



KAMPANIA SPOŁECZNA „BEZPIECZNY SENIOR”

MATERIAŁ INFORMACYJNY

Komendy Wojewódzkiej Policji z siedzibą w Radomiu
Mazowieckiego Urzędu Wojewódzkiego w Warszawie
Wojewódzkiego Inspektoratu Inspekcji Handlowej w Warszawie
Komendy Wojewódzkiej Państwowej Straży Pożarnej w Warszawie
Wojewódzkiego Inspektoratu Farmaceutycznego w Warszawie
Wojewódzkiej Stacji Sanitarno – Epidemiologicznej w Warszawie





Seniorzy łatwo mogą stać się ofiarami oszustów i naciągaczy. Osoby starsze, które czując się samotne, schorowane, a także poprzez swoją ufność, często niepełnosprawność narażane są w większym stopniu na działania ze strony przestępców. Padają ofiarami oszustw, wyłudzeń, kradzieży. Dlatego, aby ograniczyć liczbę tego typu zdarzeń oraz zapobiec podobnym, przypominamy o kilku podstawowych zasadach postępowania.

SENIORZE PAMIĘTAJ:

- nie noś dużej kwoty pieniędzy przy sobie bez potrzeby,
- jeżeli chcesz wypłacić gotówkę lub dokonać innej transakcji bankowej, poproś zaufaną osobę, żeby Ci towarzyszyła w drodze powrotnej z bankomatu, banku czy też poczty,
- koniecznie naucz się na pamięć swojego numeru PIN do karty bankomatowej, nigdy nie zapisuj tego numeru na karteczce, którą będziesz przechowywać obok karty bankomatowej,
- nie pożyczaj pieniędzy osobom, których znasz tylko z widzenia, lub deklarują, że chcą przekazać gotówkę twoim bliskim,
- tam, gdzie panuje tłok - w tramwaju, autobusie, w markecie i na targu trzymaj torbę przed sobą, zawsze zapiętą,
- przebywając w szpitalu, wartościowe rzeczy zdawaj do depozytu, korzystaj z automatu zamiast komórki,
- u fryzjera, w parku, na cmentarzu, w sklepie nie zostawiaj toreb lub siatek z pieniędzmi i dokumentami bez nadzoru - nawet na chwilę,
- wychodząc na zakupy miej przygotowane drobne pieniądze, tak aby nie wyjmować za każdym razem portfela.

Gdy jesteś w domu

- nie wpuszczaj nieznanym do mieszkania - nie znając osoby nigdy nie znasz jej zamiarów,
- nie przechowuj w domu dużej ilości gotówki lub kosztowności,
- nie otwieraj bezmyślnie drzwi, gdy tylko usłyszysz dzwonek,
- zawsze przed otwarciem drzwi zapytaj się, kto za nimi stoi, pracownicy urzędów, zwykle telefonicznie zapowiadają swoją wizytę, a inkasenci mogą wystawione rachunki za światło i gaz, zostawić w skrzynce pocztowej, nie wchodząc do Twojego domu,
- nie ufaj nieznanym, nie wpuszczaj ich do klatki schodowej, nie otwieraj domofonu, wychodząc zamykaj drzwi do klatki,
- utrzymuj więzi z sąsiadami, którzy często służą swą pomocą ludziom starszym mieszkającym w ich otoczeniu,
- zawsze zamykaj po przyjściu do domu drzwi wejściowe,
- postaraj się nie wychodzić z domu po zmroku, a jeżeli już musisz to zabierz ze sobą osobę towarzyszącą,
- omijaj tereny źle lub wcale nieoświetlone, szczególnie niebezpiecznymi miejscami, są obrzeża miast, na których nie ma zabudowań.

Metody popełniania przestępstw

- „**na wnuczka**” – sprawcy przeważnie dzwonią na telefon domowy przedstawiając się jako wnuk, wnuczka, siostrzeniec lub siostrzenica. Tłumacząc „dziadkowi” lub „babci”, np. że są w hipermarkecie i mają niepowtarzalną okazję zakupić przedmiot w promocyjnej cenie lub znaleźli się w wyjątkowo trudnej sytuacji życiowej np. wypadek drogowy. W związku z tym proszą o pożyczkę finansową. Oszuści twierdzą, że nie mogą przyjechać po pieniądze - wysyłając po nie





swojego dobrego znajomego lub kolegę. Po jakimś czasie znajomy „wnuczka” zjawia się w mieszkaniu ofiary i odbiera przekazaną dobrowolnie w dobrej wierze kwotę pieniędzy przeznaczoną przez seniora na pomoc łakomemu wnuczce;

- **„na gazownię”** czy **„na hydraulika”** – oszuści podając się za fachowców wchodzą do domów. Kradną co popadnie, albo po prostu wyłudniają kilkaset złotych za usługę, której nie wykonali;
- **„na dotację”** – w ostatnim czasie wiele słyszy się o rozmaitych dotacjach unijnych, rewitalizacji zaniedbanych dzielnic i innych tego typu działaniach pomocowych. Wykorzystują to złodzieje. Podając się za urzędników proszą o uiszczenie „opłaty manipulacyjnej” albo wpłacenie „zaliczki” na poczet późniejszej realizacji przedsięwzięcia;
- **„na urzędnika”** – sprawcy podając się za urzędników państwowych wymyślają szereg historii, które pozwolą im oszukać seniora. Może to być np. wymiana złotych na euro i konieczność spisania numerów banknotów powyżej 50 złotych, konieczność wykupu gruntu, na którym został postawione mieszkanie poszkodowanego, itp.

Zazwyczaj to przez Twoją nieuwagę, ufność i nieostrożność możesz faktycznie paść ofiarą oszustów, kieszonkowców i innych przestępców, a także stać się ofiarą kolizji i wypadków drogowych oraz innych zdarzeń zagrażających życiu, zdrowiu lub mieniu. Dlatego pamiętaj o podstawowych zasadach bezpieczeństwa, bądź czujny i nieufny w stosunku do obcych. Nie obawiaj się powiadomić o zagrożeniu Policję, Straż Miejską, Straż Pożarną, Pogotowie Ratunkowe.

