

BEZPIECZNE KORZYSTANIE ZE SŁOŃCA



CHRONIMY ZDROWIE
Z MYŚLĄ O PRZYSZŁOŚCI



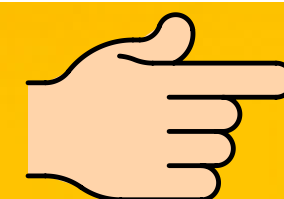
WOJEWÓDZKA STACJA
SANITARNO-EPIDEMIOLOGICZNA
W KATOWICACH





WITAJCIE!

LATO TO NAJCIEPLEJSZA PORA ROKU I TO
WŁAŚNIE W TYM CZASIE DUŻO CZASU SPĘDZACIE
NA ŚWIEŻYM POWIETRZU, ALE CZY WIECIE JAK
WAŻNA JEST OCHRONA PRZED SŁOŃCEM I NA CO
ZWRÓCIĆ UWAGĘ W UPALNE DNI?
DZISIEJSZE ZAJĘCIA PRZYBLIŻĄ WAM TO ZAGADNIENIE...



CZAS START

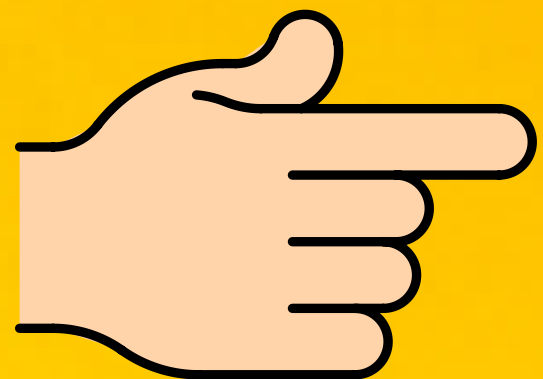


**NASZA MISJA
to
OCHRONA
W SŁONECZNE DNI**

ZANIM ROZPOCZNIEMY NASZE
ZAJĘCIA ZASTANÓWMY SIĘ CO
WIECIE O SŁOŃCU?



TO JEST CZAS KIEDY MOŻECIE SIĘ
PODZIELIĆ SWOIMI SPOSTRZEŻENIAMI



A TERAZ...

CHCĘ WAM PRZEDSTAWIĆ PEWNA GWIAZDĘ...

