10 правил здорового способу життя

1 **Їж регулярно,** бажано 5 разів на день, не забувай часто пити воду. Найздоровіше планувати прийом їжі з інтервалом в 3-4 години , але без перекусів між ними (тоді варто пити воду!). Такий ритм забезпечує оптимальний обмін речовин, що сприяє хорошій розумовій і фізичній працездатності.

2 **Відмовся від фастфуду і солодких,** а також енергетичних напоїв. Їж продукти хорошої якості, вибирай свідомо, подбай про гігієну прийому їжі, не їж нічого поспіхом.
Те, що ти споживаєш, має значення для твого здоров'я і сапомочуття.

3 **Подбай про фізичну активність кожного дня** (не менше години), обмеж перегляд телевізора, використання комп'ютера та інших електронних пристроїв. Щоденна фізична активність також покращує розумову працездатність і допомагає підтримати привабливий зовнішній вигляд.

4 **Висипайся,** щоб твій мозок міг відпочити. Нестача сну не тільки викликає проблеми з концентрацією уваги, але і підвищує ризик ожиріння.
Подбай про правильну для твого віку кількість годин сну.

5 **Уникай стимуляторів** і не шукай заспокоєння в залежностях!
Не витрачай свого життя, подбай про свій розвиток, приймай виклики, щоб бути кращою версією самого себе, вчися, бери участь у різних сферах життя, цікався тим, що навколо!

6 Значну частину свого життя ми проводимо на роботі і в школі.
Добре плануй свій щоденний графік, роби перерви. Подбай про добре організоване робоче середовище, особливо коли працюєш або навчаєшся дистанційно.
Подбай про ергонометрію твого робочого місця, хороше освітлення, правильну температуру.

7 **Подбай про психіку.** Найбільш руйнівним для здоров'я є хронічний стрес, такий, який людина переживає часто.Якщо у тебе виникли проблеми - не соромся звернутися за допомогою до спеціаліста! Подбай про хороші стосунки з іншими, хороший друг може допомогти!

8 **Захисти шкіру від сонця,** пам'ятай, що УФ-випромінювання може бути небезпечним як влітку, так і взимку.

9 **Живи у згоді з природою** і цінуй її красу. Прогуляйся лісом, в парку, заспокойся, розслабся, подивись на красиві місця, насолоджуйся життям.

10 **Подбай про регулярні обстеження!** Систематична перевірка твого здоров'я дозволить тобі контролювати результати, а також помітити момент розладу здоров'я. Профілактика дуже важлива, заохочуй своїх близьких проходити обстеження!

WSSE w Lublinie

10 zasad zdrowego stylu życia

1 **Jedz regularnie**, najlepiej 5 posiłków, pamiętaj o częstym piciu wody. Najzdrowiej jest planować posiłki w odstępach 3-4 godzinnych – ale bez przekąsek pomiędzy nimi (warto wtedy pić wodę!). Taki rytm zapewnia optymalny metabolizm, który sprzyja dobrej sprawności umysłowej i fizycznej.

2 **Zrezygnuj z fast foodów** i słodzonych napojów, a także napojów energetycznych. Jedz produkty dobrej jakości, wybieraj świadomie, zadbaj o higienę spożywania posiłków, nie jedz byle czego w pośpiechu. To, co spożywasz ma znaczenie dla Twojego zdrowia i samopoczucia.

3 **Bądź codziennie aktywny fizycznie** (co najmniej godzinę dziennie), ograniczaj oglądanie telewizji, korzystanie z komputera i innych urządzeń elektronicznych. Codzienna aktywność fizyczna poprawia też sprawność umysłową oraz pomaga w uzyskaniu atrakcyjnego wyglądu.

4 **Wysypiaj się,** aby twój mózg mógł wypocząć. Niedobór snu powoduje nie tylko problemy z koncentracją, ale także zwiększa ryzyko otyłości. Zapewnij sobie właściwą dla swojego wieku dawkę snu.

5 **Unikaj używek** i nie szukaj pocieszenia w uzależnieniach! Nie marnuj życia, zadbaj o swój rozwój i podejmuj wyzwania by być lepszą wersją samego siebie, dokształcaj się, bierz udział w aktywnościach różnych sfer życia, bądź ciekawy!

