

ZDROWE WAKACJE



POLSKIE TOWARZYSTWO
OSWIATY ZDROWOTNEJ



Jeśli nie jesteś pewny, czy zebrane przez ciebie grzyby są jadalne, możesz skonsultować się z mykologiem Wojewódzkiej Stacji Sanitarno-Epidemiologicznej Dział Żywności i Przedmiotów Użytkowych Olsztyn, ul. Żołnierska 16
VI piętro, tel. 527-95-00
Od poniedziałku do piątku w godz. 7.30 - 14.00

Przeciwno kleszczowemu zapaleniu mózgu, wirusowemu zapaleniu wątroby typu A i B, możesz zaszczerpić się w Punkcie Szczepień Wojewódzkiej Stacji Sanitarno-Epidemiologicznej Olsztyn, ul. Żołnierska 16
VII piętro, tel. 527-95-00
w poniedziałki i czwartki w godz. 10.00 - 15.30

Badania w kierunku:
boreliozy, kleszczowego zapalenia mózgu, czerwotki, salmonellozy i WZW wykonuje Wojewódzka Stacja Sanitarno-Epidemiologiczna Laboratorium Epidemiologiczno - Kliniczne Olsztyn, ul. Żołnierska 16,
parter, od poniedziałku do piątku w godz. 7.30 - 16.30, tel. 527-95-00 wew. 375

Punkt Bezpłatnego i Anonimowego Testowania w Kierunku HIV
Wojewódzka Stacja Sanitarno-Epidemiologiczna Olsztyn, ul. Żołnierska 16
parter, pokój 15, tel. 527-95-00 wew. 359
czynny we wtorki i czwartki w godz. 15.00-18.00

Szczepienia przeciwko wścieklźnie można wykonać na podstawie skierowania lekarskiego w:
Wojewódzkim Szpitalu Specjalistycznym w Poradni Chorób Odzwierzęcych Olsztyn, ul. Żołnierska 16A, tel. 538-65-07
od poniedziałku do piątku w godz. 8.00-15.00
po godz. 15.00 oraz w dni świąteczne - w Izbie Przyjęć szpitala.

Wojewódzkim Szpitalu Dziecięcym w Poradni Chirurgicznej Olsztyn, ul. Żołnierska 18, tel. 539-32-10
od poniedziałku do piątku w godz. 11.00 - 14.30
po godz. 14.30 oraz w dni świąteczne - w Izbie Przyjęć szpitala.

Uwaga!!! Nie wykonuje się szczepień profilaktycznych przeciwko wścieklźnie.

Opracowano przez Polskie Towarzystwo Oświaty Zdrowotnej Oddział Terenowy w Olsztynie
10-561 Olsztyn, ul. Żołnierska 16, tel./fax (0-89) 527 99 24

Zrealizowano przy pomocy finansowej Samorządu Województwa Warmińsko-Mazurskiego



Zezwala się na kserowanie informatora w niezmienną treść, w całości lub jego częściach tematycznych z podpisem:
Opracowano przez Polskie Towarzystwo Oświaty Zdrowotnej Oddział Terenowy w Olsztynie



*Jesteś częścią przyrody,
nierozdzielnie z nią związani.
To od niej czerpiemy swe siły i zdrowie.
Dlatego tak ważna jest harmonia
i bliska więź ze środowiskiem przyrodniczym.*
*Obcowanie z przyrodą pomaga
zrozumieć procesy w niej zachodzące.
Kształtuje odpowiedzialność
za istnienie wszystkich organizmów.
Rozwija spostrzegawczość
i zamyślenia artystyczne.*

Las jest naturalnym filtrem powietrza i producentem tlenu, chłonie szkodliwe gazy, zwiększa jego wilgotność. Niestety, w przyrodzie została zachwiana równowaga ekologiczna. Lasy zamierają, jeziora i rzeki są coraz bardziej zanieczyszczone, skażone jest powietrze. Dlatego chronimy każdy zielony skrawek ziemi i pozwólmy żyć innym gatunkom, gdyż od równowagi zachowanej w przyrodzie zależy i nasze życie.



Pamiętaj:

- Nie zaśmiecaj lasów i zieleń
- Nie rozsypuj mrowisk
- Nie łam gałęzi i nie zrywaj kwiatów
- Nie niszczyć gniazd ptasich
- Nie pal ognisk w lesie
- Nie zakłócaj ciszy jego mieszkańcom
- Nie myj samochodów w jeziorach i rzekach
- Nie myj naczyń w jeziorach i rzekach

ZATRUCIA GRZYBAMI

Zatrucia grzybami należą do zatrucia pokarmowych. W naszych lasach rośnie wiele grzybów o różnej toksyczności. Są gatunki śmiertelnie trujące, trujące, warunkowo jadalne i jadalne. Większość grzybów najbardziej niebezpiecznych, śmiertelnie trujących, posiada po spodniej stronie kapelusza blaszki. Należą do nich muchomory, a wśród nich najgroźniejszy - muchomor sromotnikowy. Trucizny w nich zawarte nie rozpuszczają się w wodzie, dlatego gotowanie tych grzybów nie powoduje zmniejszenia ich właściwości trujących.