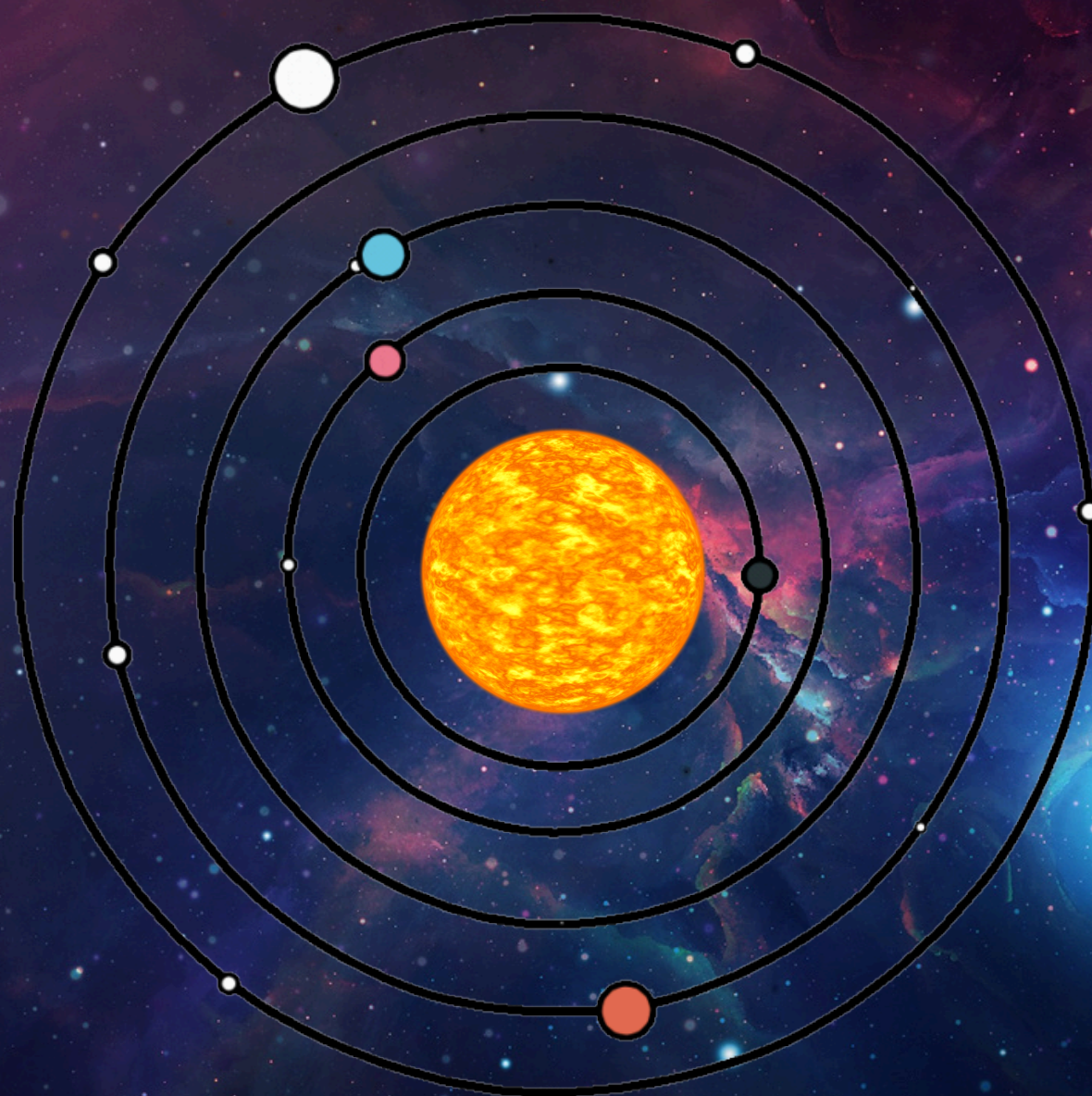
WITAJCIE JESTEM SŁOŃCE

JESTEM GWIAZDĄ I CENTRALNYM
CIAŁEM UKŁADU SŁONECZNEGO

MAM OKOŁO 5 MLD LAT

MOJE ŚWIATŁO NA ZIEMIĘ DOCIERA
W OKOŁO 8 MINUT

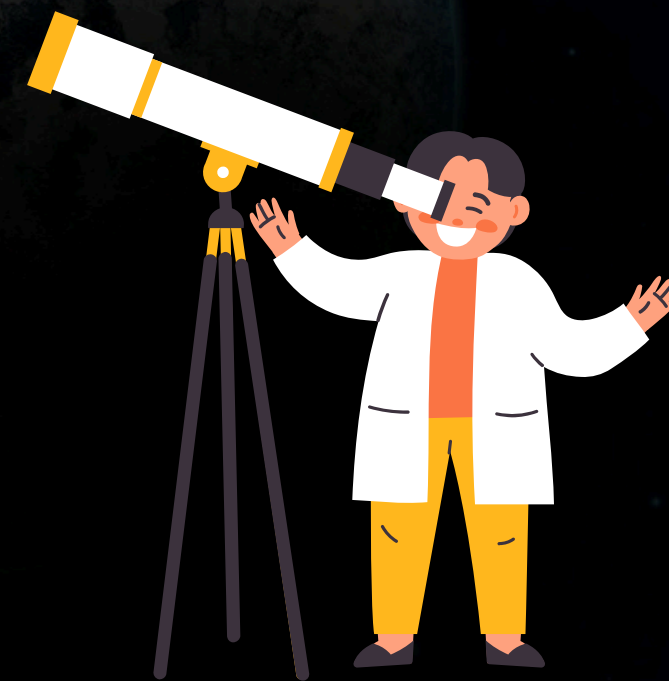
JESTEM ŹRÓDŁEM ENERGII,
NIEZBĘDNYM DO ŻYCIA
WSZELKICH ORGANIZMÓW
NA ZIEMI



JESTEM ŹRÓDŁEM ENERGII, KTÓRĄ
MOŻNA PRZETWORZYĆ NA ENERGIĘ
ELEKTRYCZNĄ

MOJA OSZACOWANA TEMPERATURA
W JĄDRZE, WYNOŚI BLISKO 15 MLN °C.
Z KOLEI W NAJCHŁODNIEJSZYM
MIEJSCU – BLISKO 6 TYS °C

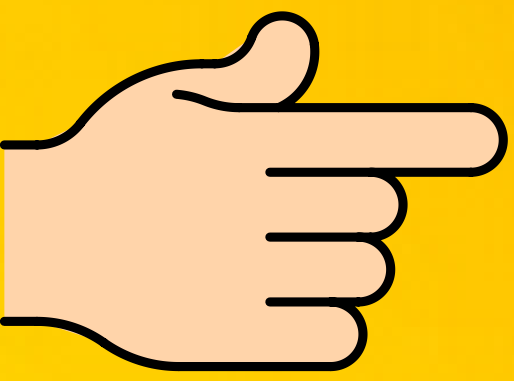
MÓJ ŻÓŁTY KOLOR JEST
SPOWODOWANY WYSOKĄ
TEMPERATURĄ



**A CZY WIECIE JAKIE KORZYŚCI
DAJE NAM SŁOŃCE?**



**SŁOŃCE DODAJE NAM ENERGII I SPRAWIA,
ŻE JESTEŚMY SZCZĘŚLIWI**



PRZEDSTAWIAM WAM KOGOŚ WYJĄTKOWEGO

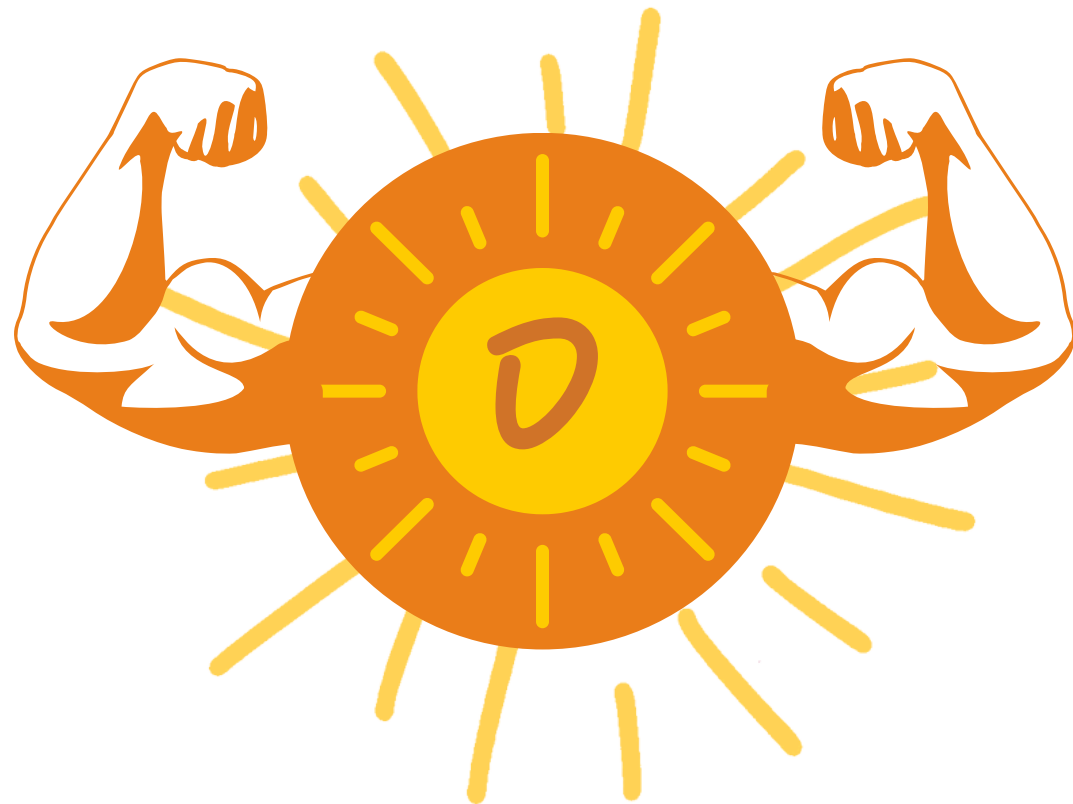
TA WITAMINA JEST PRAWDZIwą SŁONECZNĄ BOHATERKĄ

