz.pl