Nie daj szans przestępcom!

Nie pozostawaj obojętny widząc zagrożenie!



Ofiarami przestępstw bywają najczęściej osoby zamieszkujące samotnie - zwłaszcza w podeszłym wieku. Oszuści najczęściej podszywają się pod pracowników ośrodków pomocy społecznej, zakładu energetycznego, gazowego, świadczących usługi kominiarskie. W każdym przypadku należy żądać legitymacji lub podania personaliów, numeru telefonu służbowego w celu potwierdzenia tożsamości. Osobami upoważnionymi do wejścia w środowisko w ramach wykonywanych obowiązków służbowych przez pracowników ośrodków pomocy społecznej są pracownicy socjalni. Każdy pracownik wykonujący czynności służbowe zobowiązany jest do okazania legitymacji pracownika socjalnego

U W A G A !!!

Prawdziwi pracownicy pomocy społecznej zawsze mają przy sobie legitymacje. Dlatego jeśli mamy jakieś podejrzenia, to zanim wpuścimy odwiedzającego nas pracownika do mieszkania, możemy sprawdzić jego nazwisko na dokumencie, a następnie zadzwonić do ośrodka pomocy społecznej i sprawdzić, czy rzeczywiście tam taki pracuje. Ważne jest jeszcze jedno: pracownik socjalny może zapytać, czy odwiedzana osoba ma za co żyć, albo nawet poprosić o okazanie odcinka renty, żeby sprawdzić czy pomoc tej osobie przysługuje, ale na pewno nie będzie pytał ile ma ktoś pieniędzy i gdzie je trzyma. A tym bardziej nie poprosi o ich pokazanie. Jeśli ktoś to zrobi, trzeba zachować czujność, bo najpewniej mamy do czynienia z oszustem.

WZÓR LEGITYMACJI PRACOWNIKA SOCJALNEGO

Część zewnętrzna

<p>Art. 105</p> <p>1. Sądy, organy i jednostki organizacyjne są obowiązane niezwłocznie, nie później jednak niż w terminie 7 dni, udostępnić lub udzielić na wniosek pracownika socjalnego odpowiednich informacji, które mają znaczenie dla rozstrzygnięcia o przyznaniu lub wysokości świadczeń z pomocy społecznej.</p> <p>Art. 121</p> <p>1. Pracownik socjalny korzysta z prawa pierwszeństwa przy wykonywaniu swoich zadań w urzędach, instytucjach i innych placówkach. Organy są obowiązane do udzielania pracownikowi socjalnemu pomocy w zakresie wykonywania tych czynności.</p> <p>2. Pracownikowi socjalnemu przysługuje ochrona prawna przewidziana dla funkcjonariuszy publicznych.</p> <p>- art. 105 ust.1 i art.121 ust.1 i 2 ustawy z dnia 12 marca 2004 r. o pomocy społecznej (Dz. U. z 2009 r. Nr 175, poz. 1362, ze zm.).</p>	<p>(pieczęć jednostki wydającej)</p> <p>LEGITYMACJA PRACOWNIKA SOCJALNEGO</p> <p>nr</p>
---	--

Część wewnętrzna

<p>Fotografia</p> <p>mp.</p> <p>(podpis pracownika socjalnego)</p> <p>.....</p> <p>(imię i nazwisko)</p> <p>.....</p> <p>jest pracownikiem socjalnym</p> <p>W</p> <p>(nazwa pracodawcy)</p> <p>W</p> <p>(miejscowość)</p>	<p>uprawnionym do przeprowadzania rodzinnych wywiadów środowiskowych oraz podejmowania działań mających na celu ustalenie uprawnień osób i rodzin do świadczeń pomocy społecznej przewidzianych ustawą z dnia 12 marca 2004 r. o pomocy społecznej.</p> <p>.....</p> <p>(data i podpis osoby wydającej)</p> <p>.....</p> <p>Ważna na rok wystawienia</p> <p>.....</p> <p>Ważność legitymacji przedłuża się na rok:</p> <p>mp. mp. mp.</p> <p>mp. mp. mp.</p>
---	--

Mazowiecki Urząd Wojewódzki w Warszawie

MATERIAŁ INFORMACYJNY





Co zrobić, gdy na naszej drodze stanie sprzedawca-akwizytor lub gdy wybierzemy się na zorganizowane spotkanie, na którym przedstawiciel handlowy będzie namawiał nas do zakupu jakiegoś produktu?

Decyzję o zakupie należy podjąć po zastanowieniu – nie warto ulegać pierwszemu wrażeniu oraz zapewnieniom sprzedawcy o doskonałości oferowanego produktu i – co najważniejsze – należy mieć świadomość przysługujących nam uprawnień w przypadku dokonywania zakupów w tej szczególnej formie.

Decydując się na taką formę zakupów, konsument powinien mieć wiedzę o przysługujących im uprawnieniach. I tak:

UMOWY ZAWIERANE POZA LOKALEM PRZEDSIĘBIORSTWA

Są to umowy zawierane z konsumentem poza miejscem przeznaczonym do obsługi publiczności. Lokalem przedsiębiorstwa nie jest np. biuro, siedziba zarządu, magazyn itp., jest nim natomiast stoisko, stragan, lada, ogródek w pobliżu lokalu przedsiębiorstwa, obsługiwane przez personel lokalu (reżimem ochronnym ustawy objęte są także umowy zawierane w lokalu przedsiębiorstwa, lecz będące rezultatem zbierania ofert poza takim lokalem).

W przypadku zawarcia tego typu umowy, konsument ma prawo do odstąpienia od umowy bez podania przyczyny. By tego dokonać, należy przekazać sprzedawcy stosowne oświadczenie

na piśmie, w terminie **10 dni od zawarcia umowy** – termin ten nie biegnie, gdy konsument nie został poinformowany na piśmie o prawie odstąpienia od umowy, konsument nie może jednak od umowy odstąpić po upływie **3 m-cy od jej wykonania**.

