

PAŃSTWOWY POWIATOWY INSPEKTOR SANITARNY w KONINIE

www.gov.pl/web/psse-konin
psse.konin@pis.gov.pl
sekretariat@psse-konin.pl
/PSSE-Konin/skrytka
oswiata.zdrowotna@psse-konin.pl

ul. Staszica 16
62-500 Konin
NIP 6651743952
REGON 000778188-00024
BDO: 000134441

OZ.966.10.1.2022

Konin, dnia 11 stycznia 2022 r.

Dyrektorzy Placówek Oświatowo-Wychowawczych (szkoły podstawowe, ponadpodstawowe)

Państwowy Powiatowy Inspektor Sanitarny w Koninie informuje, że ferie to szczególnie czas, który kojarzy się z odpoczynkiem. Jako pierwsi, już 17 stycznia, odpoczynek rozpoczną uczniowie m.in. z województwa wielkopolskiego, przerwa w nauce potrwa do 28 stycznia 2022 r. Tegoroczny wypoczynek będzie się jednak różnił od pozostałych.

Przypominamy, że Ministerstwo Edukacji i Nauki we współpracy z Ministerstwem Zdrowia i Głównym Inspektoratem Sanitarnym przygotowało wytyczne dla organizatorów wypoczynku zimowego dzieci i młodzieży w roku szkolnym 2021/2022 oraz Poradnik bezpiecznego wypoczynku - znajdują się na stronie Ministerstwa Edukacji i Nauki na stronie internetowej:

Wytyczne MEiN, MZ i GIS dla organizatorów wypoczynku zimowego dzieci i młodzieży w roku szkolnym 2021/2022 - Ministerstwo Edukacji i Nauki - Portal Gov.pl (www.gov.pl)

W związku z obecną sytuacją epidemiologiczną zachęcamy do spędzania wolnego czasu w sposób bezpieczny i odpowiedzialny! Skuteczna walka z koronawirusem jest możliwa dzięki szczepieniom ochronnym. Szczepienia (zarówno dla pracowników szkół, jak i uczniów) są najbardziej skuteczną formą przeciwdziałania COVID-19 i najlepszym sposobem walki z pandemią COVID-19.



Szczepiąc najmłodszych, dbamy o bezpieczeństwo starszych i osób, które zmagają się z chorobami przewlekłymi. Jednocześnie - troszczymy się o nasze dzieci, które również mogą przechodzić koronawirusa w sposób ciężki. Więcej informacji na temat szczepień ochronnych w załączniku 1.

Skuteczna walka z koronawirusem jest możliwa dzięki przestrzeganiu podstawowych zasad postępowania. Przypominamy o ciągle aktualnych zasadach:

- Dystans
- Dezynfekcja
- Maseczka
- Wietrzenie
- Szczepienia ochronne.

Utrzymywanie dystansu społecznego min. 1,5 m, częste mycie rąk i ich dezynfekcja oraz zakrywanie ust i nosa to podstawowe czynności, które pozwalają ograniczyć ryzyko zakażenia koronawirusem. Warto też często wietrzyć pomieszczenia, w których przebywamy, szczególnie w miejscach pracy i mieszkaniu. Podstawowe zasady higieny, m.in. mycie rąk, nabierają szczególnego znaczenia w trakcie pandemii (załącznik 2 - Instrukcja mycia rąk).

Kolejnym ważnym aspektem zdrowego stylu życia jest prawidłowe odżywianie. Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) w opracowanych w 2021 r. zaleceniach wskazuje na potrzebę spożywania zróżnicowanej diety, w której obecne są świeże owoce i warzywa, rośliny strączkowe, orzechy, produkty z pełnego ziarna i produkty pochodzenia zwierzęcego (mięso, ryby, jaja i mleko). WHO zaleca ponadto karmienie niemowląt piersią oraz wskazuje na potrzebę suplementacji diety w selen, cynk, witaminę C i D, ale wyłącznie w grupach ryzyka. W przypadku witaminy D zaleca przede wszystkim przebywanie na słońcu (Więcej informacji - załącznik 3).

