

ZALECENIA PROZDROWOTNE



ŚWIATOWE DNI MŁODZIEŻY



Podczas imprez masowych, istnieje zwiększone ryzyko zagrożeń zdrowotnych. Sezon letni, wysokie temperatury to sprzyjające warunki zagrożeń dla zdrowia. Wybierając się na kilkugodzinne masowe zgromadzenie zadbaj o swój organizm – bądź wypoczęty, zapewnij sobie odpowiednie wyposażenie (strój odpowiedni do warunków atmosferycznych, wodę, suche przekąski, warzywa i owoce). Bezpieczny posiłek zapewni Ci zdrowie i zapas energii.

PODCZAS UPAŁÓW:

- Unikaj nadmiernej ekspozycji słonecznej, chroń głowę czapką lub kapeluszem, skórę zabezpiecz kremem z filtrem UV.
- Zadbaj o właściwe nawodnienie organizmu, regularnie pij wodę. Unikaj napojów słodzonych.
- Pamiętaj, aby w samochodzie nie pozostawiać dzieci i zwierząt.
- Unikaj dużych różnic temperatur (przechodzenie z pomieszczeń klimatyzowanych na zewnątrz).
- Zadbaj o higienę osobistą.
- Jeżeli spożywasz posiłki zadbaj o higienę rąk (myj ręce po wyjściu z toalety i przed przygotowaniem posiłków).
- Monitoruj stan swojego organizmu – jeżeli coś Cię niepokoi poinformuj o tym osoby z najbliższego otoczenia, w przypadku złego samopoczucia szukaj pomocy medycznej.

Pamiętaj, że podczas upałów organizm jest bardziej czuły na używki, dlatego nie spożywaj alkoholu i innych środków psychoaktywnych.

Dbając o komfort osób w otoczeniu nie narażaj ich na dym tytoniowy.

BEZPIECZNA ŻYWNOŚĆ

- Używaj bezpiecznej wody lub poddaj ją takim działaniom, aby stała się ona bezpieczna.
- Do spożycia wybieraj tylko świeżą i zdrową żywność.
- Wybieraj żywość, która została przygotowana tak, aby była bezpieczna (np. pasteryzowane mleko).
- Myj owoce i warzywa, szczególnie jeśli jesz je na surowo.
- Nie jedz żywości, która utraciła już datę przydatności do spożycia.