W razie odstąpienia od umowy strony są zobowiązane do zwrotu tego, co sobie świadczyły w stanie niezmienionym – **zwrot powinien nastąpić niezwłocznie nie później jednak niż w terminie 14 dni**. Jeżeli konsument dokonał jakichkolwiek przedpłat, należą się od nich odsetki ustawowe od daty dokonania przedpłaty. Koszty zwrotu rzeczy ponosi konsument.

Obowiązki sprzedawcy:

- okazanie przed zawarciem umowy dokumentów potwierdzających prowadzenie działalności gospodarczej oraz dokumentu tożsamości,
- poinformowanie na piśmie o prawie do odstąpienia od umowy – wręczenie wzoru oświadczenia o odstąpieniu zawierające wymagane informacje, a także pisemnego potwierdzenia zawarcia umowy, stwierdzającego jej datę i rodzaj oraz przedmiot świadczenia i cenę.

Przepisów umów zawieranych poza lokalem przedsiębiorstwa nie stosuje się m.in. do umów: sprzedaży artykułów spożywczych, dostarczanych okresowo konsumentom oraz zawieranych powszechnie w drobnych, bieżących sprawach życia codziennego, do równowartości 10 EURO.





UMOWY ZAWIERANE NA ODLEGŁOŚĆ

Są to umowy zawierane z konsumentem bez jednoczesnej obecności obu stron, przy wykorzystaniu środków porozumiewania się na odległość, jeżeli kontrahentem konsumenta jest przedsiębiorca, który w taki sposób zorganizował swoją działalność.

Obowiązki przedsiębiorcy to m.in.:

- jednoznaczność informacji o zamiarze zawarcia umowy,
- uzyskanie zgody konsumenta na wykorzystanie takich środków jak: wizjofon, telefaks, poczta elektroniczna, automatyczne urządzenie wywołujące w telefonie – w celu złożenia propozycji zawarcia umowy; posłużenie się środkami porozumiewania na odległość nie może odbywać się na koszt konsumenta,
- poinformowanie konsumenta przy użyciu środka porozumiewania się na odległość, najpóźniej w chwili złożenia mu propozycji zawarcia umowy, m.in. o:
 - firmie i adresie przedsiębiorcy, organie rejestrującym działalność gospodarczą, regionie,
 - istotnych właściwościach świadczenia i jego przedmiotu,
 - cenie, zasadach zapłaty, terminie wiążącym,
 - prawie do odstąpienia od umowy w terminie 10 dni, ze wskazaniem wyjątków,
 - miejscu i sposobie składania reklamacji,
- potwierdzenie na piśmie ww. informacji najpóźniej w momencie spełnienia świadczenia.

Prawo odstąpienia od umowy bez podania przyczyn przysługuje w terminie 10 dni od wydania rzeczy, a gdy umowa dotyczy świadczenia usługi – od dnia jej zawarcia.

Do zachowania terminu wystarczy wysłanie oświadczenia przed jego upływem. W razie braku potwierdzenia przez przedsiębiorcę na piśmie informacji, o których mowa wyżej, termin odstąpienia wynosi 3 miesiące od jej wykonania.

Zasady zwrotu świadczeń wzajemnych – tak jak w przypadku umów zawieranych poza lokalem przedsiębiorstwa.

Należy jednak pamiętać, że prawo do odstąpienia od umowy – jeżeli strony nie umówiły się inaczej – nie przysługuje konsumentowi m.in. w wypadkach:

- świadczenia usług rozpoczętego, za zgodą konsumenta, przed upływem 10 dni od dnia zawarcia umowy,
- nagrań audio i wizualnych oraz zapisanych na nośnikach komputerowych, po usunięciu przez konsumenta ich oryginalnego opakowania,
- świadczeń o właściwościach określonych przez konsumenta lub ściśle związanych z jego osobą,
- świadczeń, które z uwagi na ich charakter, nie mogą zostać zwrócone, lub których przedmiot ulega szybkiemu zepsuciu,
- dostarczania prasy.





Wymagania dotyczące warunków umowy i jej realizacji:

- umowa nie może nakładać obowiązku zapłaty ceny przed otrzymaniem świadczenia,
- umowa powinna określać miejsce i sposób składania reklamacji, niepowodujące nadmiernych trudności lub kosztów po stronie konsumenta,
- jeżeli strony nie umówiły się inaczej, realizacja umowy powinna nastąpić w terminie 30 dni po złożeniu przez konsumenta oświadczenia o zawarciu umowy.

Spełnienie świadczenia niezamówionego następuje na ryzyko przedsiębiorcy i nie nakłada na konsumenta żadnych zobowiązań:

- ryzyko świadczenia niezamówionego przez konsumenta spoczywa na przedsiębiorcy,
- konsument nie ma obowiązku zwrotu niezamówionego świadczenia – zastrzeżenie takiego obowiązku jest bezskuteczne,
- konsument nie ma obowiązku poinformowania przedsiębiorcy o nieprzyjęciu świadczenia, ani przyjęcia go i zapłaty.

źródło: ustawa z dnia 2 marca 2000r. o ochronie niektórych praw konsumenckich oraz o odpowiedzialności za szkodę wyrządzoną przez produkt niebezpieczny – rozdział 1 i 2(Dz.U. z 2000r. Nr 22, poz. 271, ze zm.)



Zatrucie czadem

W okresie kiedy rozpoczyna się okres grzewczy, wzrasta zagrożenie zatrucia czadem. Każdego roku z powodu zatrucia tlenkiem węgla, potocznie zwanego czadem, ginie kilkadziesiąt osób. Bardzo często nie ma to związku z powstaniem pożaru, a wynika jedynie niewłaściwej eksploatacji budynku i znajdujących się w nich urządzeń i instalacji grzewczych.

