

Zdrowe lato dla całej rodziny

Kategoria: Styl życia

Opublikowano: czwartek, 29, czerwiec 2023 09:33

Katarzyna Sekuła

Odsłony: 1013

Lato - czas urlopu, imprez plenerowych i wypadów na weekend. Wydawać by się mogło, że to czas beztrudny. Okres aktywnego wypoczynku, na który czekamy cały rok. Wakacje to też ryzyko niemiłych niespodzianek. Jak zapewnić bezpieczny wypoczynek? Ryzyko większości zagrożeń można ograniczyć. Niezależnie od miejsca, w którym planujesz je spędzić, przestrzegaj podstawowych zasad bezpieczeństwa.

Zadbaj o swoje bezpieczeństwo:

- uważaj na kleszcze i owady, chroń się przed nimi odpowiednimi ubraniami i preparatami
- nie kąp się w miejscach niedozwolonych
- nigdy nie skacz do wody
- sprawdź prognozę pogody przed wyjściem w góry
- pamiętaj o naładowaniu telefonu i zapisaniu w nim numerów alarmowych.

Zadbaj o ochronę przed promieniowaniem UV:

- unikaj opalania się w godz. 11:00-15:00
- stosuj kremy z filtrem (min. 30 SPF)
- noś kapelusz lub czapkę z daszkiem.

Program profilaktyki nowotworów skóry

Jak informuje NFZ - każdego roku w Polsce wykrywa się około 4 tys. nowych zachorowań na czerniaka. Jeżeli zauważyłeś zmiany zachodzące na znamionach i pieprzykach zgłoś się do swojego lekarza podstawowej opieki po skierowanie do dermatologa.

Program profilaktyki chorób odkleszczowych

Każdego roku w Polsce jest ok. 20 tysięcy zachorowań na boreliozę. Wczesne usunięcie kleszcza zmniejsza ryzyko ewentualnego zakażenia patogenami. Pamiętaj! Po wizycie w lesie czy parku dokładnie obejrzyj całe ciało.

Więcej informacji na temat wszystkich programów profilaktyki [tutaj](#)

Źródło: NFZ