Muchomora sromotnikowa łatwo można pomylić z zielono zabarwionym gołąbkami, gąską zieloną, czubatką kanią. **Muchomora wiosenna** i **jadowitego** zbieracze myślą z młodymi dziko rosnącymi pieczarkami.

Do grzybów powodujących śmiertelne zatrucia w wyniku uszkodzenia wątroby, nerek i nadnerczy należy zasłonak rudy i piestrenicza kaszaniowata.

Takie gatunki, jak: strzępiaki, czernidłaki, lejki, muchomory czerwone i plamiste zawierają trucizny, które atakują system nerwowy. Do tej grupy zalicza się olszówkę, która zawiera w sobie truciznę rozpuszczalną w wodzie. Obgotowanie zmniejsza, lecz nie likwiduje właściwości trujących, a objawy inne niż gastryczne nie są kojarzone ze spożyciem olszówki.

Inna grupa grzybów, która powoduje zatrucia objawiające się biegunkami i wymiotami prowadzącymi do odwodnienia organizmu to: niektóre czubaki, gołąbki, mleczaje, gąski a także muchomor prowadzącymi do ciężkiej, pieczarka żółta, maślanka wązkowa i ceglasta.

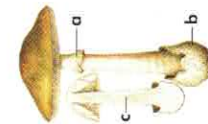
Pamiętajmy, że nie tylko grzyby trujące mogą być przyczyną poważnych kłopotów zdrowotnych. Zebrane grzyby jadalne pozostawione w warunkach sprzyjających rozwojowi drobnoustrojów mogą być również czynnikiem wywołującym zatrucia bakteryjne. Należy unikać podawania potraw z grzybów dzieciom, osobom starszym i chorym. Grzyby zawierają dużo substancji chitynowych, co powoduje, że nawet gatunki jadalne są ciężkostrawne.

W obrębie grupy grzybów, które po spodniej stronie kapelusza posiadają rurki, przypominające gąbkę spotyka się grzyby trujące takie, jak: borowik purpurowy, borowik grubotrzonowy, borowik szatański (rzadko spotykany w Polsce). Goryczak żółty (niepoprawnie nazywany szatanem) nie posiada właściwości trujących, jest jedynie gorzki i dlatego nie nadaje się do spożycia.

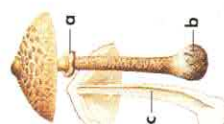
PAMIĘTAJ! Grzyby, w których zawarte są zunięta trujące nie są używane żadnymi sposobami domowymi.

Należy zbierać tylko dobrze znane gatunki grzybów pamiętając, że wiele grzybów trujących jest bardzo podobnych do jadalnych i tylko dobra znajomość cech charakterystycznych dla danego gatunku pozwala uniknąć tragicznej pomyłki!

Nie zbierać grzybów młodych, ubitych w ściśle, u których nie można dostrzec charakterystycznych cech gatunkowych.



Rys. 1 Muchomor sromotnikowy



Rys. 2 Czubalka kania
a/ ruchomy pierścień
b/ bulwiaste rozszerzenie trzonu
c/ pusty trzon

Muchomor sromotnikowy

- występuje od lipca do października, w lasach liściastych i mieszanych,
- kapelusze ma zielonooliwkowy, czasami z odcieniem brązowym,
- na górnej części trzonu znajduje się przynajmniej pierścień (rys. 1, a), zwisający w postaci kołnierza,
- podstawa trzonu jest bulwiasto zgrubiała, tkwi w odstającej pochwie (rys. 1, b),
- w młodych owocnikach trzon jest węższy, później staje się gąbczasty,
- w najstarszych owocnikach pusty (rys. 1, c),
- blaszki niezmienne białe.

Przebieg zatrucia sromotnikiem

- Okres utajenia objawów** - najczęściej 8-24 godzin. Im dłuższy okres utajenia tym cięższy przebieg zatrucia.
- Okres ostrego nieżyłu żołądkowo-jelitowego:** nudności, wymioty, bóle brzucha, biegunka, bóle głowy, osłabienie. Objawy ze strony przewodu pokarmowego zazwyczaj ustępują się lub ustępują na krótki okres czasu (6-8 godzin).
- Okres uszkodzeń narządów** (należącej w 3-4 dniu choroby): wątroby, nerek, serca, śledziony.
- 50 g sromotnika wystarczy, żeby spowodować śmierć dorosłego człowieka.

W przypadku wystąpienia jakichkolwiek dolegliwości po spożyciu grzybów, należy natychmiast zgłosić się do lekarza.

Rzadko grzybów, kad. wymioty - zawierające zjedzone grzyby powinnno się zabezpieczyć i przekazać do badań diagnostycznych w celu określenia gatunku grzyba, który spowodował zatrucie.

UKĄSZENIA PRZEZ ŻMIJE

Żmija zygzakowata (*Vipera berus*) jest jedynym gatunkiem węża jadowitego w Polsce. Długość samców dochodzi do 68 cm a samice do 84 cm.

Znane są trzy odmiany barwne żmij: szara, brązowa i czarna.

U osobników o zabarwieniu jasnym jest dobrze widoczny, biegnący od szyi wzdłuż całego grzbietu, czarny, regularny zygzak, wyraźniejszy u samców. U okazów barwno ciemnych lub czarnych jest na ogół niewidoczny.