Przepisy zobowiązują do czyszczenia kominów. Zgodnie z § 34 rozporządzenia Ministra Spraw Wewnętrznych i Administracji z 7 czerwca 2010r. w sprawie ochrony przeciwpożarowej budynków, innych obiektów budowlanych i terenów (Dz. U. Nr 109 poz. 719), w obiektach w których odbywa się proces spalania paliwa stałego, ciekłego lub gazowego, usuwa się zanieczyszczenia z przewodów dymowych i spalinowych:

- cztery razy w roku w domach opalanych paliwem stałym(np. węglem, drewnem),
- dwa razy w roku w domach opalanych paliwem ciekłym i gazowym,
- co najmniej raz w miesiącu, jeżeli przepisy miejscowe nie stanowią inaczej,
- z palenisk zakładów zbiorowego żywienia i usług gastronomicznych,
- co najmniej raz w roku z przewodów wentylacyjnych.

Z kolei art. 62 ust. 1 pkt 1 c ustawy z dnia 7 lipca 1994 r. Prawo budowlane (Dz. U. z 2006 r. Nr 156, poz. 1118 z późn. zm.) zobowiązuje właścicieli i zarządców bloków mieszkalnych i domów jednorodzinnych do okresowej kontroli, co najmniej raz w roku stanu technicznego instalacji gazowych oraz przewodów kominowych (dymowych, spalinowych i wentylacyjnych).



Skąd się bierze czad i dlaczego jest tak niebezpieczny?

Tlenek węgla powstaje podczas procesu niepełnego spalania materiałów palnych, w tym paliw, które występuje przy niedostatku tlenu w otaczającej atmosferze.

Niebezpieczeństwo zaccadzenia wynika z faktu, że tlenek węgla:

- jest gazem niewyczuwalnym zmysłami człowieka (bezwonny, bezbarwny i pozbawiony smaku),
- blokuje dostęp tlenu do organizmu, poprzez zajmowanie jego miejsca w czerwonych ciałkach krwi, powodując przy długotrwałym narażeniu (w większych dawkach) śmierć przez uduszenie.

Co jest główną przyczyną zaccadzeń?

Głównym źródłem zatruc w budynkach mieszkalnych jest niesprawność przewodów kominowych: wentylacyjnych, spalinowych i dymowych. Wadliwe działanie wspomnianych przewodów może wynikać z:

- ich nieszczelności,
- braku konserwacji, w tym czyszczenia,
- wad konstrukcyjnych,
- niedostosowania istniejącego systemu wentylacji do standardów szczelności stosowanych okien i drzwi, w związku z wymianą starych okien i drzwi na nowe.

Powyższe może prowadzić do niedrożności przewodów, braku ciągu, a nawet do powstawania zjawiska ciągu wstecznego, polegającego na tym, że dym zamiast wydostawać się przewodem kominowym na zewnątrz, cofa się z powrotem do pomieszczenia.

Co zrobić, aby uniknąć zaccadzenia?

W celu uniknięcia zaccadzenia należy:

- przeprowadzać kontrole techniczne, w tym sprawdzanie szczelności przewodów kominowych,



MATERIAŁ INFORMACYJNY Komenda Wojewódzka Państwowej Straży Pożarnej w Warszawie

- ich systematyczne czyszczenie oraz sprawdzanie występowania dostatecznego ciągu powietrza,
- użytkować sprawne techniczne urządzenia, w których odbywa się proces spalania, zgodnie z instrukcją producenta,
- stosować urządzenia posiadające stosowne dopuszczenia w zakresie wprowadzenia do obrotu; w sytuacjach wątpliwych należy żądać okazania wystawionej przez producenta lub importera urządzenia tzw. **deklaracji zgodności**, tj. dokumentu zawierającego informacje o specyfikacji technicznej oraz przeznaczeniu i zakresie stosowania danego urządzenia,
- nie zaklejać i nie zasłaniać w inny sposób kratki wentylacyjnych,
 - w przypadku wymiany okien na nowe, sprawdzić poprawność działania wentylacji, ponieważ nowe okna są najczęściej o wiele bardziej szczelne w stosunku do wcześniej stosowanych w budynku i mogą pogarszać wentylację,
 - systematycznie sprawdzać ciąg powietrza, np. poprzez przykładanie kartki papieru do otworu bądź kratki wentylacyjnej; jeśli nic nie zakłóca wentylacji, kartka powinna przywrzeć do wyżej wspomnianego otworu lub kratki, często wietrzyć pomieszczenie, w których odbywa się proces spalania (kuchnie, łazienki wyposażone w termy gazowe), a najlepiej zapewnić, nawet niewielkie, rozszczelnienie okien,
 - nie bagatelizować objawów duszności, bólów i zawrotów głowy, nudności, wymiotów, oszołomienia, osłabienia, przyspieszenia czynności serca i oddychania, gdyż mogą być sygnałem, że ulegamy zatruciu czadem; w takiej sytuacji należy natychmiast przewietrzyć pomieszczenie, w którym się znajdujemy i zasięgnąć porady lekarskiej.



W trosce o własne bezpieczeństwo, warto rozważyć zamontowanie w domu czujki tlenku węgla. Koszt zamontowania takiej czujki jest niewspółmiernie niski do korzyści, jakie daje zastosowanie tego typu urządzenia (łącznie z uratowaniem najwyższej wartości, jaką jest nasze życie).

Jak pomóc przy zatruciu tlenkiem węgla?

W przypadku zatrucia tlenkiem węgla należy:

- zapewnić dopływ świeżego czystego powietrza; w skrajnych przypadkach wybijając szyby w oknie,
- wynieść osobę poszkodowaną w bezpieczne miejsce, jeśli nie stanowi to zagrożenia dla zdrowia osoby ratującej; w przypadku istnienia takiego zagrożenia pozostawić przeprowadzenie akcji służbom ratowniczym,
- wezwać służby ratownicze (pogotowie ratunkowe, PSP),
- jak najszybciej podać tlen,
- jeżeli osoba poszkodowana nie oddycha, ma zatrzymaną akcję serca, należy natychmiast zastosować sztuczne oddychanie np. metodą usta - usta oraz masaż serca, nie wolno wpadać w panikę, kiedy znajdziemy dziecko lub dorosłego z objawami zaburzenia świadomości w kuchni, łazience lub garażu; należy jak najszybciej przystąpić do udzielania pierwszej pomocy.