**SUPER
WITAMINA**

JEST PRODUKOWANA W SKÓRZE
KIEDY JESTEŚCIE NA ŚWIEŻYM
POWIETRZU

JEST BARDZO WAŻNA DLA ZDROWIA

WSPIERA WASZĄ ODPORNOŚĆ





WITAMINA D

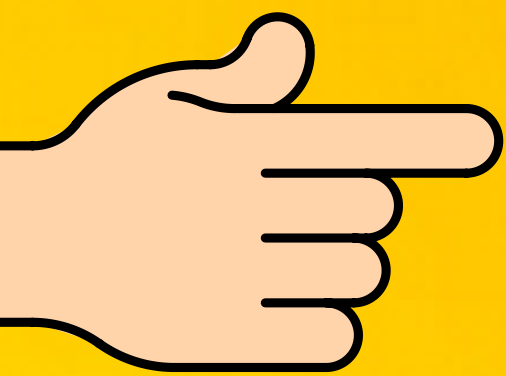
SPRAWIA, ŻE WASZE
KOŚCI I ZĘBY
SĄ MOCNE I ZDROWE



MA WPŁYW NA
WASZĄ
SPRAWNOŚĆ
I KONDYCJĘ



WPŁYWA NA
SIŁĘ WASZYCH
MIĘŚNI



A JAKIE ZAGROŻENIA NIESIE ZE SOBĄ SŁOŃCE?



UWAŻAJCIE BO SŁOŃCE
NAJBARDZIEJ NIEBEZPIECZNE
JEST W GODZINACH

10.00-14.00

WTEDY PROMIENIE SŁONECZNE MAJĄ
NAJWIĘKSZĄ MOC

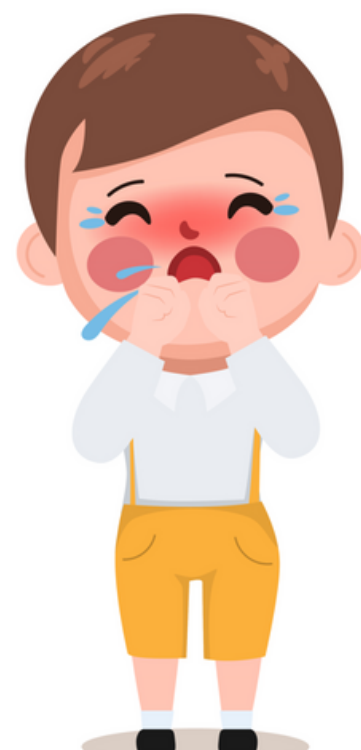


DŁUGIE PRZEBYWANIE NA SŁOŃCU MOŻE SKOŃCZYĆ SIĘ M.IN.:

BÓLAMI
I ZAWROTAMI
GŁOWY



ZACZERWIENIENIEM
I POPARZENIAMI
SKÓRY



BRAKIEM SIŁ,
OGÓLNYM OSŁABIENIEM,
PODWYŻSZONĄ
TEMPERATURĄ



NUDNOŚCIAMI,
WYMIOTAMI LUB
ZASŁABNIĘCIEM





DŁUGIE PRZEBYWANIE NA SŁOŃCU MOŻE SKOŃCZYĆ SIĘ M.IN.:

BÓLAMI
I ZAWROTAMI
GŁOWY



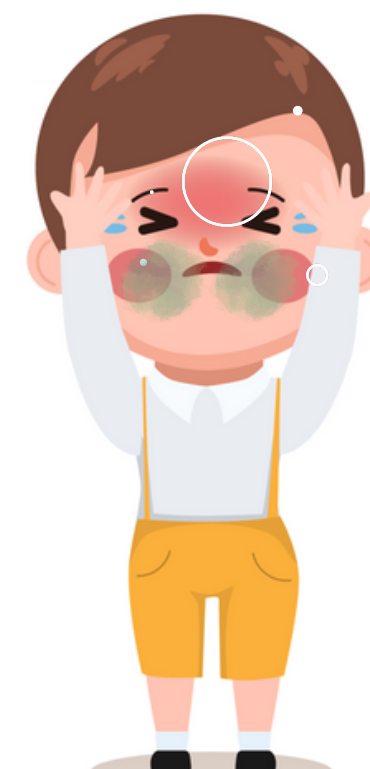
ZACZERWIENIENIEM
I POPARZENIAMI
SKÓRY

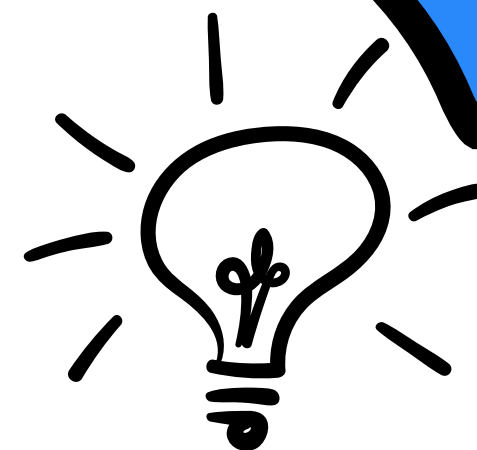


BRAKIEM SIŁ,
OGÓLNYM OSŁABIENIEM,
PODWYŻSZONĄ
TEMPERATURĄ

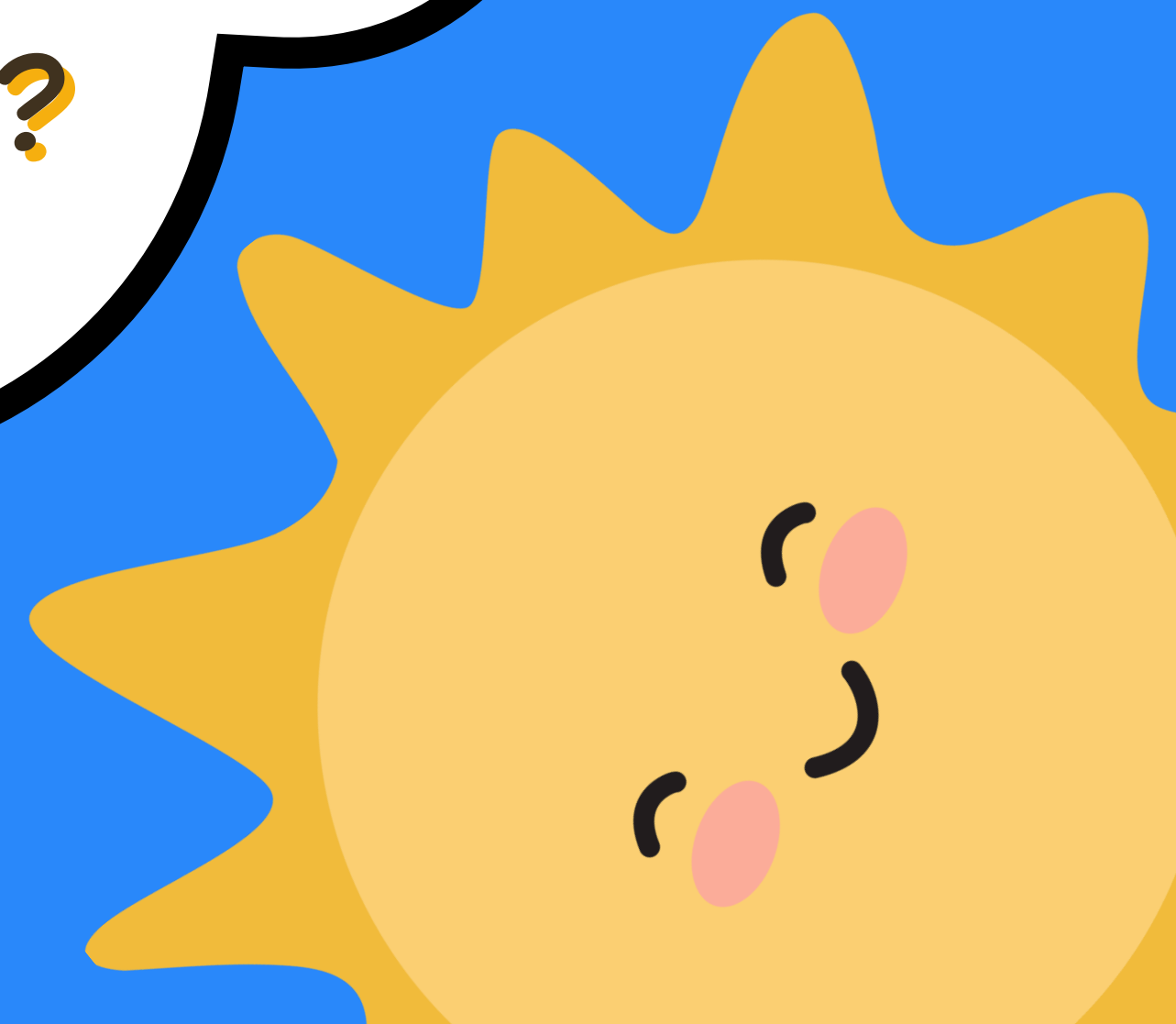
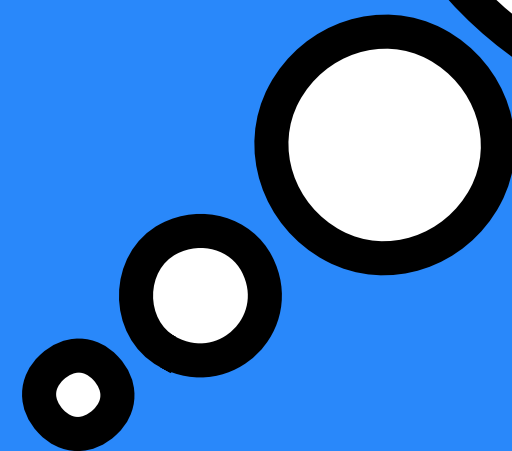


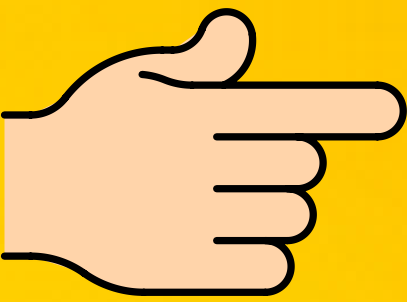
NUDNOŚCIAMI,
WYMIOTAMI LUB
ZASŁABNIĘCIEM





**CZY PICIE WODY
W SŁONECZNE DNI
JEST WAŻNE?**





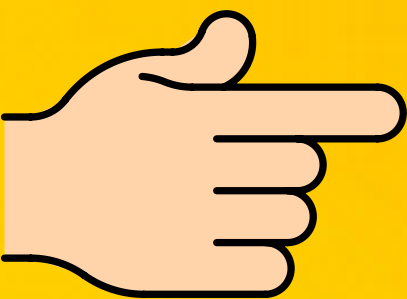
CZY WIECIE, ŻE:

W CZASIE UPAŁU BARDZO WAŻNE JEST
PRAWDŁOWE NAWODNIENIE ORGANIZMU

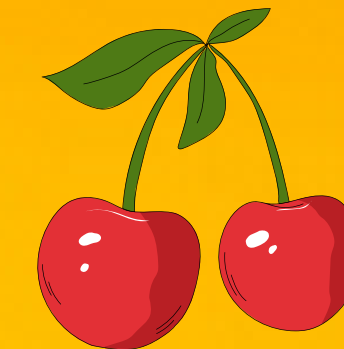
DZIECI SZYBCIEJ NIŻ OSOBY DOROSŁE MOGĄ
SIĘ ODWODNIĆ

WODĘ NALEŻY PIĆ CZĘSTO, ALE MAŁYMI
ŁYCZKAMI I W NIEWIELKICH ILOŚCIACH





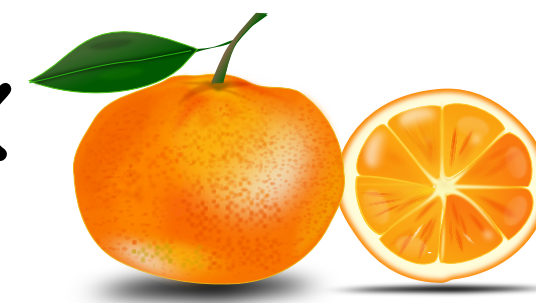
CO MOŻNA PIĆ W UPALNE DNI?