Żmija zygzakowata ma szparowate, pionowo ustawione źrenice oczu (co odróżnia ją od innych gatunków węży zoni, wśród skalnych głazów. Najchętniej zamieszkuje wilgotne polany leśne porośnięte mchem torfowymi, borówką bagienną i bagnem. Można ją spotkać na dobrze nasłonecznionych porębach leśnych, w pobliżu wód stojących i rowów. Dobrze pływa.

Jesień i zimą (od października do marca) przesypia ukryta pod kamieniami, w norach i wykotach, często gromadnie.

Żmija atakuje człowieka tylko wtedy, gdy czuje się zagrożona odcięciem drogi ucieczki, nagłym zbliżeniem, dotykaniem kijem lub nogą.

Bezpośrednio po kontakcie z wężem należy poszukać na ciele śladów ugryzienia w postaci dwu ranek kłutych (jak po ukłuciu szpilką) w odległości do 1 cm od siebie (nie muszą krwawić). Jeśli w ciągu 10 min. w miejscu ugryzienia przez żmiję nie pojawi się zaczerwienienie i obrzęk, można z dużym prawdopodobieństwem wnioskować, że jad nie został wpuszczony.



OBJAWY MIEJSCOWE

- typowa ranka kłuta,
- narastający, rozchodzący się obrzęk,
- ból w miejscu ukąszenia,
- zaczernienie, zasinienie,
- krwawienie z ranki (rzadko).

OBJAWY OGÓLNE

- niepokój i lęk,
- osłabienie ogólne, zmęczenie, senność,
- młodość, wymioty, bóle brzucha, biegunka,
- poty, dreszcze,
- uczucie drętwienia, znieczulenia np. wokół ust,
- wzmoczone pragnienie,
- obrzęk twarzy, węzłów chłonnych, podbiegnięcia krwi,
- tętno słabe, nieregularne, niewyczuwalne (spadek ciśnienia, wstrząs).

CZEGO NIE ROBIĆ

- nie masować ustami,
- nie podawać alkoholu, leków „cucących”,
- nie podawać surowicy przeciw jadowi żmij bez decyzji lekarza.

PIERWSZA POMOC

- powyżej miejsca ukąszenia założyć opaskę uciskową (nie za mocno), co 10-20 min. zwalniać opaskę na 1-2 min.,
- ranę odczekać np. wodą utlenioną,
- osobę pokąsaną ułożyć wygodnie i okryć, poszkodowany nie powinien wykonywać zbędnych ruchów,
- podawać duże ilości płynów,
- wzwać lekarza.

ZAPOBIEGANIE

- do lasu, na skałki, ubieraj całe wysokie obuwie, najlepiej skórzane,
- patrz pod nogi, nie dotykaj, nie zaczepiaj żmii,
- zawsze uprzednio obejrzyj miejsce, gdzie siedzisz, gdzie opierasz się rękami.

CHOROBY PRZENOSZONE PRZES KLESZCZE

Borelioza (choroba z Lyme, *krętkowica kleszczowa*) to choroba zakaźna wywołana przez bakterie - krętki z rodzaju *Borrelia*. W woj. warmińsko-mazurskim ok. 30% kleszczy jest zakażonych krętkami *Borrelia*. Krętki namnażają się w jelicie kleszcza. Aby kleszcz mógł zakazić żywiciela, musi być od żywiciela długo przysysany do skóry - postać dorosła ok. 2 dni, larwa lub nimfa kilka godzin.



PRZEBIEG CHOROBY

I ETAP - rumień wędrujący

1. Trwa 2-30 dni.
 2. Pojawia się w 60-80% przypadków zakażeń po kilku dniach po ukąszeniu przez kleszcza.
 3. Najpierw tworzy się **grudka**, a następnie **zaczernieniony pierścień** o średnicy min. 5 cm; rumień jest niebolesny, nie swędzi, rozszerza się w ciągu kilku dni, goi się sam w ciągu kilku dni - kilku miesięcy.
 4. W przypadku wystąpienia rumienia nie ma potrzeby robienia badań diagnostycznych; jednak w 20-40% zakażeń rumień nie występuje i wtedy zasadne jest oznaczenie przeciwciał klasy IgM dla *Borrelia burgdorferi* w 7-14 dni od ugryzienia przez kleszcza.
- I etapowi choroby mogą towarzyszyć łagodne objawy grypopodobne.

II ETAP

1. Trwa 1-4 miesiące.
 2. Mogą wystąpić objawy (nie wszystkie u wszystkich zakażonych):
 - **skórne** - pojawiające się i znikające w różnych miejscach zaczerwienienia,
 - **ze strony układu krwionośnego** - zapalenie mięśnia sercowego, bloki serca (w 5 % przypadków),
 - **ze strony układu nerwowego** - bóle głowy, sztywność karku, zmęczenie; u 20% chorych: zapalenie opon mózgowych, nerwów czaszkowych (głównie nerwu twarowego), nerwów obwodowych - bóle korzonkowe dwustronne.
 3. **Inne objawy nawracające**: zapalenie wątroby, mięśni, błony naczyniowej oka, powiększenie węzłów chłonnych, kaszel o nieznany pochodzeniu.
- II etap choroby wymaga oznaczenia przeciwciał w klasie IgM i IgG lub klasy IgG dwukrotnie w odstępie 2-3 tygodni.

