

ŚLĄSKI PAŃSTWOWY WOJEWÓDZKI INSPEKTOR SANITARNY

40 – 957 Katowice ul. Raciborska 39 skrytka pocztowa 591

wsse.katowice@pis.gov.pl

<http://wssekatowice.pis.gov.pl/>

Katowice, styczeń 2012r.

Sekretariat SPWIS

32 351 23 15

Punkt informacyjny

32 351 23 00

Główny Specjalista ds. Systemu

Jakości

32 351 23 54

Kierownik Działu Nadzoru

Sanitarnego

32 351 23 15

Oddział Epidemiologii

32 351 23 10

Oddział Higieny Żywności,

Żywnienia i Przedmiotów Użytku

32 351 23 24

Oddział Higieny Komunalnej

i Środowiska

32 351 23 04

Oddział Bezpieczeństwa Wody

32 351 23 51

Oddział Higieny Pracy

32 351 23 28

Oddział Higieny Dzieci

i Młodzieży

32 351 23 16

Oddział Zapobiegawczego

Nadzoru Sanitarnego

32 351 23 20

Oddział Higieny Radiacyjnej

32 351 23 27

Oddział Promocji Zdrowia

32 351 23 17

Dział Laboratoryjny

32 351 23 34

Oddział Ekonomiczny

32 351 23 09

Oddział Administracyjny

32 351 23 40

Sekcja ds. Zamówień

Publicznych

tel./fax: 32 351 23 45

Sekcja Kadr i Szkolenia

32 351 23 38

Sekcja Organizacji i Kontroli,

Statystyki i Analiz

32 351 23 39

Kasa

32 351 23 42

fax :

32 351 23 02

32 351 23 18

Drodzy Uczniowie

Już za kilka dni rozpocznie się długo oczekiwany przez wszystkich czas ferii zimowych.

Po miesiącach wytężonej nauki, ferie zimowe będą dla Was radosną odmianą, okresem wypoczynku i zabawy, a także realizacji zainteresowań.

Część z Was zapewne wyjedzie na zimowiska. Będą też tacy, którzy pozostaną w swoich domach ale wszyscy z pewnością będziecie doskonale bawić się, korzystając z czasu wolnego i zimowej aury.

Warto jednak przy tym pamiętać, że należy dbać o własne zdrowie i życie tak, by nie narażać siebie i innych na niepotrzebne niebezpieczeństwa.

Chciałbym Was prosić, abyście:

- bacznie zwracali uwagę na towarzystwo osób, z którymi się spotykacie;
- do zabawy wybierali tylko bezpieczne miejsca;
- nie wchodzili na lód zamrzniętych stawów, jezior, rzek;
- nie zjeżdżali z górki będących przy drogach czy zbiornikach wodnych;
- informowali rodziców bądź opiekunów, gdzie i z kim przebywacie oraz o której godzinie planujecie powrót.

Przestrzeganie wymienionych wskazówek pomoże Wam bezpiecznie i przyjemnie spędzić czas wolny od nauki, a Waszym Rodzicom i Opiekunom oszczędzi niepotrzebnych stresów.

Czas ferii zimowych przypada w okresie zwiększonej zachorowalności na grypę i infekcje grypopodobne, dlatego też pamiętajcie w sposób szczególny o zasadach dotyczących zdrowego stylu życia, jak też o prostych czynnościach higienicznych, które mogą uchronić przed zachorowaniem.

Jeżeli to możliwe unikajcie dużych skupisk ludzkich – ryzyko kontaktu z wirusem w takich miejscach jest największe.

Ubierajcie się stosownie do temperatury panującej na dworze. Pamiętajcie o nakryciu głowy i ciepłym nieprzemakalnym obuwiu.

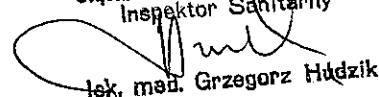
Prawidłowo się odżywiajcie, ponieważ zróżnicowana dieta, bogata w składniki odżywcze wzmacnia odporność organizmu.

Aktywnie spędzajcie czas, jeżeli to możliwe uprawiajcie sport.

Życzę Wam Drodzy Uczniowie udanych ferii, jednocześnie zwracam się z gorącym apelem o Waszą rozwagę i odpowiedzialność. Niech radosny i bezpieczny wypoczynek w okresie ferii dostarczy Wam wspaniałych, niezapomnianych ale pozytywnych wrażeń.

Wierzę, że wróćcie do swoich szkolnych obowiązków zadowoleni, wypoczęci i pełni nowych pomysłów i sił do pracy.

Śląski Państwowy Wojewódzki
Inspektor Sanitarny


lek. med. Grzegorz Hądziak