

BEZPIECZEŃSTWO SANITARNO-HIGIENICZNE PODRÓŻY
ORAZ ZAGADNIENIA DOT. ZDROWIA PUBLICZNEGO
W TRAKCIE ORGANIZACJI IMPREZ MASOWYCH

Uczestnicząc w imprezach masowych, takich jak np. Mistrzostwa Europy w Piłce Nożnej UEFA EURO 2012, jesteś narażony na wiele zagrożeń zdrowotnych.

Aby temu zapobiegać, przestrzegaj następujących zasad bezpieczeństwa sanitarno-higienicznego:

- myj często ręce wodą z mydłem!
 - przed podróżą zaopatrz się w higieniczny żel do rąk lub zapas jednorazowych chusteczek nasyconych roztworem alkoholu!
 - w czasie kaszlu i kichania zakrywaj nos i usta chusteczką jednorazową!
 - w środkach transportu zbiorowego i miejscach użytku publicznego unikaj niepotrzebnego dotykania powierzchni i elementów wyposażenia!
 - unikaj dłuższego przebywania w zamkniętych, niewietrzonych pomieszczeniach wraz z dużą liczbą osób!
 - unikaj wspólnego picia z jednej butelki i wspólnego spożywania pokarmów!
 - jeśli masz rany lub otarcia skóry, dokładnie zabezpiecz je opatrunkiem!
 - nie pożyczaj i nie korzystaj z cudzych przedmiotów osobistego użytku np. szczotki do włosów, grzebienia, szczoteczki do zębów, cążek do paznokci, butów, bielizny, ręczników!
 - pamiętaj o dokładnym umyciu żywności (np. owoce, warzywa) przed spożyciem!
 - spożywaj żywność po uprzednim poddaniu jej obróbce termicznej (np. gotowanie, smażenie, pieczenie)!
 - zwracaj uwagę na datę przydatności kupowanych w sklepie produktów żywnościowych!
 - w przypadku zaobserwowania w konserwie (np. mięsnej, warzywnej) wybrzuszonego wieczka, co wskazuje na psucie się żywności, odstęp od jedzenia jej zawartości!
 - unikaj spożywania pokarmów i picia napojów w miejscach, co do których nie ma pewności, że żywność tam została przygotowana z zachowaniem zasad bezpieczeństwa zdrowotnego! np. z ulicznych straganów!
 - unikaj spożywania alkoholu!
 - nie podejmuj kontaktów seksualnych pod wpływem alkoholu!
 - pamiętaj, że w Polsce obowiązuje zakaz palenia tytoniu w miejscach publicznych! Palenie tytoniu – zarówno czynne, jak i bierne – jest przyczyną wielu chorób, w tym najgroźniejszych nowotworów!
 - pamiętaj, że używanie narkotyków może spowodować poważne szkody zdrowotne i zwiększyć skłonność do podejmowania ryzykownych zachowań! Miej na uwadze fakt, że posiadanie narkotyków jest w Polsce nielegalne i karalne! Aby uzyskać więcej informacji, wejdź na stronę www.narkomania.org.pl lub zadzwoń do ogólnopolskiego telefonu zaufania - **801 199 990**.
 - unikaj przypadkowych kontaktów seksualnych! Nowy partner może być zakażony HIV! Prezerwatywa zmniejsza ryzyko zakażenia HIV. Alkohol, narkotyki i inne środki psychoaktywne, powodujące ryzykowne zachowania, zwiększają ryzyko zakażenia HIV. Aby uzyskać więcej informacji, wejdź na stronę www.aids.gov.pl lub zadzwoń do Telefonu Zaufania HIV/AIDS – **22 692 82 26, 801 888 448** (płatne za pierwszą minutę połączenia).
- **Zwracaj uwagę innym jeśli zauważyłeś, że nie przestrzegają ww. zasad!**