Kolejnym bardzo ważnym aspektem zdrowia, jest jego aspekt psychiczny. W okresie pandemii Covid-19 obserwujemy zmiany w zakresie zdrowia psychicznego, głównie pod względem depresji i lęku, co jest bardzo niepokojące. Generalnie badania wskazują na znaczne odsetki młodych ludzi, którzy zmienili styl życia na bardziej antyzdrowotny. Oznacza to, że racjonalne jest prowadzenie działań z zakresu promocji zdrowia i edukacji zdrowotnej nastawionych na zmianę stylu życia na bardziej prozdrowotny. W szczególności ważny jest tu obszar aktywności fizycznej oraz wystarczającego czasu i dobrej jakości snu, który jest szczególnie ważny dla młodych ludzi - załącznik 4.

Pandemia COVID-19 i związane z nią ograniczenia spowodowały wiele zmian w stylu życia, funkcjonowaniu codziennym, i poziomie aktywności fizycznej. Bezruch, siedzący tryb życia, nauczanie zdalne niesie za sobą szereg powikłań zdrowotnych w większości układów organizmu człowieka. Nastąpiło wydłużenie czasu przebywania w pozycjach biernych, siedzących co ma

znaczący wpływ na osłabienie . Według ekspertów, wdrażanie zasad zrównoważonego trybu życia istotnie oddziałuje na skuteczność walki z nadwagą i otyłością. Więcej informacji w załączniku - 5.

Pandemia COVID-19 oznacza, że wielu z nas zostaje w domu i prowadzimy siedzący tryb życia. Ale w takim czasie bardzo ważne jest, aby ludzie w każdym wieku i o różnych umiejętnościach byli tak aktywni, jak to tylko możliwe. Kampania WHO's „Bądź Aktywnym” ma na celu pomóc zadbać nam o aktywność fizyczną. Pamiętajmy - Wystarczy zrobić krótką przerwę od siedzenia, wykonując 3-4 minuty natężenia światła ruchu fizycznego, takich jak chodzenie lub rozciąganie, pomoże złagodzić mięśnie i poprawić krążenie krwi i aktywność mięśni. Regularna aktywność fizyczna może pomóc nam przetrwać ten trudny czas i nadać naszym dniom odmienności i pokonać rutynę. Jest to również dobre dla naszego zdrowia psychicznego - zmniejszenie ryzyka depresji, zaburzeń poznawczych i opóźnić wystąpienie demencji - i poprawić ogólne uczucia. Więcej informacji w załączeniu - załącznik 5.

Ponadto czas wolny młodzieży sprzyja ryzykownym zachowaniom, dlatego pragniemy zwrócić uwagę na problem e-papierosów oraz dopalaczy - załącznik 6. Liczymy, że dzieci i młodzież spędzą ten wolny czas bezpiecznie, odpowiedzialnie i mądrze.

Państwowy Powiatowy Inspektor Sanitarny w Koninie życzy udanego , zdrowego zimowego wypoczynku !

Załączniki:

- 1.Szczepienia p/Covid 19,
- 2.Instrukcja mycia rąk,
- 3.Zalecenia żywieniowe podczas pandemii COVID-19
4. Zadbaj o zdrowie fizyczne i psychiczne podczas pandemii,
- 5a.Rola aktywności fizycznej i różnych form treningu prozdrowotnego w działaniach na rzecz walki z nadwagą i otyłością. Konsekwencje braku ruchu.
- 5b.Ulotka „Aktywność fizyczna”,
- 6.Materiały dotyczące e-papierosów, dopalaczy.
- 7.Ulotka „Co to są e-papierosy”.

Otrzymują:

1. Adresat
 2. a/a
- A.M-B.

Szczepienia p /Covid 19

Przypominamy i zachęcamy nauczycieli wychowania przedszkolnego, szkół podstawowych i ponadpodstawowych do korzystania z materiałów edukacyjnych dotyczących szczepień:

- scenariusze zajęć dla nauczycieli wychowania przedszkolnego
Szczepienia dzieci powyżej 5. roku życia - scenariusze zajęć dla nauczycieli wychowania przedszkolnego - Ministerstwo Edukacji i Nauki - Portal Gov.pl (www.gov.pl)
- szczepienia uczniów od 12. roku życia - materiały informacyjne -
- Ministerstwo Edukacji i Nauki - Portal Gov.pl (www.gov.pl)
- informacje o szczepieniach przeciw COVID -19 - Ministerstwo Edukacji i Nauki - Portal Gov.pl (www.gov.pl)

W przypadku dodatkowych pytań lub wątpliwości w zakresie szczepień dzieci i młodzieży dyrektorzy oraz rodzice więcej informacji mogą znaleźć na stronie internetowej, na profilu #SzczepimySię, a także pod numerem infolinii 989.

