



## Cyberprzemoc

Podczas nieuważnego korzystania z sieci Internet narażony jesteś na tzw. Cyberprzemoc, czyli:

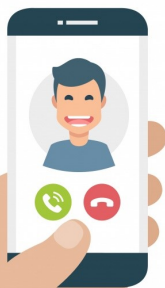
- Nękanie, straszenie, szantażowanie.
- Rejestrowanie niechcianych zdjęć i filmów.
- Publikowanie ośmieszających i kompromitujących informacji.
- Kradzież tożsamości.

### DLATEGO PAMIĘTAJ!

- Nie podawaj swoich danych w Internecie.
- Nie rozpowszechniaj ośmieszających zdjęć. Zarówno swoich jak i kolegów oraz koleżanek.
- Nie umawiaj się nieznanymi przez Internet!
- Jeśli masz wątpliwość, co do wiarygodności

ze strony, z której korzystasz i podejrzewasz ją o możliwość wyludzenia danych, wyloguj się!

- Nie otwieraj podejrzanych załączników z poczty elektronicznej.



### Pozostałe telefony zaufania

#### **Infolinia Stowarzyszenia KARAN**

**800 120 289**

**Czynna pn.-pt. 10.00-17.00**

#### **Infolinia Pogotowia Makowego**

**Powrót „Powrót z U”**

**801 109 696**

**Czynna pn.-pt. 10.00-20.00**

**sob. 10.00-19.00**

#### **Infolinia Towarzystwa Rodzin**

**i Przyjaciół Dzieci**

**Uzależnionych „Powrót z U”**

**800 120 359**

**Czynna pn.pt. 10.00-20.00**

**sob. 10.000-19.00**

Wojewódzka Stacja  
Sanitarno– Epidemiologiczna  
w Szczecinie

Oddział Oświaty Zdrowotnej  
i Promocji Zdrowia  
Tel.: 91 462 40 60 wew. 184  
e-mail: ozipz@wsse.szczecin.pl



**WSSE Szczecin**

## Bezpieczne Wakacje w województwie zachodniopomorskim



# Czy aby wszystko wiesz o substancjach psychoaktywnych i zachowaniach ryzykownych?

## „NARKOTYKI I DOPALACZE”

Narkotyki to substancje psychoaktywne oddziałujące na ośrodkowy układ nerwowy człowieka. Używanie substancji odurzających wywołuje zaburzenia percepcji oraz prowadzi do uzależnienia. Dodatkowe zagrożenie utraty zdrowia lub życia niosą za sobą tzw. „Dopalacze”, czyli nowe narkotyki.

### PAMIĘTAJ!

1. Dopalacze to nic innego jak nowe narkotyki, których użycie stanowi bezpośrednie zagrożenie życia.
2. Nawet jednokrotne użycie może doprowadzić do nieodwracalnych skutków zdrowotnych, a nawet śmierci.
3. Ten sam produkt może mieć różny skład, więc nigdy nie masz pewności co kupujesz.
4. Używanie narkotyków w połączeniu z alkoholem i innymi substancjami odurzającymi stwarza dodatkowe zagrożenie dla zdrowia.
5. Nawet mikroskopijne dawki charakteryzują się wysoką toksycznością i mogą powodować uszkodzenia ośrodkowego układu nerwowego i narządów wewnętrznych.

### Gdzie szukać pomocy?

- **Infolinia Państwowej Inspekcji Sanitarnej - 800 060 800**
- **Antynarkotykowy Telefon Zaufania - 801 199 990**



## „ALKOHOL”

Picie alkoholu może zaburzyć prawidłowy rozwój fizyczny i psychiczny nastolatków. Alkohol to substancja wpływająca na ośrodkowy układ nerwowy, który u człowieka dojrzewa do 21 roku życia. Rozwijający się mózg jest strukturą niezwykle podatną i wrażliwą na uszkodzenie.

### Dodatkowo częste spożywanie alkoholu może prowadzić do:

- Zaburzeń funkcji wchłaniania substancji odżywczych – niedoborów,
- Rozkojarzenia, problemów z koncentracją uwagi i pamięcią.
- Zapalenia trzustki, wątroby (marskość),
- Uzależnienia.



**Ważną zasadą jest aby pilnować i nie zostawiać swoich napojów podczas imprez, szczególnie tych masowych. Zmniejszy to ryzyko dodania do nich środków odurzających przez osoby trzecie.**

## „WYROBY TYTONIOWE”

Papierosy to nie tylko nikotyna. Dym papierosowy zawiera aż 4 000 tys. substancji toksycznych, w tym 55 rakotwórczych. Podczas spalania tytoniu wydzielają się m.in. substancje smoliste, tlenek węgla, aceton, kadm, amoniak, cyjanowodór, fenol oraz wiele innych.

Palenie tytoniu prowadzi do nikotynizmu, z którym związane są trzy podstawowe jednostki chorobowe, do których należą choroby nowotworowe, choroba wieńcowa oraz niewydolność płuc.



## „ZACHOWANIA RYZYKOWNE”

Wakacje to także okres sprzyjający zawieraniu nowych, nie zawsze przemyślanych znajomości. Jest bardzo prawdopodobne, że wśród osób, które spotkasz, będą osoby zakażone HIV. Często tego nieświadome.

HIV to ludzki wirus nabytego niedoboru (upośledzenia) odporności, który „atakuje” system odpornościowy człowieka. Z wirusem można żyć wiele lat nie wiedząc o tym, ale trzeba pamiętać, że nie przyjmując leków ograniczających namnażanie się wirusa prowadzi do całkowitego zniszczenia odporności organizmu, co w konsekwencji powoduje AIDS.

### Drogi zakażenia:

- Podczas kontaktów seksualnych bez prezerwatywy z osobą zakażoną.
- Poprzez kontakt z krwią osoby zakażonej np. podczas zakłucia zanieczyszczoną igłą.
- Podczas ciąży albo porodu lub karmienia piersią wirus może przenieść się z zakażonej matki na dziecko.

### Jak uniknąć zakażenia?

- Podczas każdego kontaktu seksualnego używaj zawsze prezerwatywy.
- Zachowaj ostrożność, gdy ktoś się skaleczy - załóż rękawiczki lub poszukaj personelu medycznego.
- Wykonuj zabiegi kosmetyczne i tatuaż tylko u wykwalifikowanych osób, w sprawdzonych miejscach. Pytaj, czy używane narzędzia są sterylne. Jeśli coś wzbudzi Twoje wątpliwości zrezygnuj z zabiegu.
- Nie pożyczaj maszynki do golenia, szczoteczki do zębów i innych przyborów kosmetycznych (nawet osobom, które dobrze znasz!)



**Pamiętaj, że używanie substancji psychoaktywnych tj. narkotyków i alkoholu powoduje utratę samokontroli i prowadzi często do podejmowania zachowań ryzykownych!**