



Komunikat prasowy

Warszawa 26.09.2018

### **PPOZ radzi jak przetrwać jesienne chłody Szczepimy się, dobrze jemy i spokojnie śpimy!**

Przyszła nagle i od razu dała o sobie znać! Słońce przykryły ciemne chmury, a silny wiatr i zacinający deszcz zapowiadają coraz chłodniejsze dni. Jak przetrwać szarą, burą i ponurą jesień? Jak ustrzec się grypy i przeziębienia? Jak nie dać się sezonowej depresji? Czy istnieją sprawdzone sposoby, żeby zmierzyć się z jesiennymi przeciwnościami, bo przecież pogody nie zmienimy?! – Wiele zależy od nas samych i naszego stylu życia. Szczepienia, dieta bogata w witaminy, odpowiedni strój i długi, spokojny sen to najbardziej sprawdzone metody – podkreśla Bożena Janicka, prezes Porozumienia Pracodawców Ochrony Zdrowia.

#### **Po pierwsze szczepienia!**

Wraz z początkiem jesieni zaczynamy narzekać na ból gardła, katar, gorączkę i „łamanie w kościach”. Nie zawsze są to objawy zwykłego przeziębienia, które wystarczy „wyleżeć” pod ciepłą kołdrą. Lekarze Porozumienia Pracodawców Ochrony Zdrowia ostrzegają przed wirusem grypy, który może zaatakować niebawem i spowodować groźne powikłania: zapalenie płuc, zatok, ucha środkowego, mięśnia serca, nerek...

Porozumienie Pracodawców Ochrony Zdrowia

Biuro: 62-510 Konin ul. Ks. Jerzego Popiełuszki 2, tel/fax 63 211 28 74

[www.porozumieniepoz.pl](http://www.porozumieniepoz.pl)



## © POROZUMIENIE PRACODAWCÓW OCHRONY ZDROWIA

*...– Najskuteczniejszą ochroną są szczepienia profilaktyczne. Szczególnie zalecamy je małym dzieciom, osobom starszym, przewlekle chorym (cierpiącym na choroby układu sercowo-naczyniowego, układu oddechowego- astma, także pacjenci z cukrzycą, niewydolnością nerek, czy wątroby), a także osobom reprezentującym zawody „publiczne”, mającym stały kontakt z innymi ludźmi. Wskazaniem do zaszczepienia są też stwierdzone niedobory odporności, ciąża u kobiet oraz otyłość. Po zaszczepieniu organizm nabiera odporności już w ciągu dwóch tygodni –*  
**mówi Bożena Janicka, prezes Porozumienia Pracodawców Ochrony Zdrowia.**

Wirus grypy rozwija się w organizmie w błyskawicznym tempie. Wystarczy zaledwie kilkanaście godzin. Osoba zakażona wirusem grypy może zakażać innych w ciągu 3-5 dni od chwili pojawienia się objawów, dziecko nawet do 7 dni.

### **Po drugie odpowiedni strój!**

Wychodząc z domu należy się odpowiednio ubrać. Tak aby organizmowi ani zbyt nie wychłodzić, ani nie przegrzać. Gdy za oknem leje i wieje, na głowie zawsze powinna być czapka, a na szyi szal. Bardzo ważne są rękawice i ciepłe, nieprzemakalne buty. Zalecana jest także ciepła bielizna.

*...- Świetnym sposobem na ochronę przed zmienną jesienną aurą jest ubiór „na cebulkę”. Lepiej włożyć kilka cieńszych warstw, które można zdjąć, niż*



## © POROZUMIENIE PRACODAWCÓW OCHRONY ZDROWIA

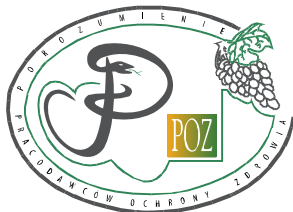
*jedną grubą kurtkę, w której się spocimy. Bo przecież rano możemy wyjść w ulewę, a po południu wracać do domu gdy nagle wyrzało słońce. Ubiór jesienią jest bardzo ważny – podkreśla Bożena Janicka.*

### Po trzecie dieta!

Bardzo istotne jest zdrowe odżywianie. Jesienią i zimą organizmowi potrzebna jest dieta dostarczająca odpowiedniej ilości energii i zwiększająca odporność. Powinna być bogata w warzywa i owoce oraz pełnoziarniste pieczywo. Witaminy A, C i E, zwiększające odporność organizmu i regulujące metabolizm zawierają m.in.: pomidory, papryka czerwona, brokuły, seler naciowy i pomarańcze. Nie wolno zapominać o picciu odpowiedniej ilości płynów. Jeśli zmarzniemy, szybkim sposobem na rozgrzanie się jest gorąca herbatka oraz sok z czarnej porzeczki i dzikiej róży.