III ETAP

1. Trwa od kilku miesięcy do kilku lat.
 2. Objawy (nie występują wszystkie u każdego chorego):
 - **uogólnione zapalenie stawów** - w 60% przypadków dotyczy jednego lub rzadziej wielu stawów powodując: duży obrzęk, wysięk, bolesność, zaczerwienienie; te dolegliwości ustępują, a po kilku dniach powracają w tym samym lub innym stawie,
 - **późne zmiany neurologiczne** - zaburzenia czucia, mowy, pamięci, stany depresyjne,
 - **zanikowe zmiany skórne** - miejscowo „perłaminowa” skóra.
- W III etapie choroby oznacza się przeciwciała w klasie IgG; utrzymują się one przez wiele lat na stałym poziomie.

PRZECHOROWANIE BORELIOZY NIE CHRONI PRZED PONOWNYM ZACHOROWANIEM.
DLA LUDZI NIE MA SZCZEPIONKI PRZECIWKO BORELIOZIE.

KAZDE PODEJRZENIE ZAKAŻENIA NALEŻY SKONSULTOWAĆ Z LEKARZEM
I WYKONAĆ BADANIE DIAGNOSTYCZNE.

KLESZCZA NALEŻY USUWAĆ PENSETĄ. NIE WOLNO
SMAROWAĆ GO TŁUSZCZEM, GDYŻ SIĘ
I WYDALA DO KRWI ŻYWICIELA KRĘTKI BORRELII.

Kleszczowe zapalenie mózgu (kzm) jest chorobą zakaźną wywołaną przez wirusy, które rozwijają się w organizmie zakażonego kleszcza. Są one przekazywane człowiekowi po przysysaniu się kleszcza do skóry. Wirusy rozmnażają się w miejscu wnikięcia do organizmu. Drogą limfatyczną dostają się do układu śród- czkwo-śródbłonkowego - węzłów chłonnych, szpiku kostnego, śledziony, migdałków itd., gdzie namnażają się dalej. Następnie przez krew przenoszone się do ośrodkowego układu nerwowego.

W typowym przebiegu choroby wyróżnia się 2 fazy.

FAZA	CZAS TRWANIA	OBJAWY
I faza: namnażania się wirusa	2-20 dni	wzrost ciepłoty ciała do 38°C, zmęczenie, bóle głowy, bóle stawów, mężył górnych dróg oddechowych, brak apetytu, mdłości, złe samopoczucie ogólne
II faza: zapalenie mózgu i opon mózgowo-rdzeniowych		wzrost ciepłoty ciała do 40°C, oczopląs, depresje, paraliż, porażenia i uszkodzenia nerwów czaszkowych, niedowłady niesymetryczne w 24% przypadków porażenia
		U osób w wieku powyżej 40 lat - 2% przypadków śmiertelnych; U dzieci i dorosłych w wieku poniżej 40 lat; w większości przebieg choroby łagodny, często zakażenia bezobjawowe

Przechorowanie kleszczowego zapalenia mózgu daje trwałą odporność organizmu na ponowne zakażenie wirusami kzm.

W celu potwierdzenia przechorowania należy wykonać badanie diagnostyczne, polegające na oznaczeniu poziomu przeciwciał w klasie IgM i IgG dla wirusów kzm.

Jedyną formą ochrony przed kleszczowym zapaleniem mózgu i opon mózgowych jest szczepienie.

Najkorzystniej rozpocząć je w miesiącach zimowo-wiosennych.

Szczepi się wg schematu:

- I dawka
- II dawka 1-3 miesięcy po pierwszym szczepieniu
- III dawka 9-12 miesięcy po drugim szczepieniu.

Jeśli I dawka szczepienia zostanie podana w miesiącach letnich, zaleca się podanie II dawki już po dwóch tygodniach od pierwszego szczepienia w celu osiągnięcia miana przeciwciał tak szybko, jak to tylko możliwe.

Po zakończonym cyklu szczepień podstawowych należy przyjmować co 3 lata dawki przypominające.

WIRUSY KZM TRACĄ ZAKAŻNOŚĆ W WYNIKU WYSUSZENIA, PASTERYZACJI,
DZIAŁANIA ROZPUSZCZALNIKÓW ORGANICZNYCH (ETER, ACETON).

MOGĄ PRZETRWĄĆ PRZES WIELE MIESIĘCY W MLEKU, MASŁE.

PIERWSZA OPISANA W POLSCE EPIDEMIA MLECZNA
MIAŁA MIEJSCE W WOJ. OLSZTYŃSKIM W 1974 R.

WŚCIEKLIZNA

Wścieklizna jest chorobą zakaźną o ostrym przebiegu. Wywołuje ją wirus atakujący ośrodkowy układ nerwowy (mózgowie i rdzeń kręgowy) ssaków, w tym także ludzi.

Do zarażenia wścieklizną dochodzi **głównie**

w wyniku:

- pogryzienia przez chore zwierzę,
- przedostania się śliny chorego zwierzęcia na skaleczenia i zadrapania skóry, na błony śluzowe (np. jamy ustnej, nosa), do spojówki oka.