6 Znaczną część życia spędzamy w pracy i szkole. **Dobrze planuj** swój rozkład dnia, rób przerwy. Zadbaj o odpowiednio zorganizowane środowisko pracy, zwłaszcza gdy pracujesz lub uczysz się zdalnie. Dbaj o ergonometrię swojego stanowiska pracy, dobre oświetlenie, odpowiednią temperaturę otoczenia.

7 **Zadbaj o psychikę.** Najbardziej rujnujący dla zdrowia jest stres chroniczny, czyli doświadczany często. Jeśli masz problemy - nie wahaj się skorzystać z pomocy specjalisty! Zadbaj o dobre relacje z innymi, dobry przyjaciel może być pomocny!

8 **Chroń skórę przed słońcem,** pamiętaj że promieniowanie UV może być groźne zarówno w lecie, jak też zimą.

9 **Żyj zgodnie z naturą** i doceń jej piękno. Wybierz się na spacer do lasu, na łąkę, wycisz się, zrelaksuj, zauważaj piękne miejsca, ciesz się życiem.

10 **Badaj się!** Regularne sprawdzanie swojego stanu zdrowia pozwoli kontrolować wyniki, a także wskazać moment załamania zdrowia. Profilaktyka jest bardzo ważna, zachęcaj do badań swoich bliskich!

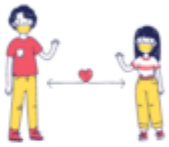
WSSE w Lublinie

Дбаймо про здоров'я та безпеку!

Завжди дотримуйтесь чинних правил безпеки!

Прикривайте рот і ніс в місцях, де це рекомендується,

тримайте дистанцію



Дотримуйтесь правил гігієни

Відмовтеся від рукостискань і перейдіть для безконтактних методів привітання.

Регулярно мийте руки теплою водою і милом, принаймні 30 секунд.

Регулярно дезинфікуйте контактні поверхні, такі як дверні ручки та столи.

Уникайте торкання обличчя, прикривайте рот і ніс під час чхання і кашлю.

Подбайте про вентиляцію, відкривши вікна.

Вакцинація важлива

Пам'ятайте, що вакцини:
- рятують життя,
- це одне з найбільших досягнень цивілізації,
- захист від ускладнень і інвалідності внаслідок інфекційних хвороб,
- діють швидко,
- усувають найнебезпечніші інфекційні захворювання,
- вакцинація від COVID - 19 - ефективний інструмент для боротьби з пандемією!

Вакцинуйтеся!

Залишайтеся вдома, якщо...

- Почуваєте себе погано.
- Один з членів вашої сім'ї хворий.
- Якщо маєте симптоми захворювання, спочатку зверніться до лікаря по телефону.
-

Завжди шукайте достовірну інформацію

При перевірці інформації використовуйте надійні джерела, прислухайтеся до органів влади і покладайтеся на результати наукових досліджень.

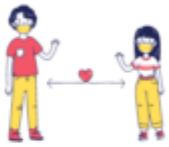
WSSE w Lublinie

Dbajmy o zdrowie i bezpieczeństwo!

Zawsze stosuj się do aktualnie obowiazujących zasad bezpieczeństwa!

Zasłaniaj usta i nos w miejscach, gdzie jest to zalecane

Zachowuj dystans



Stosuj zasady higieny

Zrezygnuj z uścisków dłoni i przejdź na **bezkontaktowe metody powitań.**

Regularnie myj ręce ciepłą wodą i mydłem przez co najmniej 30 sekund.

Regularnie **dezynfekuj powierzchnie** kontaktowe, takie jak klamki, stoły i biurka.

Unikaj dotykania twarzy i zasłaniaj usta oraz nos podczas kichania i kaszlu.

Popraw wentylację, otwierając okna.

Szczepienia ochronne są ważne

Pamiętaj, że szczepionki:

- ratują życie,
- są jednym z największych osiągnięć cywilizacji,
- chronią przed powikłaniami i kalectwem z powodu chorób zakaźnych,
- działają szybko,
- eliminują najgroźniejsze choroby zakaźne,
- Szczepienie przeciw COVID - 19 to skuteczne narzędzie do walki z pandemią! Zaszczep się!

Zostań w domu, jeśli...

- **Źle się czujesz.**
- Któryś z **Twoich domowników jest chory**.
- Jeśli niepokoją Cię objawy chorobowe skontaktuj się z lekarzem najpierw telefonicznie.