Od stosowania się do powyższych rad może zależeć nasze zdrowie i życie oraz zdrowie i życie naszych bliskich. A wystarczy jedynie odrobina przeczności.



Bezpieczeństwo pożarowe w mieszkaniach

Sezon jesienno-zimowego ogrzewania mieszkań w budynkach wielo i jednorodzinnych, to co roku okres zwiększonej ilości pożarów. Statystyki Państwowej Straży Pożarnej odnotowują wtedy wzrost liczby ofiar śmiertelnych i osób poszkodowanych. Ilość strażackich interwencji rośnie z każdym rokiem. Przyczyny pożarów od lat ciągle się powtarzają. Dominujące ich grupy, to podpalenia, nieostrożność osób zarówno dorosłych jak i nieletnich, wady lub niewłaściwa eksploatacja urządzeń i instalacji elektrycznych oraz wady i zła obsługa urządzeń grzewczych. W pożarach domów jednorodzinnych ginie dziesiątki osób. 60-70% przypadków to ofiary zetknięcia z dymami i toksycznymi produktami spalania, takimi jak tlenek węgla, chlorowodór, cyjanowodór. Pomimo tego, że bezpośrednią przyczyną śmierci są najczęściej silnie trujące produkty spalania i rozkładu termicznego, ciągle bardzo mało popularne jest wyposażanie domów w **czujki dymu** (czujki pożarowe).

Czujki dymu (pożarowe) wprawdzie nie zapobiegają powstaniu pożaru, ale skutecznie mogą zaalarmować lokatorów mieszkania, w którym powstał pożar. Umożliwia to w wielu wypadkach szybkie opuszczenie objętego pożarem domu oraz ugaszenie ognia w zarodku co znacznie ogranicza straty.

PAMIĘTAJ!!!

Czujka dymu może uratować Twoje życie!



Wypalanie traw

Od wielu lat przełom zimy i wiosny to czas, kiedy wyraźnie wzrasta liczba pożarów łąk i nieużytków rolnych. Pożary, w głównej mierze, spowodowane są wypalaniem traw i pozostałości roślinnych. Niestety nadal panuje przekonanie, że spalenie trawy spowoduje szybszy i bujniejszy odrost roślinności. Nic bardziej błędnego!

Co roku w pożarach wywołanych wypalaniem traw giną ludzie!!!

Należy pamiętać, że po zimie trawy są wysuszone i palą się bardzo szybko. W rozprzestrzenianiu ognia pomagają także powiewy wiatru. W przypadku gwałtownej zmiany jego kierunku, pożary bardzo często wymykają się spod kontroli i przenoszą na pobliskie lasy i zabudowania. Niejednokrotnie w takich pożarach ludzie tracą dobytek całego życia. Podczas pożaru powstaje duże zadymienie, które jest szczególnie groźne dla osób przebywających w bezpośrednim sąsiedztwie miejsca zdarzenia, z uwagi na możliwość zatrucia dymem. Dym powoduje zmniejszenie widoczności na drogach, co może prowadzić do powstania groźnych w skutkach kolizji i wypadków drogowych. Wypalanie traw to także bardzo duże zagrożenie dla lasów. Tereny upraw rolniczych i leśnych dość często ze sobą sąsiadują, a czasami wręcz przenikają się. Ogień z nieużytków niejednokrotnie przenosi się na obszary leśne, niszcząc bezpowrotnie bezcenne drzewostany, które po pożarze odradzają się przez wiele dziesiątek lat. Pożary nieużytków, z uwagi na ich charakter i zazwyczaj duże rozmiary, angażują znaczną



liczbę sił i środków straży pożarnych. Strażacy zaangażowani w akcję gaszenia pożarów traw, łąk i nieużytków, w tym samym czasie mogą być potrzebni do ratowania życia i mienia ludzkiego w innym miejscu. Może się zdarzyć, że przez lekkomyślność ludzi nie dojadą na czas z pomocą tam gdzie będą naprawdę potrzebni.

Ostrzegamy!!!

W wyniku wypalenia trawy dochodzi do wielu szkodliwych procesów, a w szczególności:

- ziemia wyjaławia się, zahamowany zostaje bardzo pożyteczny, naturalny rozkład resztek roślinnych oraz asymilacja azotu z powietrza,
- do atmosfery przedostaje się szereg związków chemicznych będących truciznami zarówno dla ludzi jak i zwierząt,
- niszczone są miejsca lęgowe oraz ginie wiele gatunków zwierząt gnieźdzących się na ziemi i w krzewach.

Informujemy!!!

Wypalanie traw jest niedozwolone!

- Ustawa z dn. 16 kwietnia 2004r. o ochronie przyrody (Dz. U. nr 92, poz.8):
 - art. 124. „Zabrania się wypalania łąk, pastwisk, nieużytków, rowów, pasów przydrożnych, szlaków kolejowych oraz trzcinowisk i szuwarów”,
 - art. 131: „Kto wypala łąki, pastwiska, nieużytki, rowy, pasy przydrożne, szlaki kolejowe, trzcinowiska lub szuwały - podlega karze aresztu albo grzywny”.
- Ustawa z dnia 28 września 1991r. o lasach (tj. Dz.U. z 2005r. nr 45, poz. 435 z późn. zm.);



- art. 30 ust. 3 pkt 3 "...w lasach oraz na terenach śródleśnych, jak również w odległości
- do 100 m od granicy lasu, zabrania się działań i czynności mogących wywołać niebezpieczeństwo, a w szczególności:
 - rozniecenia poza miejscami wyznaczonymi do tego celu przez właściciela lasu lub nadleśniczego,
 - korzystania z otwartego płomienia,
 - wypalania wierzchniej warstwy gleby i pozostałości roślinnych...".
- Za wykroczenia tego typu grożą surowe sankcje:
 - art. 82, § 1 ustawy z dnia 20 maja 1971r. Kodeksu wykroczeń (Dz. U. z 1971 Nr 12, poz.114 z późn. zm.) – kara aresztu, nagany lub grzywny, której wysokość w myśl art. 24, § 1 może wynosić od 20 do 5000 zł,
 - art. 163. § 1 ustawy z dnia 6 czerwca 1997 r. Kodeks karny (Dz. U. z 1997r. Nr 88 poz. 553 ze zmianami) stanowi: „Kto spowoduje zdarzenie, które zagraża życiu lub zdrowiu wielu osób albo mieniu w wielkich rozmiarach, mające postać pożaru, podlega karze pozbawienia wolności od roku do lat 10”.



