



Komunikat prasowy

Warszawa 22.01.2018

Lekarze PPOZ o bezpiecznych feriach!

Ostrożnie na nartach, sankach i łyżwach!

Przez kilka najbliższych tygodni stoki narciarskie, szlaki saneczkarskie i lodowiska tętnić będą życiem. Uczniowie polskich szkół rozpoczęli ferie zimowe, które potrwać w naszym kraju do 25 lutego (w Wielkopolsce dwutygodniowy wypoczynek młodzież rozpocznie 12 lutego). Lekarze PPOZ, jak co roku przypominają o podstawowych zasadach bezpieczeństwa. Na narty koniecznie w kasku, na lodowiska tylko w wyznaczonych do tego miejscach, na sanki z daleka od ruchliwych ulic!

Na stoku narciarskim

Obowiązkowym wyposażeniem każdego narciarza jest kask, który uchroni głowę w razie wypadku.

Oczy osłaniamy okularami przeciwsłonecznymi lub specjalnymi goglami z filtrem UV. Jazda bez okularów grozi ślepotą śnieżną, a w dłuższej perspektywie może doprowadzić do zwyrodnień w oku i zaćmy.



© POROZUMIENIE PRACODAWCÓW OCHRONY ZDROWIA

Na stoku należy być wyjątkowo uważnym i obserwować co dzieje się dookoła (o zderzenie z innym narciarzem, szczególnie na uczęszczanych stokach - nietrudno).

Dla dorosłych - absolutnie zakazane jest wchodzenie na stok pod wpływem alkoholu.

Na sankach

Do zjazdów na sankach wybieramy miejsca bezpieczne, z dala od ruchliwych ulic i skrzyżowań. Dobrze, żeby trasy zjazdowe były dobrze widoczne (wieczorem oświetlone).

Absolutnie zakazane jest przywiązywanie sanek do samochodów. Tak niebezpieczna jazda grozi ciężkim wypadkiem, kalectwem, a nawet śmiercią!

Na łyżwach

Korzystamy wyłącznie ze specjalnie przygotowanych, sztucznych lodowisk. Pod żadnym pozorem nie wolno wchodzić na lód zamrzniętych zbiorników wodnych, jezior, kanałów, czy stawów. Lód, nawet jeśli z pozoru wydaje się gruby, w każdej chwili może się załamać. Unikajmy ośnieżonej tafli, której grubość trudno ocenić.

W przypadku załamania się lodu należy zachować spokój. Wzywając pomocy, należy położyć się płasko na wodzie i rozkładając ręce próbować powoli wpełznąć na lód. Widząc osobę tonącą, nie biegnijmy w jej kierunku! Jeśli mamy szalik lub grubą gałąź, próbujemy podać poszkodowanemu drugi



koniec. Podstawą jest natychmiastowe poinformowanie o wypadku policji lub straży pożarnej.

Czapka, szal i ciepłe buty

Wychodząc na mroźne powietrze, dostosujmy ubiór do panującej temperatury, tak aby organizmowi zbyt nie wychłodzić, ani nie przegrzać. Na głowie zawsze powinna być czapka, a na szyi szal. Bardzo ważne są rękawice i ciepłe, nieprzemakalne buty.

Organizm ogrzewa się od środka

Organizmowi narażonemu na chłód 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.

W zimowym szaleństwie 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.

Idąc na górkę, czy dłuższy spacer w zimowej aurze warto się zaopatrzyć w ciepły napój w termosie.



Chrońmy cerę

Minusowe temperatury, mroźny wiatr i rażące słońce to prawdziwa mieszanka wybuchowa dla cery. Nie zapominajmy o stosowaniu na twarz kremów ochronnych z wysokim filtrem.

Unikajmy infekcji

Sezon zimowy to zwiększona liczba infekcji. Kaszląc i kichając należy używać chusteczek higienicznych do zasłonięcia ust i nos. Po jednorazowym użyciu nie wolno chować chusteczek z powrotem do kieszeni, a po „wydmuchaniu” nosa, należy dokładnie umyć ręce. Warto unikać dużych skupisk ludzkich i kontaktu z osobami zainfekowanymi.

W domu

Nie wszyscy wyjeżdżają na zimowiska i obozy. Wiele młodych osób ferie spędzi w domu. Ale i tu czyhają zagrożenia.

Absolutnie nie wolno zawierać przygodnych znajomości (także przez Internet).

Nie należy przyjmować prezentów od obcych – mogą to być narkotyki albo dopalacze!

Koniecznym jest zapamiętać najważniejsze numery alarmowe: Policja – 997, Straż Pożarna – 998, Pogotowie Ratunkowe – 999 lub 112!



© POROZUMIENIE PRACODAWCÓW OCHRONY ZDROWIA

...- Wszystkim dzieciom, młodzieży i dorosłym życzymy wypoczynku śnieżnego, pełnego wrażeń, ale przede wszystkim szczęśliwego. Pamiętajmy - nieprzemyślane i lekkomyślne korzystanie z uroków zimy może zakończyć się tragicznie. Podstawą w zimowej zabawie jest ostrożność! - przypominają lekarze PPOZ.

KONIEC

Dodatkowych informacji udzielą:

PREZES PPOZ

Bożena Janicka

tel. 607 726 787

b.janicka@porozumieniepoz.pl

BIURO PPOZ

Barbara Berda

tel. 693 672 497

biuro@porozumieniepoz.pl

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.