Zwierząt chorych lub podejrzanych o wściekliznę nie należy dotykać, skórować, patroszyć.

Wirus wścieklizny wędruje wzdłuż nerwów obwodowych z miejsca zakażenia do ośrodkowego układu nerwowego i tam namnaża się.

Okres wylęgania wirusa, czyli czas od momentu zarażenia do pojawienia się pierwszych symptomów choroby, wynosi od 10 dni do 2 lat. Długość tego okresu zależy od dawki zakażającej i miejsca wprowadzenia wirusa do organizmu.

Na kilka dni (1-10) przed wystąpieniem klinicznych objawów choroby, wirus przedostaje się do ślimianek.

Objawowe zakażenia wścieklizną kończą się śmiercią.

W przypadku pogryzienia człowieka przez chore lub podejrzane o wściekliznę zwierzę należy:

- pozwolić, aby krew przez jakiś czas swobodnie wypływała z rany,
- przemyć ranę wodą z mydłem,
- zdezynfekować ranę,
- nałożyć opatrunek,
- zgłosić się do lekarza.

OBJAWY WŚCIEKLIZNY U ZWIERZĄT:

- podwyższona ciepłota ciała,
- nagle zmiana usposobienia zwierzęcia - łagodne stają się złośliwe i drażliwe, agresywne - spokojniejsze,
- utrata wrodzonej bojaźliwości u zwierząt dzikich
- rozdrażnienie, niepokój,
- wzmożone reakcje na bodźce zewnętrzne, ataki szału,
- brak koordynacji ruchowej, niezborność wzroku
- porażenie mięśni żuchwy, gardła, przełyku, ślinotok,
- zaburzenia świadomości,
- drgawki, otępienie, śpiączka.

OBJAWY WŚCIEKLIZNY U CZŁOWIEKA:

- gorączka, ból głowy,
- zaburzenia czucia w okolicy miejsca zakażenia,
- wzmożona nerwowość i niepokój,
- pobudzenie układu współczulnego przejawiające się m.in. łzawieniem, rozszerzeniem źrenic, podwyższeniem ciśnienia krwi, poceniem, wzmożonym wydzielaniem śliny,
- bolesne skurcze mięśni gardła i przełyku przy przełykaniu,
- ślinotok - z obawy przed bólem chory unika połykania śliny,
- trudności w oddychaniu wywołane skurczami mięśni oddechowych,
- napady drgawek,
- porażenie, apatia, śpiączka.

Szczepionkę przeciwko wściekliznie podaje się ludziom domięśniowo w 5 dawkach wg schematu: 0, 3, 7, 14, 28 dnia. W przypadku gdy pogryzienia są rozległe, dotyczą głowy, karku, rąk, oprócz szczepionki podaje się surowicę z przeciwciałami.

Zwierzęta podejrzane o wściekliznę poddaje się piętnastodniowej obserwacji. W przypadku zwierząt padłych przeprowadza się badania laboratoryjne. Jeżeli zwierzę okaże się zdrowe, szczepienie pacjenta można przerwać.

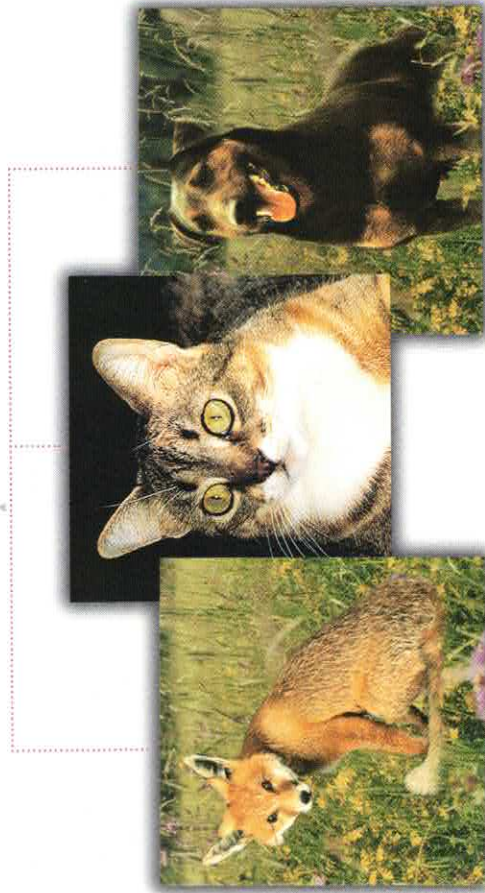
Uwaga!!! Nie wykonuje się szczepień profilaktycznych przeciwko wściekliznie.

Aby uniknąć wścieklizny należy:

- regularnie szczepić zwierzęta domowe. Psy podlegają obowiązkowym szczepieniom 1 raz na rok począwszy od 2-go miesiąca życia. Dla kotów szczepienia są zalecane.
- każde pokąsanie traktować poważnie, nawet w przypadku udokumentowanego szczepienia przeciwko wściekliznie zwierzę podlega obowiązkowej 15-dniowej obserwacji.
- nie dopuszczać do tego, aby psy i koty były wypuszczone z domu bez dozoru,
- unikać kontaktów z obcymi zwierzętami domowymi i dzikimi. Nie dotykać, nie głaskać, nawet jeżeli zachowują się bardzo przyjaźnie.
- nie karmić obcych zwierząt,
- natychmiast udać się do weterynarza, jeżeli zwierzę domowe wróci do domu pogryzione,
- nie wiązać własnych psów na podwórzu, jeśli zaatakują go chore zwierzę, nie będzie mógł uciec,
- dzikie zwierzęta obserwować wyłącznie z oddali,
- powiadomić odpowiednie służby (straż miejską, policję, weterynarzy) w celu złapania podejrzanego wygłodniałego zwierzęcia. Nie próbować chwycić na własną rękę.