ŚWIADOMY SENIOR W APTECE

Zapytaj o tańszy odpowiednik

Wielu pacjentów nie wykupuje leków ponieważ nie stać ich. Tymczasem polskie prawo wprowadza kilka mechanizmów mogących obniżyć cenę leku i to znacznie. Pierwszym mechanizmem są tzw. odpowiedniki leku, które posiadają taki sam skład jakościowy i ilościowy substancji czynnych, taką samą postać farmaceutyczną, a niejednokrotnie kosztują o połowę mniej. Drugim są produkty lecznicze będące przedmiotem importu równoległego, tj. leki tego samego producenta, o tej samej nazwie, tej samej mocy, drodze podania i postaci - sprowadzane z krajów unii europejskiej które również kosztują dużo mniej.

Brak leku w aptece

Wielu pacjentów skarży się na problemy z dostępnością specjalistycznych leków lub na problem ze zrobieniem leku na zamówienie w aptece (leku recepturowego) tymczasem prawo nakazuje w przypadku, gdy w aptece brak poszukiwanego produktu leczniczego, w tym również leku recepturowego, farmaceuta, powinien zapewnić jego nabycie w tej aptece w terminie uzgodnionym z pacjentem.



Nie kupuj leków na bazarze

Wielu pacjentów kupuje tańsze leki poza legalnymi źródłami obrotu co może powodować wiele powikłań, gdyż często są to fałszywe leki lub leki przechowywane w niewłaściwych warunkach. Zażycie takich leków może powodować bardzo groźne działania niepożądane lub nawet zgon.

Suplement diety i kosmetyki to nie leki

W aptece oprócz leków są sprzedawane również suplementy diety kosmetyki środki higieniczne, jednakże żaden tych produktów nie posiada właściwości leczniczych. Tylko produkty lecznicze posiadają właściwości zapobiegania lub leczenia chorób występujących u ludzi.



BADANIA PROFILAKTYCZNE I SZCZEPIENIA OCHRONNE

Badania profilaktyczne

Systematyczne wykonywanie badań profilaktycznych pozwala wcześniej wykryć rozwijającą się chorobę i wdrożyć szybko skuteczne leczenie. Dlatego należy pamiętać o regularnych kontrolach u swojego lekarza rodzinnego oraz wykonywaniu badań, w tym m.in.: badania EKG, badania poziomu cukru, badania w kierunku osteoporozy.

Szczepienia ochronne:

Szczepienie przeciwko grypie

Odporność organizmu seniorów wraz z upływem lat staje się coraz niższa. Dlatego specjaliści zalecają szczepienie przeciwko grypie, aby zapobiec poważnym powikłaniom zdrowotnym, jakie ta choroba może pociągać za sobą w podeszłym wieku. Warto sprawdzić, czy w miejscu zamieszkania nie ma akcji bezpłatnego szczepienia dla seniorów, wówczas po zbadaniu przez lekarza uzyskamy możliwość darmowego zaszczepienia się. Jeśli już zaobserwowaliśmy u siebie objawy grypy, nie leczymy jej na własną rękę, tylko natychmiast udajmy się do lekarza. Zaniepokoić powinny nas następujące objawy: gorączka, kaszel, ból gardła, katar z płynną wydzieliną lub zatkanym nosem, bóle mięśniowe i stawowe, ból głowy, dreszcze, czasem też wymioty i biegunka.



Szczepienie przeciwko wirusowemu zapaleniu wątroby typu B (tzw. „żółtaczką wszczepioną”)

Jest to jedna z najpoważniejszych chorób zakaźnych. Do zakażenia może dojść przez zakażoną krew lub inne płyny ustrojowe. Można się przed nią zabezpieczyć poprzez szczepienie. Jest to szczególnie ważne przed zabiegami operacyjnymi lub u osób przewlekle chorych. Aby w pełni ochronić się przed zakażeniem, należy przyjąć w określonych odstępach czasu 3 dawki szczepionki.

Szczepienie przeciwko kleszczowemu zapaleniu mózgu

Jeśli lubimy piesze wycieczki, chadzamy do lasu, np. na grzyby, warto zaszczepić się przeciwko kleszczowemu zapaleniu mózgu. Choroba ta może być wynikiem ukłucia przez kleszcza. U osób po 60 roku życia istnieje większe prawdopodobieństwo, że będzie miała ciężki przebieg. Można jej zapobiegać poprzez szczepienie w kierunku kleszczowego zapalenia mózgu.

ZDROWE I PRAWIDŁOWE ŻYWIENIE

Prawidłowa dieta

Spożywane pokarmy wpływają na stan naszego zdrowia. Źle dobrana dieta oraz nieregularne posiłki mogą pogorszyć wyniki badań, np. cholesterolu oraz spowodować cukrzycę, nadwagę lub niedowagę i inne dolegliwości ze strony układu pokarmowego, którego praca w tym okresie życia jest spowolniona (wolniejsza przemiana materii).

- Codzienna dieta powinna być, w miarę naszych możliwości, urozmaicona. Aby dostarczyć naszemu organizmowi niezbędnych składników odżywczych, powinniśmy jeść produkty



zbożowe, warzywa i owoce, a także chude mięso, drób i ryby oraz nabiał. Zaleca się mięsa gotowane, gdyż smażone są o wiele bardziej ciężkostrawne.

