



# WAKACJE #2020 W CZASIE KORONAWIRUSA

## Wakacje 2020 za granicą?

13 czerwca br. zakończone zostały kontrole graniczne na całym odcinku granicy wewnętrznej. Zniesienie kontroli granicznej na granicy wewnętrznej to także zniesienie kontroli sanitarnej i brak obowiązku kwarantanny. Obostrzenia, w tym ograniczenia dotyczące wjazdu cudzoziemców do Polski oraz kwarantanna, wciąż obowiązują na granicy zewnętrznej UE.

13 czerwca Polska zniósła kwarantannę i otworzyła granice ze wszystkimi państwami UE, jednak przed udaniem się do konkretnego kraju, należy sprawdzić jakie rozporządzenia są stosowane na miejscu. Sprawdźcie to na stronach rządowych MSZ.



### Szczepienia

W przypadku wyjazdów do krajów strefy tropikalnej niezbędna jest wizyta w przychodni medycyny podróży i kontakt z lekarzem chorób zakaźnych, medycyny tropikalnej lub medycyny podróży, co pozwoli uzyskać informacje nt. zasad przygotowania się do wyjazdu i pobytu w kraju docelowym. Wizyta u specjalisty powinna odbyć się nie później niż 6-8 tygodni przed planowaną podróżą.



### Informacje dla podróżujących

W profilach niektórych krajów, znajdują się ostrzeżenia dla podróżujących:

1. Zachowaj (zwykłą) ostrożność – oznacza poziom zagrożenia zbliżony do Polski.
2. Zachowaj szczególną ostrożność – oznacza poziom zagrożenia wyższy niż w Polsce.
3. MSZ odradza podróże, które nie są konieczne – oznacza poziom zagrożenia znacznie wyższy niż w Polsce
4. MSZ odradza wszelkie podróże – oznacza najwyższy poziom zagrożenia.



### Użytki

Pamiętaj, że w zależności od rodzaju zażytej substancji oraz dawki mogą wystąpić różne symptomy: nadmierny przyływ energii, pobudzenie psychoruchowe, podwyższenie nastroju, rozdrażnienie, wahanie nastroju, zaburzenia świadomości, zaburzenia oddechowe do zatrzymania oddechu, zwolnienie czynności serca, niskie ciśnienie tętnicze, agresja, stany depresyjne, halucynacje, napady lęku, bóle głowy, kołatanie serca ect.



# JEDZENIE

Pamiętaj o zdrowej diecie i aktywności fizycznej podczas wakacji. Szczególnie ważna jest dieta złożona z warzyw i owoców. W czasie gorącego lata owoce dobrze nawadniają organizm! Ważne jest też to, aby pić do 2 L wody dziennie, (przy wadze 68 kg.).

## CZERNIAK, CZY TO MI GROZI?

Czerniak to nowotwór złośliwy skóry. Wywodzi się z melanocytów – komórek wytwarzających barwnik zwany melanicą, która sprawia, że skóra ciemnieje w kontakcie z promieniowaniem UV. Należy nie dopuszczać do oparzenia skóry spowodowanego promieniowaniem UV. W tym celu należy ograniczyć ekspozycję na słońce, ubierać nakrycia głowy i okulary z filtrem UV. Przebywając na słońcu, należy unikać nadmiernego nasłonecznienia i smarować całe ciało kremem z odpowiednim filtrem.

## PRZYDATNE TELEFONY ALARMOWE

**800 060 800 – Infolinia Głównego Inspektora Sanitarnego**

**801 199 990 – Telefon Zaufania Narkomania**

**801 889 880 – Telefon Zaufania Uzależnienia Behavioralne**

**800 100 100 – Telefon dla rodziców i nauczycieli w sprawie bezpieczeństwa dzieci**

**800 12 12 12 – Dziecięcy Telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka**

**116 111 – Telefon Zaufania dla dzieci i młodzieży**