Zawsze zabierać książeczkę szczepień psa lub kota, gdy udajemy się z naszymi zwierzętami w podróż.

POWYŻSZE ZASADY WPAJAJĄ DZIECIOM



Lekarz ocenia stopień narażenia pacjenta na zarażenie wścieklizną i kwalifikuje do ewentualnych szczepień.

CZERWONKA

Czerwonka to choroba zakaźna przewodu pokarmowego, wywołują ją różne gatunki bakterii z rodzaju *Shigella*.

Objawia się po 1-7 dniach:

- **kurczowymi bólami brzucha,**
- **częstymi wypróżnieniami (do kilkudziesięciu na dobę),**
- **biegunkowymi stolcami z domieszką śluzu i krwi,**
- **podwyższoną temperaturą.**

Może mieć przebieg łagodny o słabym nasileniu objawów. Ciężki przebieg choroby prowadzi do znacznego odwodnienia organizmu, co szczególnie u dzieci i osób starszych może stanowić zagrożenie życia.

Bakterie czerwonki rozwijają się w jelicie grubym.

Są usuwane z kałem człowieka chorego, ozdrowieńca lub nosiciela.

Można zarazić się nimi poprzez:

- żywność (głównie warzywa, owoce, produkty mleczne) i wodę,
- przedmioty (np. wspólne ręczniki),
- ręce.

zanieczyszczone
odchodami
ludzkimi

Do zakażenia dochodzi drogą pokarmową. Przebiecie czerwonki nie daje trwałej odporności.

ABY UNIKAĆ CZERWONKI NALEŻY:

- dokładnie myć ręce mydłem pod bieżącą ciepłą wodą - szczególnie po wyjściu z ubikacji oraz przed przygotowywaniem i spożywaniem posiłków,
- unikać używania mydła i ręcznika wspólnie z innymi osobami,
- utrzymywać w nienaganniej czystości ubikację, pomieszczenia kuchenne, miejsca pracy związane z produkcją żywności,
- starannie myć owoce i warzywa przed spożyciem,
- właściwie przechowywać żywność - w zamkniętych szafkach i lodówce,
- dbać o prawidłowe odfekowanie i likwidowanie odpadów oraz nieczystości ludzkich i zwierzęcych,
- tępić owady - głównie muchy - przenoszące bakterie czerwonki.

W przypadku wystąpienia objawów chorobowych - natychmiast zgłoś się do lekarza.

Ich leczenie może doprowadzić do odwodnienia organizmu,

a nawet śmierci dzieci i osób starszych



SALMONELLA

Salmonella (paleczki bakterii *Salmonella*) występuje u zwierząt dzikich i hodowlanych. W sprzyjających warunkach (ciepło, wilgoć, obecność białka) mogą żyć poza organizmem żywym przez kilka miesięcy. Przemysłowa hodowla drobitu i przetwórstwo żywności przyczyniły się w ostatnich latach do wzrostu zachorowań na salmonelozę na całym świecie.

U ludzi bakterie te wywołują najczęściej dolegliwości żołądkowo-jelitowe nazywane potocznie zatruciem pokarmowym. Objawy chorobowe, występujące zwykle po 6 - 72 godzinach od zakażenia, to: bóle brzucha, gorączka, biegunka, czasami nudności lub wymioty.

U niemowląt, małych dzieci, ludzi wyniszczonych chorobami lub u osób w podeszłym wieku choroba może przebiegać bardzo ciężko, ze zmianami w narządach wewnętrznych, stawach, a nawet z zapaleniem opon mózgowo - rdzeniowych.

Po przebiegu choroby paleczki mogą być usuwane z kałem przez kilka dni, tygodni lub miesięcy.

Człowiek zakaża się:

- poprzez żywność zanieczyszczoną odchodami zakażonych zwierząt (najczęściej drobitu, myszy, szczurów),
- poprzez produkty żywnościowe pochodzące od zwierząt zakażonych (jaja, mięso, mleko),
- od zakażonych zwierząt (kurcząt hodowane w domach) i ludzi usuwających paleczki z kałem, zarówno chorych, jak i zdrowych (nosićcieli).

Szczególnie niebezpiecznym nośnikiem paleczek są produkty zawierające surowe jaja (majonezy, kremy, lody i in.) oraz rozdrobnione przetwory mięsne (galaretki, pasztety, pierogi).