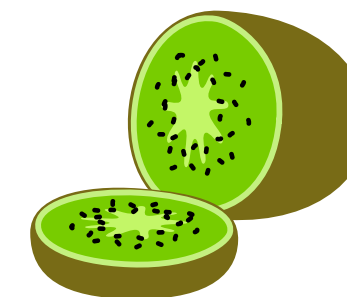
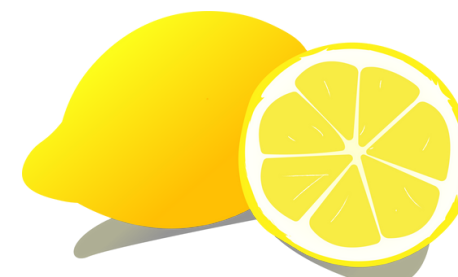
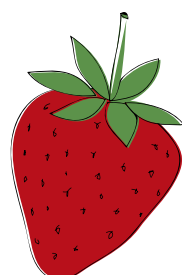
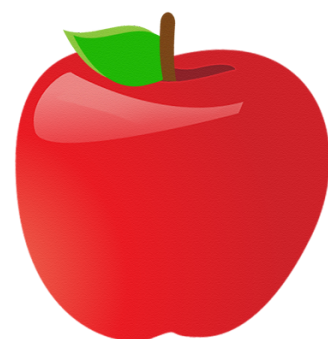
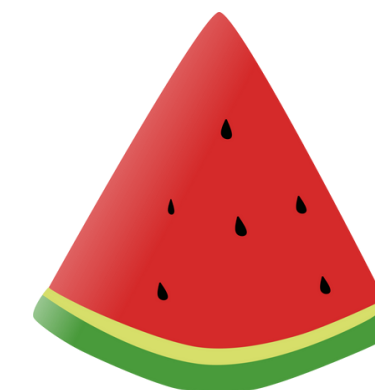
PRZED W SZYSTKIM - WODĘ



MOŻECIE DO NIEJ WŁOŻYĆ OWOCE TAKIE JAK
TRUSKAWKI, MALINY, PLASTERKI CYTRYNY
LUB POMARAŃCZY, A NAWET PLAstry
OGÓRKA I LISTKI MIĘTY



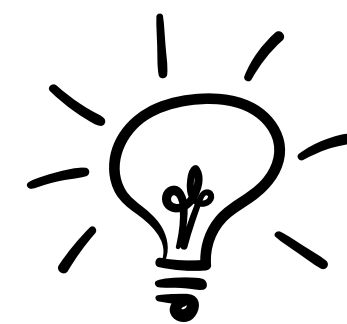
TO WSZYSTKO NADA WODZIE LEKKIEGO
ORZEŻWIAJĄCEGO SMAKU



A CO MOŻNA JESZCZE PIĆ W UPALNE DNI?