Więcej informacji na stronie internetowej Głównego Inspektora Sanitarnego.
portal Gov.pl (www.gov.pl)

Jak myć ręce? Instrukcja mycia rąk !

Brudne ręce są przyczyną licznych chorób, a w niektórych regionach świata nawet śmierci. Wystarczy odruchowo dotknąć nieumytymi rękami okolic oczu, nosa czy ust i jesteśmy narażone na ogromne ryzyko infekcji.

Dlaczego trzeba myć ręce?



Każde dotknięcie klamki, banknotu czy poręczy w autobusie sprawia, że na nasze ręce dostaje się od 100 do 10 tys. komórek drobnoustrojów. To bomba bakteryjna, którą rozbroić może tylko mycie rąk. Wystarczy kilkadziesiąt sekund myć ręce, by oczyścić je z 90 proc. bakterii. Żeby uzyskać najlepszy efekt potrzebne jest niecała minuta.

Jak myć ręce? Podstawowe zasady:

- myj ręce ok. 30 sekund
- rozpocznij od zmycia rąk wodą
- nabierz tyle mydła, aby pokryły całą powierzchnię dłoni
- dokładnie rozprowadź mydło po powierzchni pocierając o siebie rozprostowane dłonie
- pamiętaj o dokładnym umyciu przestrzeni między palcami, grzbietów palców oraz okolic kciuków
- na koniec dokładnie opłucz ręce wodą i wytrzyj ręce do sucha jednorazowym ręcznikiem

Myjąc ręce w miejscu publicznym staraj się nie dotykać umyтыми rękoma klamek, drzwi oraz innych elementów wyposażenia, mogą znajdować się na nich liczne bakterie. Wychodząc możesz posłużyć się papierowym ręcznikiem, który ograniczy kontakt z drobnoustrojami.

Jak skutecznie myć ręce?

-  **1** Zwilż ręce ciepłą wodą. Nałóż mydło w płynie w zagłębienie dłoni.
-  **2** Rozprowadź je czubkami palców drugiej ręki.
-  **3** Namydl obydwie wewnętrzne powierzchnie dłoni.
-  **4** Spleć palce i namydl je.
-  **5** Namydl wierzch jednej dłoni wnętrzem drugiej dłoni i na przemian.
-  **6** Namydl kciuk jednej dłoni drugą ręką i na przemian.
-  **7** Namydl obydwie nadgarstki.
-  **8** Splucz starannie dłonie, żeby usunąć mydło.
-  **9** Wysusz je starannie wycierając w papierowy ręcznik.
-  **10** Zakręcając kran dotykaj go przez papierowy ręcznik, żeby uniknąć ponownego zakażenia.
Wyrzuć ręcznik do kosza.

Pamiętaj:

Regularnie używaj kremu nawilżającego do rąk, żeby uniknąć pęknięcia naskórka.

Nie zapomnij umyć tych obszarów:



Całkowity czas:
15-30 sekund

Zalecenia żywieniowe podczas pandemii COVID-19

dr hab. Hanna Mojska

Zakład Żywienia i Wartości Odżywczej Żywności, NIZP PZH – PIB

W dniu 11 marca 2020 r. Światowa Organizacja Zdrowia ogłosiła pandemię choroby COVID-19 wywoływanej przez nieznanego dotychczas koronawirusa nazwanego Severe Acute Respiratory Syndrome Coronavirus 2 (SARS-CoV-2). Obserwacje pacjentów chorych na Covid-19 wydają się wskazywać, że niektóre składniki odżywcze mogą odgrywać korzystną rolę w łagodzeniu przebiegu choroby i mogą wspomagać rekonwalescencję. Wśród tych składników wymienia się przede wszystkim takie, które wykazują działanie immunomodulujące i przeciwzapalne m.in. selen, cynk, witaminy A, C i D oraz kwasy tłuszczowe omega-3. Badania pokazują dodatkowo, że ciężki przebieg choroby Covid-19 był obserwowany częściej zarówno u pacjentów niedożywionych, jak z nadmierną masą ciała, w porównaniu z osobami o prawidłowej masie ciała. Różnicowana dieta dostarczająca wszystkie składniki odżywcze chroni przed ich niedoborami i odgrywa ważną rolę w profilaktyce chorób i zaburzeń stanu zdrowia, nie tylko związanych z nieprawidłowym żywieniem. Wyniki prowadzonych badań uzasadniają potrzebę opracowania zaleceń żywieniowych aktualnych podczas pandemii Covid-19.

Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) w opracowanych w 2021 r. zaleceniach wskazuje na potrzebę spożywania zróżnicowanej diety, w której obecne są świeże owoce i warzywa, rośliny strączkowe, orzechy, produkty z pełnego ziarna i produkty pochodzenia zwierzęcego (mięso, ryby, jaja i mleko) WHO zaleca ponadto karmienie niemowląt piersią oraz wskazuje na potrzebę suplementacji diety w selen, cynk, witaminę C i D, ale wyłącznie w grupach ryzyka. W przypadku witaminy D zaleca przede wszystkim przebywanie na słońcu. Należy podkreślić, że w wielu krajach na całym świecie towarzystwa naukowe i agendy rządowe opracowały własne zalecenia żywieniowe podczas pandemii Covid-19. W Polsce na początku 2021 r. zostały opracowane zalecenia Komitetu Nauki o Żywieniu Człowieka Polskiej Akademii Nauk, obejmujące nie tylko sposób żywienia, ale również elementy stylu życia. Zgodnie z podstawowymi zaleceniami należy dbać o dostosowanie wartości energetycznej diety do aktualnego poziomu aktywności fizycznej; spożywać codziennie warzywa i owoce w ilości stanowiącej połowę całodziennej diety; zachowywać odpowiedni stan nawodnienia organizmu; dokonywać racjonalnych wyborów żywności; ograniczać spożycie cukru, soli i tłuszczów; unikać picia napojów alkoholowych; przestrzegać zasad higieny i bezpiecznego postępowania z żywnością; posiłki spożywać wspólnie z domownikami (metoda łagodzenia stresu);

dbać o regularną aktywność fizyczną; stosować suplementację diety, jeśli nie pokrywa zapotrzebowania organizmu i korzystać z rzetelnych źródeł informacji żywieniowych. Pełny tekst stanowiska Komitetu Nauki o Żywieniu Człowieka Polskiej Akademii Nauk wraz z omówieniem jest dostępny pod adresem: http://knozcp.pan.pl/index.php?option=com_content&view=article&id=143:stanowisko-komitetu-nauki-o-zywieniu-czlowieka-polskiej-akademii-nauk-w-sprawie-zalecen-zywieniowych-podczas-pandemii-covid-19&catid=47&Itemid=170

Zadbaj o samopoczucie dzieci podczas epidemii



ZADBAJ O SAMOPOCZUCIE DZIECI PODCZAS EPIDEMII

1 Rozmawiaj z dziećmi o epidemii w sposób dostosowany do ich wieku i rozwoju



2 Rozmawiaj o tym, jak się czują



3 Chroni dzieci przed informacjami i obrazami niedostosowanymi do ich wieku



4 Utrzymuj kontakt dzieci z rodziną i bliskimi z zachowaniem zasad bezpieczeństwa

5 Jeżeli kontakty bezpośrednie nie są zalecane lub są zabronione, umożliwaj dzieciom telefoniczny kontakt z rówieśnikami



6 W przypadku zamknięcia placówek oświatowych lub odwołania zajęć pozalekcyjnych, zaplanuj dziecku nową rutynę dnia



7 Dbaj o prawidłową dietę i aktywność fizyczną dziecka



8 Obserwuj czy dziecko wykazuje niepokojące objawy stresu



10 Pamiętaj o tym, że dziecko cię naśladowuje

9 Wytłumacz starszym dzieciom na czym polega społeczna odpowiedzialność



Zadбай o zdrowie fizyczne i psychiczne podczas epidemii

ZADBAJ O ZDROWIE FIZYCZNE I PSYCHICZNE PODCZAS EPIDEMII

- 

1 Nie pozwól, by nadmiar informacji pogorszył Twój nastrój
- 

2 Dbaj o podtrzymywanie kontaktów społecznych w bezpieczny sposób
- 

3 Codziennie znajdź czas na aktywność fizyczną, przynajmniej 30 min.
- 

4 Odżywiaj się prawidłowo, zadбай o odpowiednio długi sen
- 

5 Jeśli przebywasz w domu, zaplanuj jak spędzić czas w izolacji
- 

6 Postaraj się utrzymywać stały plan dnia
- 

7 Stosuj zasady bezpieczeństwa, gdy wychodzisz z domu
- 

8 Unikaj radzenia sobie ze stresem za pomocą używek
- 

9 Zastanów się, czy możesz komuś pomóc
- 

10 Nie stygmatyzuj chorych, nie obwiniaj ich o chorobę



Rola aktywności fizycznej i różnych form treningu prozdrowotnego w działaniach na rzecz walki z nadwagą i otyłością. Konsekwencje braku ruchu.

