

ZIEMIA KŁODZKA - Sanepid o bezpiecznych wakacjach

Napisano dnia: 2026-07-02 11:32:08



(Inf. zewn.). **Wakacje to czas odpoczynku, podróży i większej swobody, ale także okres, w którym codzienne decyzje mogą szczególnie wpływać na zdrowie i bezpieczeństwo, które nie zależy wyłącznie od przypadku czy szczęścia. Jest ono efektem codziennych wyborów podejmowanych przez każdego z nas. Dlatego Państwowy Powiatowy Inspektor Sanitarny w Kłodzku przypomina podstawowe zasady bezpiecznego wypoczynku:**

- podczas upałów często schładzaj i nawadniaj organizm, pij wodę tylko zdatną do picia,
- przebywając na słońcu, używaj kremu z filtrem UV - 50+, chroń głowę i oczy, zakrywaj ramiona, unikaj aktywności na słońcu między godziną 10:00 a 16:00,
- jeżeli planujesz wakacje nad wodą, wejdź na serwis kąpieliskowy: www.sk.gis.gov.pl aktualizowany na bieżąco w sezonie kąpielowym,
- kąp się tylko w miejscach oznaczonych, pod nadzorem ratowników,
- planując podróż za granicę, sprawdź jakie szczepienia są obowiązkowe i zalecane, informacje na temat szczepień w podróżach zagranicznych uzyskasz na stronie: <https://www.gov.pl/web/gis/zalecane-szczepienia-dla-podrozujacych>,
- przed wyjazdem śledź mapę zagrożeń zdrowotnych na świecie na stronie: <https://zagrozeniazdrowotne.gssewarszawa.pl/>
- podczas wakacyjnych wycieczek i spacerów pamiętajmy o odpowiednim stroju zabezpieczającym przed pokąsaniem przez kleszcze i żmije,
- sprawdź prognozę pogody przed wyjściem w góry i zabierz niezbędne rzeczy, w tym naładowany telefon, pamiętaj o numerach alarmowych,
- przechowuj produkty spożywcze w odpowiednich warunkach i niskiej temperaturze, myj owoce i warzywa przed jedzeniem, przestrzegaj terminów przydatności produktów do spożycia,
- wykazuj się ostrożnością w kontakcie z obcymi osobami, a w kontaktach internetowych nie daj się namówić na spotkania z nieznaną osobą, nie podawaj swoich danych,
- odmawiaj, kiedy ktoś zaproponuje ci alkohol, narkotyki, unikaj dymu tytoniowego i miejsc zadymionych,
- podczas aktywnego wypoczynku pamiętaj o kasku, odblaskach i zasadach bezpieczeństwa na drodze.

W związku z obserwowanym wzrostem liczby zachorowań na wirusowe zapalenie wątroby typu A (WZW A) przypominam o konieczności dokładnego mycia rąk mydłem pod bieżącą wodą przed przygotowaniem i spożyciem posiłków oraz bezwzględnie po każdym skorzystaniu z toalety. Najskuteczniejszą formą profilaktyki WZW A są szczepienia ochronne.

Teresa Józefiak
Państwowy Powiatowy
Inspektor Sanitarny w Kłodzku