ZACHOROWANIOM MOŻNA ZAPOBIEC PRZEZ:

- mycie rąk po wyjściu z ubikacji i przed przygotowaniem posiłków,
- utrzymywanie w czystości naczyń, sprzętu kuchennego i samej kuchni (ulubionym siedliskiem bakterii są wilgotne gąbki i zmywaki),
- przechowywanie żywności w odpowiednio niskiej temperaturze,
- zapobieganie rozmrażaniu i ponownemu zamrażaniu żywności,
- wydzielenie miejsca na lodówce na surowy drobi, mięso i jaja tak, aby nie stykały się z innymi produktami,
- całkowite rozmrażanie drobitu, mięsa, ryb i ich przetworów przed przystąpieniem do smażenia, pieczenia, gotowania,
- poddawanie żywności działaniu wysokiej temperatury (gotowanie, pieczenie, duszenie), które jest najłatwiejszym sposobem niszczenia zarazka (smażenie jest mniej skuteczne),
- mycie jaj przed rozbiciem skorupki,
- unikanie lodów i ciastek pochodzących od nieznanych wytwórców i przygodnych sprzedawców,
- zabezpieczenie żywności przed dostępem owadów i gryzoni.

W przypadku wystąpienia objawów chorobowych - natychmiast zgłoś się do lekarza.

Ich leczenie może doprowadzić do odwodnienia organizmu,

a nawet śmierci dzieci i osób starszych



TOXOCAROZA



Toxocarozę to jedna z wielu chorób pasożytniczych, której przenosicielami są zwierzęta towarzyszące człowiekowi, najczęściej psy i koty.

U człowieka - żywiciela nieswoistego - gatunki *Toxocara* wywołują chorobę znaną pod nazwą Zespołu Larwy Wędrującej.

Droga zakażenia

Z jaj znajdujących się w odchodach psów i kotów, po przedostaniu się do przewodu pokarmowego żywiciela (człowieka), w początkowej części jelita cienkiego wylęgają się larwy. Przechodzą one przez ściankę jelita i wędrują do płuc naczyinami krwionośnymi i limfatycznymi. Wraz z krwią tętniącą rozprzestrzeniają się w całym organizmie. W rejonie naczyin włosowatych larwy aktywnie opuszczają naczyiną i przedostają się do tkanek.

Najczęściej umiejscawiają się w:

- wątrobie (postać trzewna),
- ośrodkowym układzie nerwowym (postać mózgową),
- oku.

W przypadku podejrzenia o zakażenie nicieniami *Toxocara* spp. należy skontaktować się z lekarzem.

Kto jest szczególnie narażony na zakażenie?

- dzieci i dorośli mający bliski kontakt z psami i kotami,
- dzieci bawiące się w piaskownicach zabrudzonych psimi albo kocimi odchodami.

Jak ustrzec się zakażenia?

- MYĆ RĘCE PO ZABAWIE Z PSEM LUB KOTEM.
- MYĆ RĘCE PO ZABAWIE W PIASKOWNICY.
- NIE WKŁADAĆ DO UST BRUDNYCH RĄK.
- NIE JEŚĆ BRUDNYMI RĘKAMI.
- Psy i koty okresowo odrobaczzać.
- Zmieniać piasek (okresowo) w piaskownicach (nawet silne mrozy nie niszczą nicieni *Toxocara* spp.).
- Zabezpieczyć piaskownicę (np. siatką) przed psimi i kocimi odchodami.



Rozpoznanie postaci trzewnej potwierdza się za pomocą testów serologicznych.
Na badania kieruje lekarz.

AIDS

Bez względu na to jak się ubierasz,

jakiś słuchasz muzyki,

czy masz długie, czy krótkie włosy w dowolnym kolorze,

gdzie mieszkasz i z kim się przyjaźnisz, bez względu na to, o czym marzysz i jaka czeka Cię przyszłość,

daj sobie szansę na życie bez **HIVa**

na życie bez AIDS

od ciebie zależy,
czy złapiesz **HIVa**, czy nie

są tylko dwie drogi, jakimi Ty możesz się zakażyć
seks i krew

Jeżeli decydujesz się na seks,

jeżeli decydujesz się na narkotyki

i kiedy myślisz, że alkohol dodaje Ci odwagi i nakręca Cię,

WYHAMUJ

często największym, nierealnym marzeniem zakażonych jest **cofnięcie czasu** do tej jednej, jedynej chwili, kiedy mogli zachować się inaczej - podjąć inną decyzję.

powiedzieć nie, gdy kumpel proponował im narkotyki,

powiedzieć nie na szybki seks bez zabezpieczenia,
powiedzieć nie w sytuacji, kiedy wiedzieli, że ryzykują.



**Daj sobie szansę na życie bez HIV,
na życie bez AIDS**

PIERWSZA POMOC

ZADŁAWIENIE

- nakłoń dorosłego przytomnego do kaszlu,
- przytomnego dorosłego pochyl tak, żeby głowa znajdowała się niżej niż płuca,
- nasadą dłoni wykonaj 5 uderzeń między łopatkami.
- Jeżeli nie nastąpiło usunięcie ciała obcego**
- stań za przytomną, zadławioną osobą, obejmij ją pod pachami,
- jedną dłoń przylóż do ciała poszkodowanego i zaciśnij pięść na wysokości 1/3 mostka.

Jeżeli nie nastąpiło usunięcie ciała obcego

- połóż pięść jednej ręki powierzchnią od kciuka w nadbrzuszu. Drugą rękę połóż na pierwszej i wykonaj 5 uciśnień w kierunku do siebie i ku górze.