OPRÓCZ PICIA WODY
MOŻNA TEŻ PIĆ NAPOJE NA BAZIE
NATURALNYCH SKŁADNIKÓW,
NP. KOMPOTY I ŚWIEŻO WYCISKANE SOKI

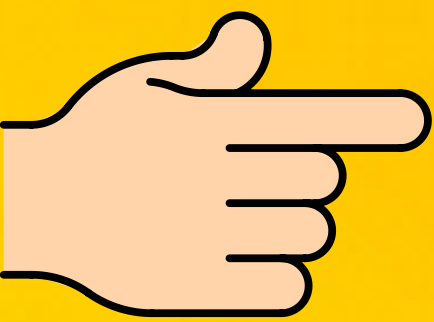




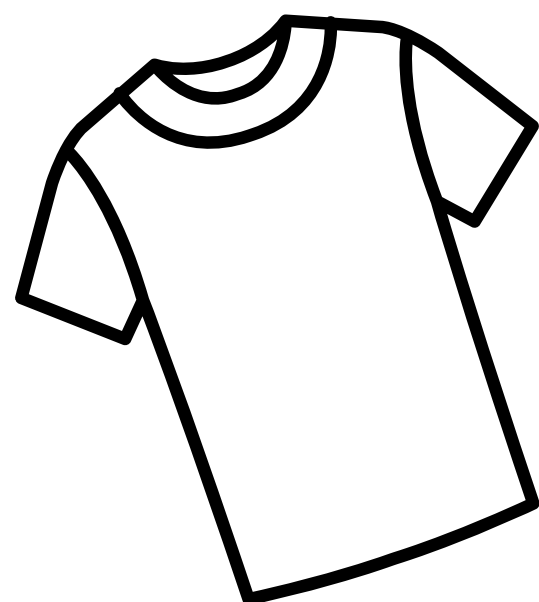
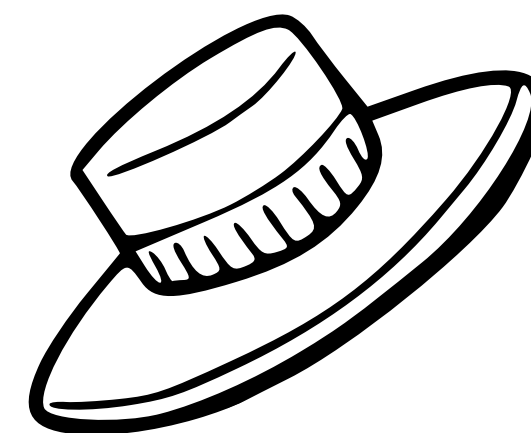
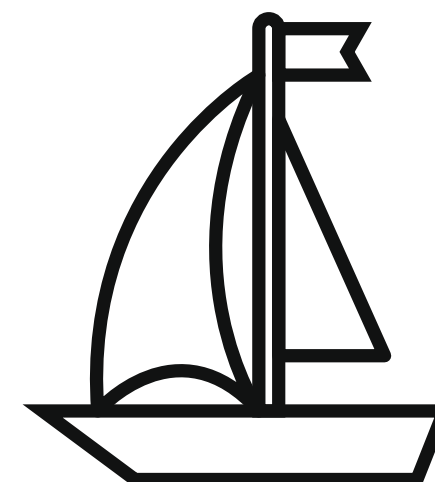
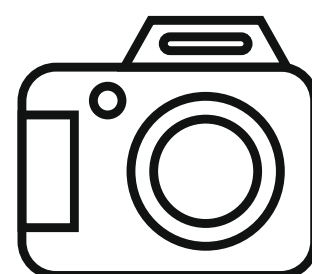
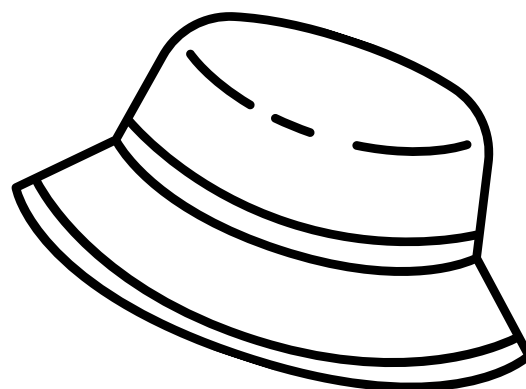
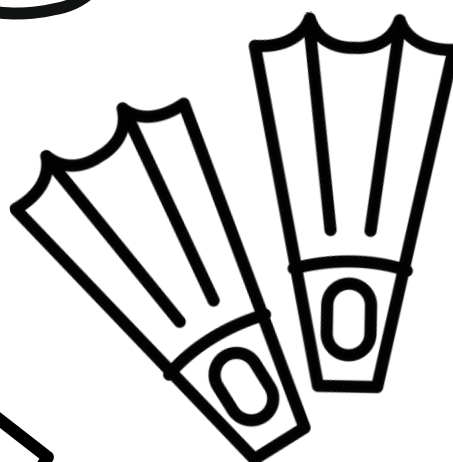
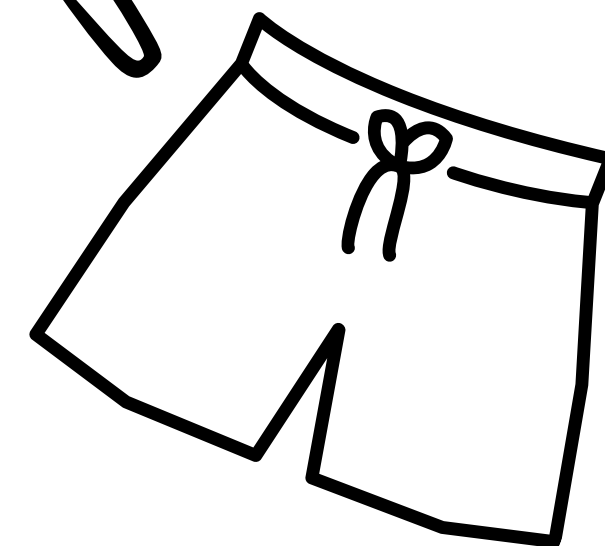
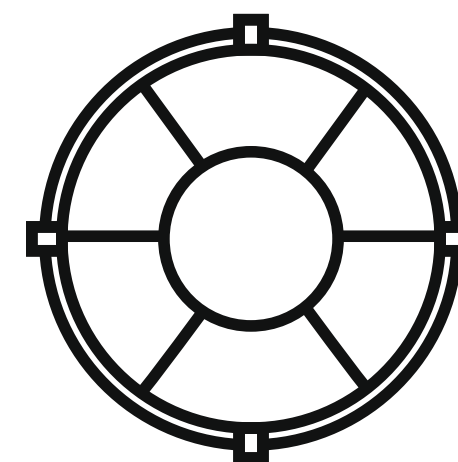
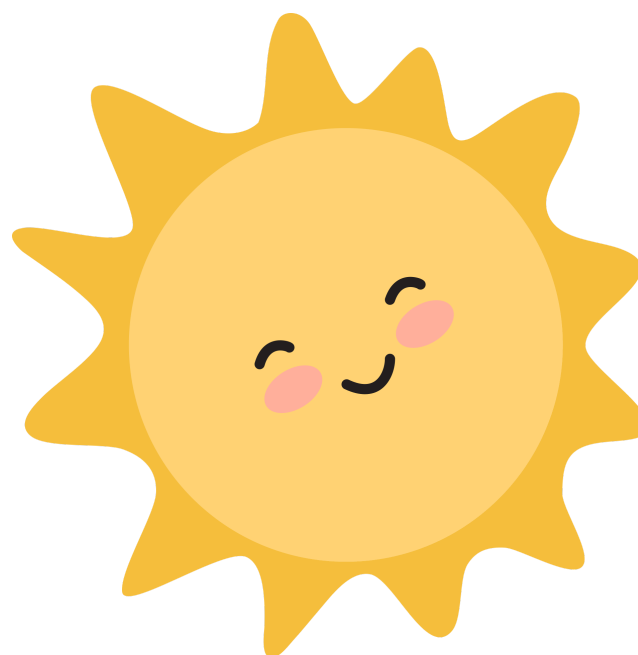
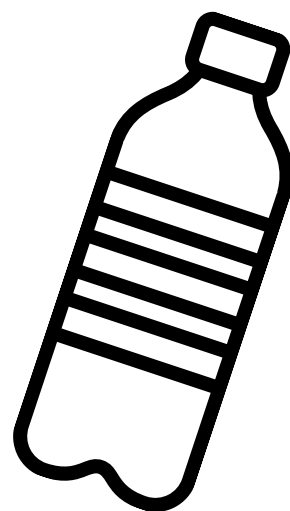
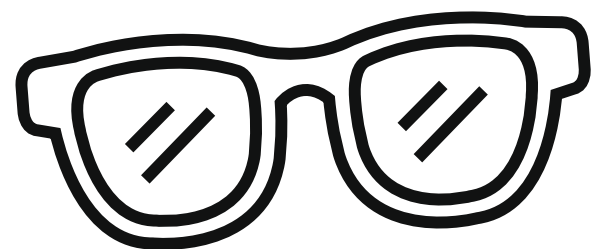
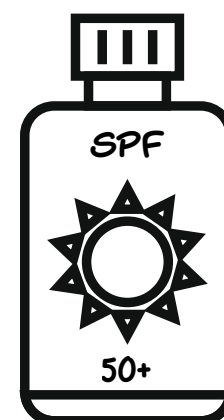
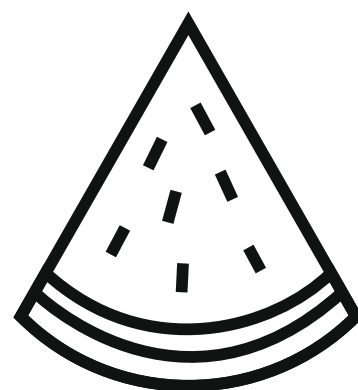
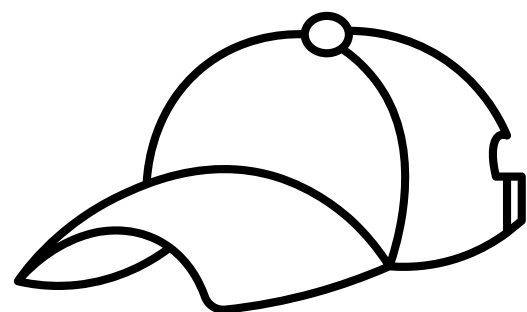
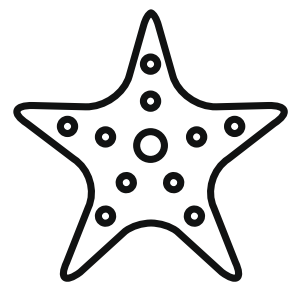
**JAK NALEŻY UBIERAĆ
SIĘ W SŁONECZNE
DNI?
JAK MYŚLICIE...**