Zawsze szukaj wiarygodnych informacji

Sprawdzając informacje korzystaj ze sprawdzonych źródeł, słuchaj autorytetów i opieraj się o wyniki badań naukowych.

Opracowanie: Wojewódzka Stacja Sanitarno - Epidemiologiczna w Lublinie

DZIELNE DZIECIAKI I ICH SPOSOBY NA MIKROBY

Wirusy i bakterie przenoszą się różnymi drogami i np. przez różne przedmioty takie jak: zabawki, telefon, klamka, ale też kiedy np. kichamy, kaszlemy.

Powinniśmy zachowywać higienę, to znaczy myć ręce wiele razy w ciągu dnia i koniecznie używać chusteczek jednorazowych.

Kichając i kaszląc powinniśmy zakrywać usta i nos chusteczką.

Używamy chusteczek jednorazowych, które wyrzucamy do kosza po użyciu.

Jeśli nie mamy chusteczki a musimy kichnąć, schylamy głowę i staramy się kichnąć w kierunku rękawa lub łokcia.

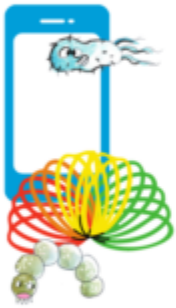
Pamiętajmy o umyciu rąk, na nich znajduje się najwięcej drobnoustrojów.

Jeśli już zachorujemy, powinniśmy zostać w domu, aby nikogo nie zarazić.

Jeśli czujemy się źle – leżymy w łóżku, mierzymy temperaturę i bierzemy leki, żeby jak najszybciej wyzdrowieć.

Opracowanie: Dział Oświaty Zdrowotnej i Promocji Zdrowia Wojewódzkiej Stacji Sanitarno - Epidemiologicznej w Lublinie

ХОРОБРІ ДІТИ
І ЇХ СПОСОБИ НЕ ХВОРІТИ



Віруси і бактерії передаються різними шляхами, наприклад, через контакт з предметами, такими як: іграшки, телефон, дверна ручка, а також коли ми чхаємо, кашляємо.

Ми повинні дотримуватися правил гігієни, тобто мити руки багато разів протягом дня і обов'язково використовувати одноразові серветки.

Коли чхаємо або кашляємо, ми повинні прикривати рот і ніс серветкою.

Використовуємо одноразові серветки, які викидаємо в сміття після використання.

Якщо у нас немає серветки, а хочемо чхати, тоді схиляємо голову і намагаємося чхнути до рукава або ліктя.

Пам'ятаємо про те, щоб мити руки, на них найбільше мікробів.

Якщо захворіємо, маємо залишатися вдома, щоб нікого не заразити.
Якщо почуваємо себе погано - маємо лежати в ліжку, вимірювати температуру і приймати ліки, щоб якомога швидше вилікуватися.