*...– Jesień kojarzy się nam z jabłkami. Pachnącymi, soczystymi, a przede wszystkim „zdrowymi”. Owoce, które rosły w słońcu kuszą kolorami, odmianami, ale przede wszystkim smakiem i zawartymi w nich witaminami. Spośród wszystkich witamin najważniejsza jest witamina C. Im kwaśniejsza odmiana jabłka, tym witaminy jest więcej. Gromadzi się głównie pod skórką, więc najlepiej jeść, gotować i piec owoce nieobrane – radzą lekarze PPOZ.*

### Po czwarte sen



## POROZUMIENIE PRACODAWCÓW OCHRONY ZDROWIA

Organizm wystawiony na jesienne „niespodzianki” pogodowe musi odpoczywać. Regeneracji sprzyja spokojny, długi sen. Jego długość zależy od wieku (osoby starsze potrzebują mniej snu niż młode). Osobom dorosłym specjaliści zalecają 6 –8 godzin snu, natomiast dzieciom od 8 do 11. Żeby sen był spokojny i nieprzerwany, po godzinie 16.00 warto zrezygnować z kawy. Zaraz przed snem dobrze jest przygotować gorącą, relaksującą kąpiel. Dzięki temu podniesie się temperatura ciała i szybciej zrobimy się senni.

*...– Nocny wypoczynek ma kolosalne znaczenie dla zdrowia fizycznego i zachowania dobrej kondycji. Wypoczęty organizm lepiej sobie radzi z jesienną aurą, a wypoczęty mózg z jesiennym smutkiem. Sezonowa chandra dopada wiele osób, ale nie należy się jej poddawać. Choć pogoda nie zachęca, warto jednak wybrać się na choćby 10-minutowy spacer. Wysiłek fizyczny pozwala podwyższyć energię i skutecznie obniżyć napięcie. Warto też zadbać o nastrój w jesienne wieczory. Ciepły koc, książka, towarzystwo przyjaciół, czy najbliższych... To wszystko na pewno pomoże, żeby przetrwać trudny jesienno-zimowy czas – podkreśla Bożena Janicka.*

**KONIEC**

**Dodatkowych informacji udzielą:**

PREZES PPOZ  
Bożena Janicka  
tel. 607 726 787

BIURO PPOZ  
Barbara Berda  
tel. 693 672 497

[b.janicka@porozumieniepo.pl](mailto:b.janicka@porozumieniepo.pl)

[biuro@porozumieniepoz.pl](mailto:biuro@porozumieniepoz.pl)



## POROZUMIENIE PRACODAWCÓW OCHRONY ZDROWIA

**Porozumienie Pracodawców Ochrony Zdrowia [PPOZ]**, wcześniej Wielkopolskie Porozumienie Zielonogórskie, **wchodziło w skład założycielskich związków Federacji Porozumienie Zielonogórskie** jako największy region. **Po opuszczeniu** Federacji PZ działa autonomicznie na rzecz i w obronie osób zrzeszonych w organizacjach członkowskich. Celem PPOZ jest działalność ogólnopolska w celu ochrony bezpieczeństwa zdrowotnego pacjentów, oraz dążenie do podwyższania standardu świadczenia usług medycznych. Ponadto celem PPOZ jest ochrona praw i reprezentowanie środowiska lekarzy podstawowej opieki zdrowotnej (POZ) oraz ambulatoryjnej opieki zdrowotnej wobec dysponentów środków publicznych i niepublicznych przeznaczonych na ochronę zdrowia. W tym - wobec NFZ, Ministerstwa Zdrowia, organów władz i administracji państwowej, organów samorządów terytorialnych oraz związków zawodowych pracowników. Związek Pracodawców Ochrony Zdrowia POROZUMIENIE PRACODAWCÓW OCHRONY ZDROWIA z siedzibą w Koninie powstał 5 marca 2004 roku w Poznaniu. Struktura związku obejmuje pięć byłych województw Wielkopolski tj. piłskie, leszczyńskie, kaliskie, konińskie, poznańskie. Utworzone oddziały regionalne, reprezentowane są przez przedstawicieli prezesów. Najmniejszą jednostką organizacyjną PPOZ jest powiat. Powiatów w Wielkopolsce jest 31. **Do organizacji należy ok. 3 000 członków, co stanowi 90% zapotrzebowania Wielkopolski na lekarzy rodzinnych.** Od początku istnienia PPOZ prezesem jest doktor Bożena Janicka – specjalista w dziedzinie medycyny rodzinnej i pediatrii.