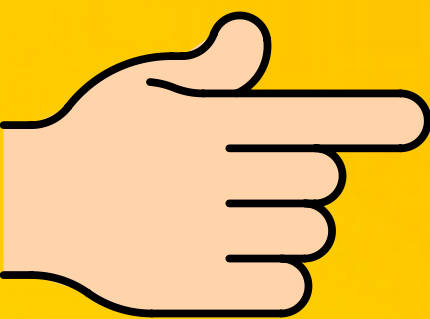
**A TERAZ MISJA SPECJALNA
NA TYM ETAPIE PRZYGOTOWANO DLA WAS
ŁAMIGŁÓWKI.
CIEKAWE JAK SOBIE PORADZICIE**





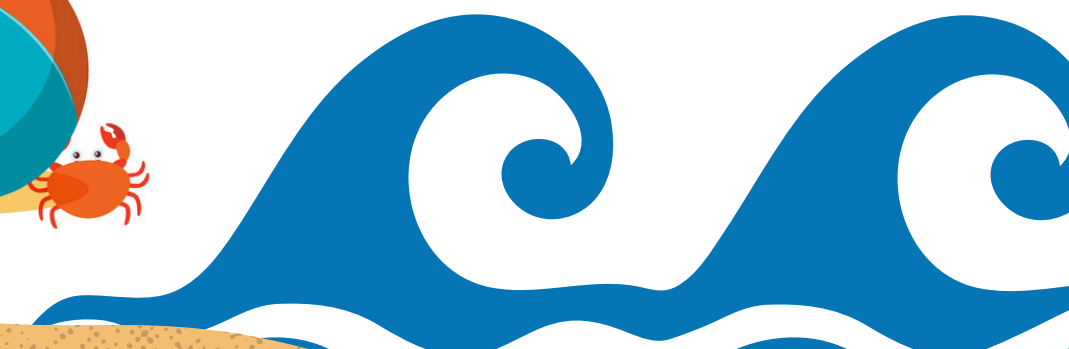
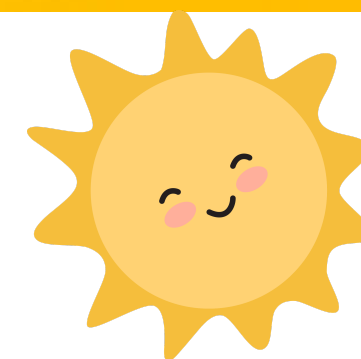
KTÓRE Z SPOŚRÓD WAKACYJNYCH
PRZEDMIOTÓW CHRONIĄ W SŁONECZNE DNI?

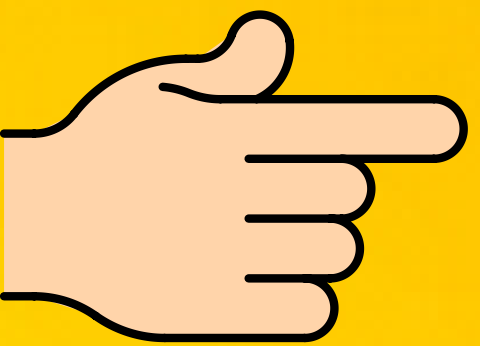




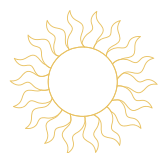
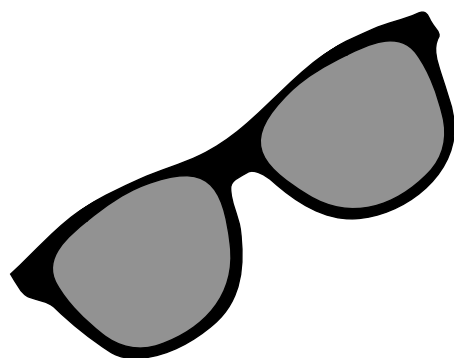
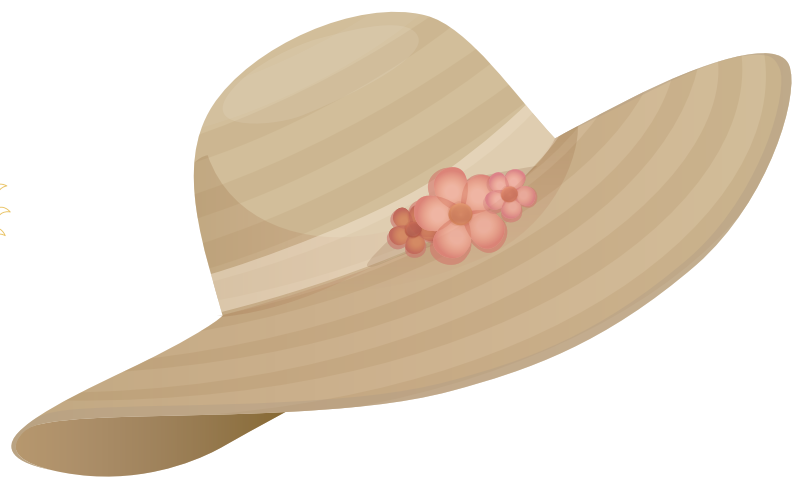
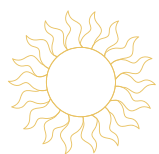
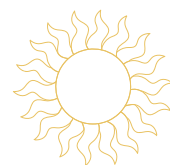
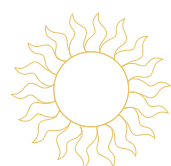
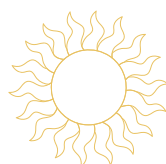
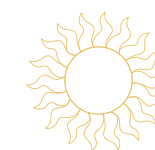
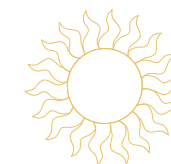
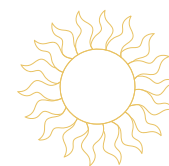
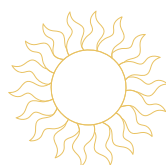
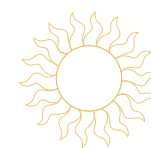
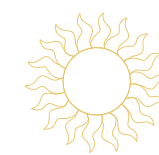
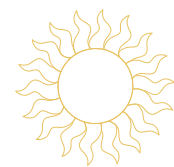
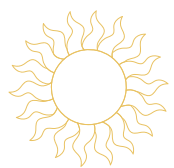
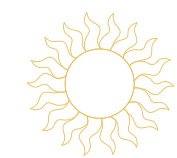
CZY ZNACIE JUŻ PODSTAWOWE ZASADY OCHRONY PRZED SŁOŃCEM...?

