

**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 zapobiec, przestrzegaj następujących zasad bezpieczeństwa sanitarno-higienicznego:

- myj często ręce wodą z mydłem!
- przed podróżą zaopatr 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, cząpek do paznokci, butów, bielizny, ręczników!
- pamiętaj o dokładnym umyciu żywności (np. owoce, warzywa) przed spożyciem!
- spożywaj żywność po uprzednim podaniu 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 alkoholem!
- 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 podejmowanych 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!**