dr Anna Kopiczko

Akademia Wychowania Fizycznego w Warszawie

Aktywność fizyczna (AF) silnie stymuluje rozwój fizyczny we wszystkich okresach ontogenezy. Stymuluje układ krążenia i oddechowy do rozwoju i prawidłowego funkcjonowania gdyż przy zwiększonej AF krążenie krwi oraz akcja serca przyspieszają, tym samym rozwijając się i wzmacniając. AF wpływa na zwiększenie objętości i sprężystości mięśni i całego aparatu ruchu, wzmacnia ścięgna i więzadła, stymuluje budowę masy kostnej i mineralizację kości, zwiększając tym samym ich sztywność, twardość, podnosząc wytrzymałość na obciążenia zewnętrzne. Ponadto AF stymuluje odporność organizmu i prawidłową przemianę materii. Rola adaptacyjna aktywności polega na: przystosowywaniu się organizmu człowieka do różnorodnych, zmiennych warunków środowiskowych, adaptacji do pokonywania coraz trudniejszych wyzwań, zadań ruchowych o złożonej strukturze ruchu, z przyborami na przyrządach, adaptacji do radzenia sobie ze stresem, do działania w warunkach utrudnionych, adaptacji do utrzymania dobrej sprawności funkcjonalnej do późnych lat życia oraz adaptacji do większej świadomości zdrowotnej populacji. Ćwiczenia fizyczne jako czynnik wyjątkowo korzystny dla organizmu człowieka, kompensują postawy wadliwe powstałe w wyniku nadwagi i otyłości. AF wyrównuje wady powstałe przez dystonię mięśniową wywołaną długotrwałym siedzeniem i pozycjami biernymi. AF jest szczególnie istotna w rozwoju fizycznym dzieci i młodzieży.

Pandemia COVID-19 i związane z nią ograniczenia spowodowały wiele zmian w stylu życia, funkcjonowaniu codziennym, sposobie żywienia i poziomie aktywności fizycznej habitualnej ludzi na całym świecie. Sposób funkcjonowania w trakcie pandemii przyczynił się do znacznego wzrostu odsetka osób z nadmierną masą ciała ($BMI \geq 25$) w tym nadwagą i otyłością. Sposób żywienia całych rodzin zmienił się w kierunku antyzdrowotnego, częstsze sięganie po dania typu fast-food, wysokotłuszczowe i kaloryczne przekąski, potrawy przetworzone z długim terminem przydatności do spożycia. Niekorzystne zmiany w profilu aktywności fizycznej (spadek częstości, objętości i czasu trwania wybranych form

aktywności fizycznej; ograniczenia w dostępie do zajęć zorganizowanych w siłowniach, klubach fitness). Ograniczenie aktywności fizycznej na świeżym powietrzu spowodowało zmniejszenie fotokonwersji skórnej witaminy D. Nastąpiło wydłużenie czasu przebywania w pozycjach biernych, siedzących co ma znaczący wpływ na osłabienie mięśni posturalnych, dystonię mięśniową szczególnie zginaczy i prostowników stawu biodrowego, gorsze krążenie obwodowe. Zwiększyło się narażenie narządu wzroku i ośrodkowego układu nerwowego na znacznie dłuższą ekspozycję na światło niebieskie generowane z monitorów i urządzeń elektronicznych w ramach nauczania i pracy zdalnej.

Bezruch, sedentarny tryb życia niesie za sobą szereg powikłań zdrowotnych w większości układów organizmu człowieka. Duże znaczenie w utrzymaniu zdrowia ma systematyczny dobrze zaprogramowany trening zdrowotny. Określa on precyzyjnie intensywność, objętość ćwiczeń a także bezpieczne progi wysiłkowe dostosowane do ćwiczących. Istotne są strefy wysiłku, w których powinna pracować osoba ćwicząca w celu uzyskania konkretnych, oczekiwanych zmian adaptacyjnych.