TYM
MALUCHOM CZEGOŚ
BRAKUJE NA GŁOWIE.
JAK MYŚLICIE
CZEGO?

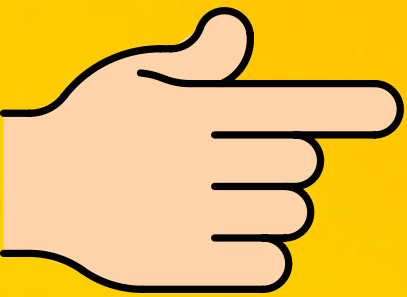




**PAMIĘTAJCIE, ABY W UPALNE I SŁONECZNE DNI
KORZYSTAĆ Z OCHRONY PRZECIWSŁONECZNEJ**



...A TERAZ CZAS NA ZABAWĘ...



PAMIĘTAJ!

NA SPACER UBIERZ PRZEWIEWNE UBRANIE.

NA ŚWIEŻYM POWIETRZU W SŁONECZNY DZIEŃ,

UKRYJ SIĘ W CIEŃ.

SCHOWAJ GŁOWĘ PRZED SŁOŃCEM,

NAJLEPIEJ POD CZAPKĘ Z DASZKIEM LUB KAPELUSZ

Z SZEROKIM RONDEM.

NA NOS ZAŁÓŻ PRZECIWSŁONECZNE OKULARY

I NA KONIEC WYSMARUJ SIĘ KREMEM Z FILTREM CAŁY.

NA NOGI UBIERZ SANDAŁY ABYŚ NIE PRZEGRZAŁ SIĘ CAŁY.

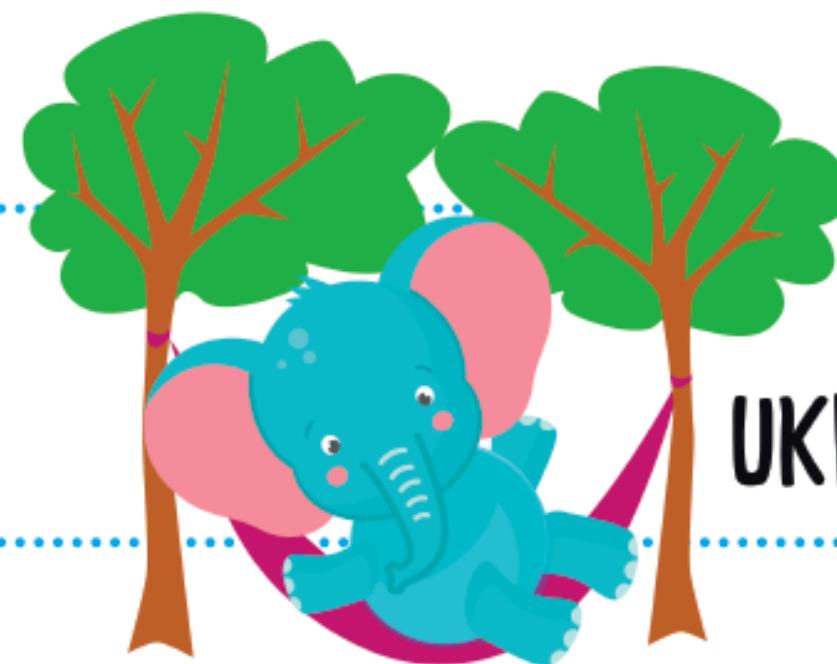
TAK ZABEZPIECZONY BĘDZIESZ PRZED SŁOŃCEM DOBRZE
CHRONIONY, A W CIĄGU DNIA PAMIĘTAJ JESZCZE, ŻE WODA
DODA CI SIĘ OSTATECZNIE.

zaSŁOŃ się



ZAŁÓŻ KAPELUSZ
LUB CZAPECZKĘ

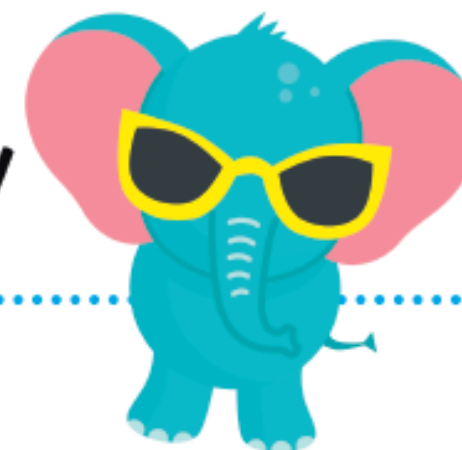
NAŁÓŻ KREM Z FILTREM



UKRYJ SIĘ W CIENIU



ZAŁÓŻ OKULARY



UBIERZ SIĘ



JASNE
JAK
SŁOŃCE

BĄDŹ BEZPIECZNY W SŁOŃCU!



**CHRONIMY ZDROWIE
Z MYŚLĄ O PRZYSZŁOŚCI**



**WOJEWÓDZKA STACJA
SANITARNO-EPIDEMIOLOGICZNA
W KATOWICACH**



/wsse.gov.pl/wsse-katowice



/WSSEKatowice/



/WSSEKatowice/



/wsse_katowice