- Niewskazane jest nadmierne spożywanie tłuszczu zwierzęcych, cukru oraz soli.
- Aby zapobiec problemom trawiennym, należy dokładnie gryźć pokarmy. Uchroni to także przed ryzykiem udławienia się.
- Zbyt mała ilość płynów przyjmowanych w ciągu dnia może doprowadzić do odwodnienia organizmu i jego osłabienia. Niedobór płynów może być przyczyną zwiększonej suchości skóry, przyspieszonego oddechu, zawrotów głowy i zaparć. Dlatego należy pamiętać o przyjmowaniu płynów w ciągu całego dnia, w ilości co najmniej 2 litrów dziennie.
- Suplementy diety (preparaty roślinno – witaminowe, często z mikroelementami) nie zastępują prawidłowej, codziennej diety. Choć nie są lekami i są dostępne bez recepty, powinny być przyjmowane w porozumieniu z lekarzem, szczególnie, jeśli cierpimy na choroby ze strony układu krążenia lub cukrzycę. Przy prawidłowej diecie nie ma potrzeby stosowania suplementów diety.

Przygotowywanie posiłków i przechowywanie produktów spożywczych

Prawidłowe przygotowywanie posiłków oraz przechowywanie produktów spożywczych ustrzeże nas przed zatruciami i zakażeniami pokarmowymi. Zatrucia pokarmowe wywoływane są najczęściej przez drobnoustroje lub ich toksyny, które dostają się do organizmu wraz z zanieczyszczoną żywnością. Łatwo je przenieść za pośrednictwem



brudnych rąk lub zanieczyszczonego sprzętu kuchennego. Dla osób starszych i osłabionych zakażenia pokarmowe mogą być dużym zagrożeniem, dlatego w przypadku objawów takich jak: bóle brzucha, nudności, wymioty, biegunka i gorączka należy skontaktować się z lekarzem.

- Przy zakupie produktów należy zwrócić uwagę na termin przydatności do spożycia oraz sposób przechowywania żywności – nie należy kupować produktów przeterminowanych oraz przechowywanych w nieodpowiednich warunkach – (np. wyrobów garmażeryjnych przechowywanych poza chłodniami).
- Po zakupieniu produktów należy oddzielić żywność surową od gotowej do spożycia (np. surowe mięso lub jaja nie powinny dotykać wędlin); zawsze należy używać oddzielnych noży i desek do przygotowania surowej żywności.
- Produkty żywnościowe należy przechowywać w odpowiedniej temperaturze, po schłodzeniu ugotowanej żywności należy umieścić ją jak najszybciej w lodówce.
- Mięso, drób, ryby i ich przetwory powinny być całkowicie rozmrożone przed przystąpieniem do ich smażenia, pieczenia czy gotowania.
- Mięso rozmrożone nie może być powtórnie zamrażane.
- Potrawy z mięsa i drobiu powinny być bardzo dokładnie gotowane, przed ich spożyciem należy sprawdzić, czy sok z ich wnętrza jest jasny, a nie różowy.
- Zupy, sosy i gulasze zawsze przed podaniem należy doprowadzać do wrzenia.
- Warzywa i owoce powinny być dokładnie myte przed jedzeniem, jaja należy dodatkowo



wyparzać.

- Nie należy spożywać częściowo rozmrożonych lub powtórnie zamrożonych lodów oraz ciast z kremem przechowywanych poza urządzeniami chłodniczymi.
- Przed przygotowywaniem potraw oraz po czynnościach kuchennych związanych z krojeniem surowego mięsa czy wykorzystaniem surowych jaj, należy zawsze umyć ręce.
- Produkty, na których pojawiła się pleśń należy wyrzucać w całości. W przypadku dżemów nie wybierać fragmentów z pleśnią tylko wyrzucać cały słoiczek.

Bezpieczne grzybobranie

Przy zbieraniu i jedzeniu grzybów wskazana jest szczególna ostrożność. Najlepiej w ogóle unikać ich jedzenia, gdyż są bardzo ciężkostrawne. Jeśli zbieramy grzyby, należy pamiętać o kilku podstawowych zasadach:

- Zbieramy tylko grzyby znane, co do których nie mamy wątpliwości (warto korzystać z atlasów).
- Początkujący grzybiarze powinni zbierać wyłącznie grzyby rurkowe (te, które pod kapeluszem mają „gąbkę”), ponieważ w tej grupie nie ma grzybów śmiertelnie trujących i jest dużo mniejsze ryzyko zatrucia.
- Nie oceniamy grzybów na podstawie smaku. Wiele grzybów trujących ma smak łagodny lub lekko słodkawy, np. śmiertelnie trujący muchomor sromotnikowy.
- Grzyby zbieramy wyłącznie do łubianek lub przewiewnych koszyków, a nie do plastikowych wiader i toreb foliowych, w których ulegają zaparzeniu i zepsuciu.
- Nie zbieramy grzybów bardzo młodych oraz

starych i przejrzalnych, nasączonych wodą, nadjedzonych przez ślimaki czy zapleśniałych, gdyż łatwo o pomyłkę w rozpoznaniu gatunku. Nieprzestrzeganie tej zasady jest m.in. przyczyną mylenia muchomora sromotnikowego z gołąbkami zielonawymi czy też gąską zieloną lub czubajką kanią.

- Grzyby czyścimy w dniu zbioru i jak najszybciej przygotowujemy z nich potrawę.
- Ponieważ grzyby psują się łatwo i szybko, jemy je bezpośrednio po przyrządzeniu.
- Unikajmy błędnych metod rozpoznawania gatunków trujących (zabarwienie cebuli podczas gotowania, ciemnienie srebrnej łyżeczki).
- Niewskazane jest spożywanie nadmiernych ilości potraw grzybowych, szczególnie wieczorem, ponieważ są one ciężkostrawne.
- Pierwszymi objawami wszystkich zatruczeń grzybami są nudności, wymioty, ból brzucha i biegunka. W przypadku ich wystąpienia należy zgłosić się jak najszybciej do lekarza. Pamiętajmy, że przy zatruciu muchomorem sromotnikowym występuje faza pozornej poprawy, po której stan chorego gwałtownie się pogarsza. Wezwany w porę lekarz może uratować życie.

