

Korzystaj z lata bezpiecznie!

Wakacje to czas pełen słońca, relaksu, kąpieli w jeziorze czy morzu, a także licznych podróży i wędrówek. Jak dobrze wykorzystać ten czas i skutecznie zadbać o swoje bezpieczeństwo? Skorzystaj z dziesięciu wskazówek, które przydadzą się podczas letnich wojaży.

Na wakacjach, podobnie jak na co dzień, zachowuj umiar i rozsądek we wszystkim, co robisz. To nadrzędna zasada bezpieczeństwa. Przedstawione niżej zasady wskazują, jak zachowywać się w konkretnych sytuacjach.

1. Chroń się przed słońcem

Przebywając na słońcu, narażasz się na szkodliwe promieniowanie UV. Przyczynia się ono nie tylko do oparzeń słonecznych, ale również np. do nowotworów skóry albo udaru. Dlatego zachowuj ostrożność nie tylko na plaży, ale też podczas pieszych wędrówek czy na placu zabaw. Używaj kremu z filtrem UV 50+. Zadbaj o odpowiednie nakrycie głowy, które nie będzie powodowało dodatkowego przegrzania. Wkładaj na głowę czapkę zakrywającą uszy i kark albo modny kapelusz z szerokim rondem. Zwróć uwagę na materiały – w czasie upałów doskonale sprawdzą się naturalne tkaniny o luźnym splocie, jak len czy cienka bawełna. Zadbaj o odpowiedni ubiór. Zakładaj koszulki z rękawem, zakrywające ramiona wykonane z przewiewnych materiałów, które zapewnią swobodny przepływ powietrza między tkaniną a ciałem. Chroń oczy okularami z filtrem UV. Po okulary przeciwsłoneczne warto udać się do salonu optycznego. Dzięki temu będziesz miał pewność, że szkła są wyposażone w odpowiednie filtry chroniące przed słońcem. Unikaj aktywności na słońcu między godziną 10:00 a 14:00.

2. Nawadniaj się

Odpowiednie nawodnienie w czasie upałów to podstawa, która pozwoli uniknąć nieprzyjemnych konsekwencji i zachować zdrowie. Dorosły człowiek powinien wypijać od 1,5 do 2 litrów płynów w ciągu dnia, a podczas upałów nawet do 3,5 litra. Żeby nawodnić się bardziej efektywnie, warto pić wodę małymi łykami w krótkich odstępach czasu. W sytuacji dużego odwodnienia warto w pierwszej kolejności sięgnąć po napój izotoniczny, który nawodni organizm szybciej niż woda. Na wycieczki lub plażę obowiązkowo zabieraj ze sobą wodę mineralną, żeby uniknąć odwodnienia, a w czasie największych upałów unikaj napojów słodzonych czy alkoholu.

3. Uważaj nad wodą

Kąp się tylko w miejscach oznaczonych, pod nadzorem ratowników. Przestrzegaj regulaminu kąpieliska, na którym wypoczywasz. Zorientuj się, gdzie jest stanowisko ratownika oraz punkt pierwszej pomocy. Nigdy nie pływaj po alkoholu. Nie pływaj na czczo lub bezpośrednio po posiłku. Nie skacz ani nie nurkuj w niezbadanych wodach. Na łódce czy kajaku zawsze miej na sobie zapiętą kamizelkę ratunkową. Jeśli masz pod opieką jakieś osoby, np. dziecko, czujnie je obserwuj.

4. Przygotuj się do wędrówek

Na wędrówkę zabierz prowiant, wodę, latarkę, telefon i ciepłą oraz przeciwdeszczową odzież – pogoda lubi się zmieniać, zwłaszcza w górach. Zaopatrz się w elementy odzieżowe, żeby po zmierzchu dobrze widzieli Cię kierowcy. Poruszaj się oznakowanymi ścieżkami, a w górach – po wyznaczonych szlakach. Przed wyjściem poinformuj kogoś, jaką trasą pójdziesz. Jeśli wybierasz się na wycieczkę rowerową – załóż kask. Klapki przydatne będą na plaży, chroniąc stopy przed zranieniem ostrymi kawałkami szkła. Na wycieczkę do lasu załóż wysokie, wygodne buty, żeby zabezpieczyć się przed ukąszeniem żmii zygzakowatej.

5. Na terenach zielonych chroń się przed kleszczami i owadami

Kleszcze mogą przenosić groźną chorobę – boreliozę. Dlatego na spacer po łąkach, w parku lub lesie zakładaj spodnie z długimi nogawkami i koszulki z długim rękawem oraz używaj repelentów – środków odstraszających. Po każdej wycieczce dokładnie się obejrzyj i sprawdź, czy nie masz kleszcza. Odpowiedni strój i repelenty przydadzą się także, gdy napotkasz owady: gzy, meszki lub komary. Gniazda szerszeni i os omijaj z daleka.