Wykonuj powyższe czynności naprzemiennie do chwili usunięcia ciała obcego lub utraty przytomności. Wezwij pomoc medyczną.

W przypadku zadławienia dziecka, kiedy jest przytomne

- nakłoń do kaszlu,
- przylóż twarzą w dół przez kolana i uderz między łopatkami nasadą dłoni 5 razy.
- Jeżeli nie nastąpiło usunięcie ciała obcego, dalej postępuj jak z osobą dorosłą.**

Wykonuj powyższe czynności naprzemiennie do chwili usunięcia ciała obcego lub utraty przytomności. Wezwij pomoc medyczną.

KRWOTOK Z NOSA

• ulóż poszkodowanego w bezpiecznej pozycji.

- przy podejrzeniu urazu głowy (*widoczny wypływ krwi z uszu i nosa*) unieruchom głowę. Miejsce krwawienia przykryj jałowym opatrunkiem bez stosowania ucisku,
- **wezwij pomoc medyczną.**

Jeśli nie ma podejrzenia urazu czaszki i poszkodowany jest przytomny, to:

- posadź poszkodowanego, uspokój, pochyl do przodu,
- zastosuj ucisk pulsacyjny palcami na skrzydełka nosa do momentu ustania krwawienia,
- połóż zimny opatrunek bezpośrednio na nos i sztywno w miejscu przebiegu dużych naczyń.

Jeśli poszkodowany jest nieprzytomny, wezwij pomoc medyczną.

OPARZENIA SŁONECZNE

- opuść miejsce nasłonecznione,
- ochłódź skórę pod zimną wodą,
- jeśli oparzenie jest poważne, zwróć się do lekarza.

UDAR CIEPLNY

- przenieś poszkodowanego w chłodne i zacienione miejsce,
- ulóż w pozycji półsiedzącej, gdy jest przytomny,
- udroźnij drogi oddychowe i skontroluj ważne funkcje życiowe,
- rozbierz poszkodowanego,
- obniż temperaturę ciała poprzez schładzanie zimną wodą,
- wezwij pomoc medyczną.

UŻĄDLENIA PRZEZ OWADY

- usuń żądło, jeżeli tkwi w skórze,
- zastosuj zimny okład przez około 10 minut,
- w przypadku, gdy ból i obrzęk nie nastąpi lub się zwiększy, udaj się do lekarza,
- jeżeli jesteś uczulony na użądlenia, natychmiast skontaktuj się z lekarzem.



LEKKIE RANY

- usuń z rany ciała obce,
- przemyj delikatnie skórę wokół rany antyseptycznym roztworem,
- nałóż sterylny opatrunek lub plaster z gazą sterylną,
- **nie dotykaj rany, nawet czystym ręcznikiem,**
- **nie dotykaj powierzchni opatrunku, która przylega do rany,**
- skonsultuj z lekarzem możliwość zaszczepienia przeciwko tężcowi.



CIAŁO OBCE W GAŁCIE OCZNEJ

pod powieką dolną

- poszkodowanemu poleć patrzeć ku górze,
- pocieraj ostrożnie wewnętrzną powierzchnię powieki dolnej rogim chusteczki, przesuwając w kierunku donosowym.

pod powieką górną

- poszkodowanemu poleć patrzeć ku dołowi,
- uchwyć za rzęsy górnej powieki i pociągnij ku dołowi nad dolną powiekę,
- pozwól powrócić powiece górnej do pozycji wyjściowej. W ten sposób rzęsy powieki dolnej przesuwają się i oczyszczają wewnętrzną powierzchnię dolnej części powieki górnej.



Przy ciałach obcych tkwiących w gałce ocznej nie wolno podejmować żadnej próby ich usunięcia. Należy w takim przypadku osłonić opatrunkiem chore oko, następnie zabandażować oboje oczu równocześnie po to, aby zapobiec ruchom chorego oka poprzez ruchy oka zdrowego i jak najszybciej przetransportować poszkodowanego do lekarza.

OPARZENIA LEKKIE

- schładzaj zimną wodą oparzoną powierzchnię około 30 minut,
- zdejmij wszystkie ciasne przedmioty zanim nastąpi obrzęk i utworzą się pęcherze,
- zabezpiecz ranę jałowym opatrunkiem,
- przy oparzeniach w obrębie jamy ustnej, schładzaj także gardło poprzez płukanie zimną wodą lub ssanie kawałków lodu.

Nie należy:

- zrywać ubrania, które przykleiło się do skóry,
- stosować żadnych maści, masła, okładów np. z kwaśnego mleka,
- neutralizować kwasów zasadami i odwrotnie,
- przekłuwać pęcherzy.

POGRYZIENIA

- umyj dokładnie ranę wodą z mydłem,
- przemyj ranę pod bieżącą wodą przez co najmniej 5 minut,
- zakryj ranę opatrunkiem,
- zgłoś się do lekarza.



W przypadku poważnych zranień

- przykryj ranę opatrunkiem jałowym,
- w przypadku silnego krwawienia załóż opatrunek uciskowy,
- wezwij pomoc medyczną.

Jeżeli pogryzienie nastąpiło przez psa lub kota, dowiedz się, czy był on szczepiony przeciwko wściekliźnie.