BEZPIECZNE ZACHOWANIA W ŻYCIU CODZIENNYM

Przestrzeganie podstawowych zasad higieny osobistej pozwoli cieszyć się nam dobrym zdrowiem i samopoczuciem oraz zapobiegnie wielu dolegliwościom zdrowotnym.





Higiena osobista

- Ręce powinny być myte wodą i mydłem zawsze po wyjściu z toalety oraz przed przygotowaniem posiłków. Przebywając na świeżym powietrzu, bez dostępu do bieżącej wody, np. podczas podróży czy pielgrzymki, można stosować wilgotne chusteczki higieniczne do rąk lub antybakteryjne żele.
- Należy dokładnie wycierać ciało, szczególnie przestrzenie między palcami rąk i nóg, aby zapobiec powstawaniu grzybicy.
- Codzienna zmiana bielizny osobistej ustrzeże przed otarciami, odparzeniami, infekcjami, a także przed przykrym zapachem moczu. Dość częstą przypadłością bywa nietrzymanie moczu. Dobrze jest wówczas skontaktować się z lekarzem, a bieliznę chronić specjalnymi wkładkami, które są dostępne w aptekach.
- Ubranie powinno być dostosowane do aktualnego stanu pogody. Najlepiej ubierać się w ubrania przewiewne, wykonane z bawełny lub lnu, a unikać ubrań z materiałów syntetycznych. Przy chłodniejszej aurze najwygodniej jest nakładać kilka warstw ubrania, aby móc swobodnie dostosowywać się do zmieniającej się pogody, np. w czasie wycieczki, pielgrzymki, na działce itp.
- Obuwie nigdy nie powinno być za ciasne i mieć śliską podeszwę. Powinno dobrze trzymać się na stopie (rzepy, sznurowadła) i mieć wzmocniony napiętek, by chronić przed urazami, np. skręceniem. Panie powinny ograniczyć chodzenie w butach na wysokich obcasach, gdyż noga jest wówczas mniej stabilna i łatwiej o upadek.

Ochrona przed słońcem

- Latem należy chronić głowę przed nadmiernym nasłonecznieniem i szkodliwym promieniowaniem UV przy pomocy kapelusza lub chusteczki.
- Odkryte części ciała, np. ramiona, twarz, dekolt, należy posmarować kremem z filtrem. Trzeba pamiętać, aby nie przebywać na dworze w godzinach, kiedy słońce jest najbardziej intensywne, tj. w godzinach 12.00-15.00.
- Przy dużych upałach najlepiej korzystać ze spacerów późnym popołudniem.
- Należy pamiętać o wypijaniu co najmniej 2 litrów napojów dziennie, szczególnie wody mineralnej, herbatek ziołowych i niesłodzonych soków owocowych.

Profilaktyka upadków i obrażeń

Jak najdłuższe zachowanie sprawności fizycznej wpływa na samodzielność i niezależność osób w starszym wieku. Warto więc włączyć aktywność ruchową do swoich codziennych czynności, jak również wcielać w życie wskazówki, pozwalające chronić się przed upadkami i urazami.

- Aktywność fizyczna powinna być dostosowana do wieku i możliwości, np. taniec, spacer, popularne marsze z kijkami zwane „nordic walking”, pływanie, gimnastyka przeznaczona dla osób starszych.
- Codzienny spacer wpływa pozytywnie na samopoczucie, odporność, a nawet długość życia. Poprawia pracę między innymi serca, płuc, mięśni, układu krążenia i układu nerwowego.
- Należy zachować szczególną ostrożność przy korzystaniu z łazienki. W wannie i przed wanną warto rozkładać maty antypoślizgowe. Dodatkowo równowagę w wannie i pomoc przy wychodzeniu z niej zapewni specjalny uchwyt, który może być przymocowany na ścianie. Można również



MATERIAŁ INFORMACYJNY Wojewódzka Stacja Sanitarno – Epidemiologiczna w Warszawie

zaopatrzyć się w specjalne siedziska wkładane do wanny, dzięki czemu będzie można myć się w pozycji siedzącej.

- Przenosząc gorące garnki czy rondle, należy używać zabezpieczających ręce ściereczek lub specjalnych rękawic. Herbatę czy inne ciepłe napoje należy przenosić w szklankach i kubkach z uchwytem. Zabezpieczy to dłonie przed oparzeniem się i uchroni przed wylaniem wrzątku na siebie.
- Należy unikać dużej ilości dywaników i chodników w domu, zwłaszcza niestabilnych, gdyż sprzyjają one poślizgnięciu się. Zaleca się podkładanie pod dywaniki mat antypoślizgowych, które zapobiegają przesuwaniu się. Należy zwracać uwagę, czy dywany nie mają zagiętych brzegów. Przy kupowaniu obuwia domowego należy zwracać uwagę na to, by miało podeszwę antypoślizgową.
- Podnoszenie ciężkich rzeczy z podłogi wymaga odpowiedniej postawy. Nigdy nie należy podnosić ciężarów, mając wyprostowane nogi, zawsze należy starać się ugiąć nogi w kolanach, zaś plecy powinny pozostawać proste (w pionie). Podczas podnoszenia nie należy wykonywać skrętów ciała na boki.
- Nosząc siatki, należy ciężar rozłożyć równomiernie na dwie ręce.
- Należy unikać nagłych ruchów i szybkiej zmiany pozycji, np. wstając z łóżka należy w pozycji leżącej najpierw powoli opuścić nogi, a później przyjąć pozycję siedzącą.
- Aby zapobiegać upadkom, należy także systematycznie kontrolować swój wzrok i nosić odpowiednie okulary.
- Jeśli chodzenie z powodów zdrowotnych jest utrudnione, warto korzystać z laski, trójnoga a nawet specjalnego balkonika, aby zabezpieczyć się przed upadkiem podczas spacerów lub zakupów.

