# Uwaga na upały! Jak uchronić organizm przed żarem słonecznym i udarem

W dzisiejszej audycji dowiemy się jak chronić się przed udarem słonecznym i jak radzić sobie gdy on wystąpi. Chcesz czuć się bezpiecznie latem? Nasza ekspertka Małgorzata Bilska, pracująca w Szpitalu w Świebodzicach – służy radą!

https://radiosovo.pl/wp-content/uploads/2021/07/Jak-uchronic-siebie-przed-zarem-slonecznym-GOTOWE.mp3

Jak odróżnić wyczerpanie cieplne od udaru słonecznego? Pierwsza pomoc w trakcie upału:

https://www.gov.pl/web/psse-krakow/wyczerpanie-cieplne-a-udar-sloneczny

Ilustracja: GIS

---

# Skąd się wzięły wakacje

Wakacje to przerwa, dni odpoczynku i rekreacji, kiedy nie trzeba ciągle spoglądać na zegarek ani wciąż się spieszyć. Można codzienne czynności wykonywać wolniej i z większą uważnością, cieszyć się otaczającą przyrodą, odłączyć się od urządzeń elektronicznych, spędzać czas z rodziną i najbliższymi. Wakacje to okres, który powinniśmy wykorzystać do robienia czegoś innego niż na codzień.

https://radiosovo.pl/wp-content/uploads/2022/07/wakacje.mp3

https://www.logo24.pl/Logo24/56,125389,14095204,Thomas_Cook__czlowiek__ktory_wymyslil_wakacje.html?disableRedirects=truehttps://businessinsider.com.pl/rozwoj-osobisty/dlaczego-warto-jezdzic-na-wakacje-korzysci-dla-ciala-i-umyslu/r7ytr15&disableRedirects=true

---

# Trzeba uważać i mieć wyobraźnię, wtedy unikniemy urazów na urlopie – radzi lekarz

Zapraszamy do wysłuchania wywiadu z lekarzem Bartoszem Waszczyszyn jak uniknąć kontuzji latem i nie tylko.

Życzymy bezpiecznego i udanego wypoczynku.

https://radiosovo.pl/wp-content/uploads/2021/07/Wywiad_z_lekarzem-Urazy_latem..-2.mp3

Podajemy również linki do materiałów o urazach, które warto poczytać:

https://www.poradnikzdrowie.pl/zdrowie/urazy-wypadki/drobne-urazy-latem-jak-sobie-z-nimi-radzic-aa-Whhk-Qdnn-JtXm.html

https://www.poradnikzdrowie.pl/sprawdz-sie/niezbednik-pacjenta/co-jest-szpitalny-oddzial-ratunkowy-kto-powinien-korzystac-z-pomocy-so-aa-Doup-acwr-1qsB.html

https://www.poradnikzdrowie.pl/zdrowie/urazy-wypadki/urazy-latem-pierwsza-pomoc-aa-DbEd-tmN2-omES.html

---

# Bzzzzzz… jak uchronić się przed ukąszeniami owadów

Czy coś może bardziej zepsuć letni wypoczynek niż…..bzzzzzzyczące i gryzące owady? Chcesz uniknąć ich ukąszeń w lasach, nad jeziorem, nad morzem…. ? Ewa Rymsza, pielęgniarka pracująca w Środowiskowym Domu Samopomocy w Świdnicy, powie w jaki sposób chronić się przed kąsającymi owadami.

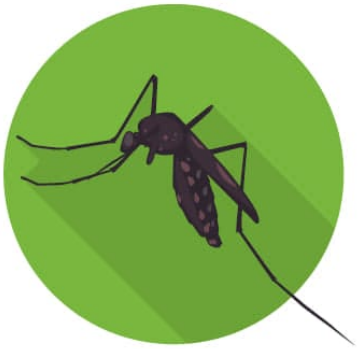
https://radiosovo.pl/wp-content/uploads/2021/07/Ukaszenia-owadow-GOTOWE.mp3

W ilustracji wykorzystano elementy grafiki z plakatu przygotowanego przez MZ i GIS:

# **Czy komary mogą przenosić** nowego koronawirusa (SARS-CoV-2)?



**Nie.** Stawonogi, jak komary lub kleszcze mogą przenosić tylko takie wirusy, które mają zdolność przetrwania w ich organizmie, znaleźć się w aparacie kłująco-ssącym zwierzęcia i zostać przeniesione do organizmu człowieka. Nie dotyczy to koronawirusów.



Ministerstwo Zdrowia

PAŃSTWOWA INSPEKCJA SANITARNA

Podczas nagrywania audycji, grupa słuchaczy z ŚDS – PSONI Koło w Świdnicy, przyglądała się naszej pracy.



# WIDEO: Bezpieczeństwo nad wodą i Internetowy Serwis Kąpieliskowy

Lato to czas, kiedy chcemy się wyluzować. Bardzo często, korzystając z pięknej pogody – wybieramy się nad wodę, jednak pamiętajmy, że w naszym plażowaniu najważniejsze jest bezpieczeństwo. Zanim wybierzemy się nad jezioro czy inny akwen – sprawdźmy, czy możemy się tam kąpać. Możemy skorzystać z Internetowego Serwisu Kąpieliskowego, gdzie pojawiają się informacje czy dana plaża jest strzeżona i czy woda została przebadana i można się w niej kąpać. Nasza dziennikarka – Aleksandra Gwiżdż sprawdziła kąpieliska najbliżej Kędzierzyna-Koźla: Kąpielisko Dębowa, Zalew w Pławniowicach i Jezioro Srebrne w Januszkowicach.

https://radiosovo.pl/wp-content/uploads/2021/07/calosc_ok.mp3

Internetowy Serwis Kąpieliskowy znajdziecie tutaj:

https:/sk.gis.gov.pl/

A kiedy już dotrzemy nad wodę – warto dowiedzieć się czegoś na temat zasad bezpieczeństwa nad wodą.

https://radiosovo.pl/wp-content/uploads/2021/07/Wywiad-z-ratownikiem-Tomasz-gotowy.mp4
Materiał przygotowali: Aleksandra Gwiżdż, Anna Osowska, Tomasz Jachimowski.