WSSE w Lublinie

КОЛИ ПОТРІБНО МИТИ РУКИ

ПЕРЕД ЇЖЕЮ

ПІСЛЯ КОРИСТУВАННЯ ТУАЛЕТОМ

ПІСЛЯ ГРИ

ПІСЛЯ КОНТАКТУ З ТВАРИНАМИ

ЯК МИЄМО РУКИ

МОЧИМО РУКИ І НАНОСИМО МИЛО

ТРЕМО РУКИ ОДНА ОБ ОДНУ

РЕТЕЛЬНО МИЄМО МІЖ ПАЛЬЦЯМИ

ПОТІМ МИЄМО ВЕЛИКІ ПАЛЬЦІ

МИЄМО РУКИ ЗВЕРХУ

ТАКОЖ МИЄМО ПАЛЬЦІ І ТРЕМО НІГТІ

ЗМИВАЄМО ВОДОЮ І ВИТИРАЄМО РУКИ

WSSE Lublin

KIEDY TRZEBA UMYĆ RĘCE

PRZED JEDZENIEM

PO SKORZYSTANIU Z TOALETY

PO ZABAWIE

PO KONTAKCIE ZE ZWIERZETAMI

JAK MYJEMY RĘCE

MOCZYMY RĘCE I NAKŁADAMY MYDŁO

RĘCE POCIERAMY O SIEBIE

DOKŁADNIE MYJEMY MIĘDZY PALCAMI

POTEM MYJEMY KCIUKI

MYJEMY DŁONIE Z WIERZCHU

MYJEMY TEŻ PALCE I SZORUJEMY PAZNOKCIE

SPŁUKUJEMY WODĄ I WYCIERAMY RĘCE

WSSE Lublin

Szczepienia przeciwko COVID-19 dla osób z Ukrainy

#SZCZEPIMYSIĘ

Polska pozostaje solidarna z Ukrainą podczas trwającej rosyjskiej agresji. Chcemy zapewnić bezpieczeństwo ludziom, którzy przyjeżdżają do naszego kraju ze strefy działań wojennych. W ramach Narodowego Programu Szczepień każdy może zostać zaszczepiony przeciwko COVID-19.

Kto może się zaszczepić?

Zaszczepić się przeciwko COVID-19 mogą być wszyscy, którzy ukończyli 18. rok życia, a także dzieci powyżej 5 roku życia.

Aby zostać zaszczepionym przeciwko COVID-19 należy posiadać dokument tożsamości – taki jak dowód osobisty, paszport, tymczasowy dowód osobisty cudzoziemca (TZTC). Pamiętaj, aby za każdym razem używać tego samego dokumentu.

Procedura rejestracji

Najpierw należy skonsultować się z lekarzem pierwszego kontaktu. Lekarz ma prawo i musi wystawić skierowanie na szczepienie poprzez aplikację salon.gov.pl. W polu „Dane pacjenta" należy wybrać „Inny identityfikator" (zamiast „PESEL number") i wpisać numer dokumentu, którym posługuje się obcokrajowiec.
Mając e-skierowanie możesz zarejestrować się na szczepienie na dwa sposoby:

- na infolinii 989,
- bezpośrednio w dogodnym dla Ciebie punkcie szczepień.
Podczas rejestracji nie zapomnij podać numeru dokumentu wskazanego w e-mailu!

Kwestionariusz w języku ukraińskim

Będziesz mógł wypełnić ankietę wymaganą przed szczepieniem COVID-19, także dla swojego dziecka, po ukraińsku.
Możesz go znaleźć w centrach szczepień.
https://www.gov.pl/web/szczepimysie/--covid-19----
opr. Wsse Lublin

Вакцинація від COVID-19 для осіб з України

Польща залишається солідарною з Україною під час агресії з боку Росії, що триває. Ми хочемо гарантувати безпеку людей, які приїжджають в нашу країну з району бойових дій. У рамках Національної програми імунізації кожен бажаючий може зробити щеплення від COVID-19.

Хто може зробити щеплення

Вакцинуватися проти COVID-19 можуть усі, кому виповнилося 18 років, а також діти, яким виповнилося 5 років.
Щоб зробити щеплення від COVID-19, ви повинні мати документ, що посвідчує вашу особу – наприклад, посвідчення особи, паспорт, тимчасове посвідчення особи іноземця (TZTC). Не забувайте щоразу використовувати один і той самий документ.

Процедура реєстрації

Спочатку вам слід звернутися до лікаря первинної ланки. Лікар має право й повинен видати направлення на вакцинацію через додаток salon.gov.pl.
У полі «Дані пацієнта» (Dane pacjenta) треба вибрати «Інший ідентифікатор» (Inny identyfikator) (замість «Номер PESEL») та ввести номер документа, яким користується іноземець.
Маючи електронне направлення, ви можете зареєструватися на вакцинацію одним із двох способів:

- за телефоном довіри 989,
- безпосередньо у зручному для вас пункті вакцинації.

Під час реєстрації не забудьте зазначити номер документа, вказаний на електронному направленні!

Анкета українською мовою

Ви зможете заповнити анкету, необхідну перед вакцинацією COVID-19, зокрема і для своєї дитини, українською мовою. Ви можете знайти її в центрах вакцинації.

https://www.gov.pl/web/szczepimysie/--covid-19----
WSSE Lublin

PAŃSTWOWA INSPEKCJA SANITARNA
підтримувати
чистоту
і порядок
UTRZYMUJ CZYSTOŚĆ I PORZĄDEK

якщо ви чхаєте або кашляєте, прикривайте рот і ніс
JEŚLI KICHASZ LUB KASZLESZ ZASŁANIAJ USTA I NOS