Filadelfijski Wydział Zdrowia Publicznego

Biuletyn zdrowotny

Porady i informacje dotyczące zdrowia społeczeństwa

Zima 2011

Chrońmy się przed zmarznięciem tej zimy

Gdy temperatura na zewnątrz spada, zwiększa się ryzyko wystąpienia odmrożeń.

Nie przebywaj na zewnątrz zbyt długo i ciepło się ubieraj. Następujące wskazówki pomogą Ci uchronić się przed zmarznięciem, gdy będziesz przebywać na świeżym powietrzu:

- Noś czapkę, kaptur lub szalik. Przez głowę tracimy więcej ciepła niż przez jakąkolwiek inną część ciała.
- Ubieraj wiele warstw odzieży. Warstwy zatrzymują więcej ciepła.
- Utrzymuj odzież w suchym stanie. Zdejmuj przemoczone ubranie.
- Poznaj objawy **odmrożeń**.

W tym Biuletynie zdrowotnym:

- *Ochrona przed zmarznięciem*
- *Leczenie odmrożeń*
- *Zasady bezpieczeństwa dotyczące żywności w okresie świątecznym*
- *Sezon grypowy*
- *Salmonella*

Odmrożenia to nagłe wypadki spowodowane niskimi temperaturami otoczenia, z którymi mamy do czynienia, gdy jakieś części ciała ulegną przemrożeniu. Na odmrożenia narażone są uszy, nos, policzki, broda, palce rąk i nóg.

Do objawów odmrożenia należą:

- Biały, szary lub żółty kolor skóry
- Twarda i woskowata struktura skóry
- Uczucie pieczenia i bólu
- Mrowienie (podobne do uczucia kłucia szpilkami)
- Utrata czucia

Jeżeli jakaś osoba dozna odmrożenia, należy:

- Natychmiast ulokować ją w ciepłym pomieszczeniu i zadzwonić pod numer 911.
- Dotknięte odmrożeniem miejsca włożyć do ciepłej, ale **NIE GORĄCEJ**, wody lub rozgrzać je, używając w tym celu ciepła swego ciała.
- **Nie** rozcierać odmrożonych miejsc!
- **Nie** używać do rozgrzewania tych miejsc ciepłych okładów, lamp nagrzewających ani ciepła płynącego z pieca lub kaloryfera.
- **Nie** podawać alkoholu ani napojów zawierających kofeinę (jak kawa lub napoje gazowane). Podać kubek ciepłej wody lub rosołu.

Równie ważne jest utrzymanie ciepła wewnątrz domu!

Jeżeli nie stać Cię na płacenie rachunków za elektryczność, program dofinansowania kosztów energii dla osób nisko uposażonych (Low Income Home Energy Assistance Program, LIHEAP) może Ci ewentualnie dopomóc w płatnościach za ogrzewanie Twojego domu!

Szczegółowe informacje można uzyskać pod numerem telefonu 1-866-674-6327 lub na stronie internetowej www.liheap.org.

Kontynuuj lekturę Biuletynu zdrowotnego

Biuletyn zdrowotny jest dostępny w wielu językach na stronie http://www.phila.gov/Health/DiseaseControl/healthBulletin.html.

Aby otrzymać więcej informacji na temat Biuletynu zdrowotnego, prosimy skontaktować się z Panią Marialisą Ramirez, telefonicznie pod numerem 215-685-6861 lub pisząc na adres HealthBulletin@phila.gov.

Nie ignoruj zasad bezpieczeństwa dotyczących żywności w tegorocznym okresie świątecznym!

Postępuj zgodnie z poniższymi wskazówkami, aby świąteczny obiad był zarówno wyśmienity, jak i bezpieczny:

- Piecz mięso w odpowiedniej temperaturze.
- Wkładaj resztki po posiłkach do lodówki w ciągu 2 godzin od czasu ich przyrządzenia.
- Podgrzewaj resztki po posiłkach – nie spożywaj ich na zimno.
- **Święta wypadają w zimnej porze roku i w sezonie grypy. Chroń kuchnię przed bakteriami!**
- Myj wszystkie owoce i warzywa.
- Często myj ręce.
- Zachowaj ostrożność, jeśli chodzi o jajka – przechowuj je w lodówce do czasu użycia.
- **Gotuj jajka, aby uniknąć zakażenia bakterią *salmonelli*!**

Sezon grypowy

W tym roku szczepionka przeciw grypie zabezpieczy Cię przed zarażeniem grypą H1N1 **ORAZ** grypą sezonową (zwykłą). Postępuj na co dzień zgodnie z następującymi wskazówkami, aby uchronić siebie i innych przed zachorowaniem na grypę.

- Koniecznie **zaszczep się przeciw grypie**. W celu uzyskania informacji na temat klinik prowadzących szczepienia przeciw grypie prosimy dzwonić pod numer **infolinii ds. grypy (215) 685-6458**
- Kaszląc lub kichając, **zakrywaj nos i usta chusteczką higieniczną**. Następnie wyrzuć tę chusteczkę.
- Często **myj ręce** mydłem i wodą lub używaj żeli antybakteryjnych do rąk.
- **Nie dotykaj** oczu, nosa ani ust. Zarazki roznoszą się tymi drogami.
- **Unikaj** kontaktów z chorymi osobami.
- **Kiedy jest się chorym, należy zostać w domu** przez przynajmniej 24 godziny po ustąpieniu gorączki. Gorączka powinna ustąpić bez stosowania leków przeciwgorączkowych, takich jak Tylenol.
- Będąc chorym, **należy ograniczyć czas przebywania w towarzystwie innych osób**. Przecież nie chcesz, aby oni też zachorowali!

Salmonella

Zakażenie bakterią *salmonelli* następuje poprzez spożycie żywności skażonej odchodami zwierzęcymi lub ludzkimi. Skażoną żywnością może być mięso wołowe, drób, mleko, jaja lub warzywa.

Do skażenia żywności może dojść również wtedy, gdy zarażona osoba przygotowuje posiłek i nie umyje mydłem rąk po skorzystaniu z toalety.

Można również zachorować, gdy surowe mięso zetknie się z owocami, warzywami, żywnością ugotowaną lub gotową do spożycia. Proces ten nazwa się przenoszeniem skażenia.

Do objawów zakażenia należą:

- Biegunka
- Gorączka
- Skurcze żołądka

Gotowanie żywności zabija *salmonellę*.