Według ekspertów, wdrażanie zasad zrównoważonego trybu życia istotnie oddziałuje na skuteczność walki z nadwagą i otyłością.

„Aktywność fizyczna”

Ile aktywności fizycznej jest zalecane dla twojej grupy wiekowej?

WHO ma zalecenia dotyczące ilości aktywności fizycznej, jaką ludzie w każdym wieku powinni robić, aby przynosić korzyści ich zdrowiu i dobremu samopoczuciu.

Niemowlęta w wieku poniżej 1 roku

- Wszystkie niemowlęta powinny być aktywne fizycznie kilka razy dziennie.
- Dla tych, którzy nie są jeszcze mobilni, obejmuje to co najmniej 30 minut w pozycji podatnej (czas brzucha), jako gra oparta na podłodze, rozłożona przez cały dzień podczas snu.

Dzieci w wieku poniżej 5 lat

- Wszystkie małe dzieci powinny spędzać co najmniej 180 minut dziennie w różnych rodzajach aktywności fizycznej przy dowolnej intensywności
- Dzieci w wieku 3-4 lat powinny spędzać co najmniej 60 minut w tym czasie w aktywności fizycznej o umiarkowanej lub intensywnej aktywności fizycznej

Dzieci i młodzież w wieku 5-17 lat

- Wszystkie dzieci i młodzież powinny wykonywać co najmniej 60 minut dziennie o umiarkowanej lub intensywnej aktywności fizycznej
- Powinno to obejmować działania wzmacniające mięśnie i kości, co najmniej 3 dni w tygodniu
- Wykonywanie ponad 60 minut aktywności fizycznej dziennie zapewni dodatkowe korzyści zdrowotne

Dorośli w wieku powyżej 18 lat

- Wszyscy dorośli powinni wykonywać co najmniej 150 minut umiarkowanej aktywności fizycznej przez cały tydzień lub co najmniej 75 minut intensywnej aktywności fizycznej przez cały tydzień.
- Aby uzyskać dodatkowe korzyści zdrowotne, dorośli powinni zwiększyć swoją umiarkowaną aktywność fizyczną do 300 minut tygodniowo lub równoważne.
- W celu rozwoju i utrzymania zdrowia układu mięśniowo-szkieletowego działania wzmacniające mięśnie z udziałem głównych grup mięśniowych powinny być wykonywane przez 2 lub więcej dni w tygodniu

- Ponadto osoby starsze o słabej sprawności powinny wykonywać aktywność fizyczną, aby poprawić równowagę i zapobiec upadkom przez 3 lub więcej dni w tygodniu.

Więcej informacji na stronie Światowej Organizacji Zdrowia: [Advice for the public \(who.int\)](#)

E-papierosy:

Wszystkie nowatorskie wyroby tytoniowe, w tym e-papierosy czy IQOS-y, zawierają nikotynę, która jest substancją silnie uzależniającą. Z punktu widzenia zdrowia, jego ochrony i umacniania, dyskusja nad tym, czy korzystniejsze od palenia tradycyjnych papierosów jest inhalowanie e-papierosów czy IQOS-ów jest bezpodstawna. Zdrowie na każdym etapie życia jest wartością nie do oszacowania. Trwająca obecnie debata niesłusznie przekonuje palaczy, że nowatorskie wyroby tytoniowe nie stanowią zagrożenia dla zdrowia ich użytkowników. Dlatego też trzeba jasno powiedzieć, że wszelkie formy inhalowania nikotyny są szkodliwe, co zostało już udowodnione.

Więcej informacji na:

<https://wsse-poznan.pl/promocja-zdrowia/profilaktyka-palenia-tytoniu/e-papierosy>,

Nowe narkotyki:

To musisz wiedzieć!

- Dopalacze to uzależniające substancje. Już jednorazowe zażycie może być początkiem narkomanii.
- Nie ma bezpiecznych dopalaczy! Ich zażywanie grozi utratą zdrowia, a często też śmiercią!
- Nie bądź obojętny! Jeśli zauważyłeś, że ktoś wziął dopalacze zadzwoń na infolinię Państwowej Inspekcji Sanitarnej: 800 060 800 lub pod numer alarmowy 112.
- Sprzedaż dopalaczy to przestępstwo! Grozi za to odpowiedzialność karna oraz wysoka grzywna.

Więcej informacji na:

<https://gis.gov.pl/dopalacze/>

<https://dopalaczeinfo.pl/>.