6. Zwracaj uwagę na to, co jesz

Latem żywność łatwo się psuje – z powodu wyższej temperatury, kiepskiego przechowywania czy jedzenia w przygodnych miejscach. Spożycie zepsutej żywności najczęściej prowadzi do zatrucia. Dlatego przechowuj produkty spożywcze w odpowiednich warunkach i niskiej temperaturze, myj owoce i warzywa przed jedzeniem, przestrzegaj terminów przydatności produktów do spożycia. Pamiętaj także o myciu rąk oraz przygotowaniu żywności do spożycia zgodnie z informacjami na etykiecie. Nie kupuj produktów niewiadomego pochodzenia.



kach i niskiej temperaturze, myj owoce i warzywa przed jedzeniem, przestrzegaj terminów przydatności produktów do spożycia. Pamiętaj także o myciu rąk oraz przygotowaniu żywności do spożycia zgodnie z informacjami na etykiecie. Nie kupuj produktów niewiadomego pochodzenia.

7. Zabierz na wyjazd apteczkę pierwszej pomocy

Warto zaopatrzyć się w materiały oraz środki pierwszej pomocy. Przydadzą się one w nagłych przypadkach zachorowania lub urazu, które mogą wystąpić w trakcie podróży. Rozważ dostosowanie swojej apteczki do wybranej wakacyjnej destynacji oraz indywidualnych potrzeb – zarówno Twoich, jak i kompanów podróży. Jeśli przyjmujesz na stałe leki, nie zapomnij zabrać ich ze sobą. Pamiętaj też o preparatach na insekty i komary czy kremach z filtrem. To wprawdzie nie leki, ale z pewnością zapewnią komfort podczas urlopu na łonie natury.

8. Naucz się podstaw ratowania życia lub przypomnij je sobie

Szybka i prawidłowa reakcja może uratować czyjeś życie. Dlatego warto wiedzieć, jak przeprowadzić resuscytację krążeniowo-oddechową, jak i kiedy ułożyć ciało w bezpiecznej pozycji oraz co zrobić w przypadku omdlenia, krwotoku, zatrucia, oparzenia, porażenia prądem, zachłyśnięcia, skaleczenia czy zwichnięcia lub złamania kończyny. Zainstaluj w swoim telefonie aplikację mojejKP – oprócz danych dotyczących przebiegu Twojego leczenia czy dostępu do e-recept, znajdziesz tam zakładkę Pierwsza pomoc, w której zamieszczone zostały najważniejsze informacje dotyczące udzielania pomocy w nagłych wypadkach.

9. Pamiętaj o numerach alarmowych

W sytuacji zagrożenia Twoja pamięć może Cię zawieść. Dlatego zapisz numer alarmowy 112 w telefonie albo na kartce, którą cały czas będziesz przy sobie nosić. Gdy Ty lub ktoś inny znajdzie się w niebezpieczeństwie, zadzwoń po pomoc. Poinformuj dyspozytora, w jakim stanie jest osoba poszkodowana i gdzie się znajduje. Jeśli spędzasz czas nad wodą lub w górach, zainstaluj aplikację Ratunek, która w trakcie zgłoszenia wypadku podaje dokładną lokalizację osoby dzwoniącej. Dzięki temu ratownicy TOPR, GOPR, MOPR i WOPR szybciej otrzymają informacje o Twojej lokalizacji, nawet jeśli sam nie jesteś pewny, gdzie się znajdujesz.

10. Za granicę zabierz ze sobą kartę EKUZ

Jeśli planujesz urlop w Europie i jeszcze nie masz Europejskiej Karty Ubezpieczenia Zdrowotnego (EKUZ), złóż wniosek o nią. Dzięki EKUZ w razie nagłej choroby będziesz mógł skorzystać z leczenia. EKUZ jest honorowana w państwach członkowskich Unii Europejskiej oraz EFTA (Islandii, Liechtensteinie, Norwegii i Szwajcarii). W razie nagłej choroby lub wypadku EKUZ uprawnia Cię do skorzystania z pomocy lekarza lub hospitalizacji za granicą. Pomoc medyczną otrzymasz na identycznych prawach, jakie mają osoby ubezpieczone w danym kraju. Zakres finansowanych rodzajów pomocy lekarskiej może różnić się w poszczególnych państwach.

NFZ

Narodowy Fundusz Zdrowia
Śląski Oddział Wojewódzki w Katowicach

ul. Kossutha 13 40-844 Katowice

www.nfz-katowice.pl

www.nfz.gov.pl

Telefoniczna Informacja Pacjenta

800 190 590