|  |
| --- |
| **PCK**  **Gimnazjum nr 1 w Białogardzie**  **C:\Users\Technfroglein\Desktop\WWW\PCK.png**  **LISTOPAD** |

**NAEŻY DBAĆ O HIGIENĘ OSOBISTĄ W OKRSIE DOJRZEWANIA?**

- Pamiętaj o codziennej kąpieli .

- Myj często ręce.

- Myj zęby co najmniej dwa razy dziennie.

- Zmieniaj codziennie bieliznę osobistą .

- Dbaj o czystość ubrań.

- Często zmieniaj pościel.

**CHOROBY WYNIKAJĄCE Z NIEPRZESTRZEGANIA HIGIENY OSOBISTEJ**

* Grzybice
* Próchnica zębów
* Żółtaczka zakaźna typu A
* Wszawica
* Inne

**JAK UNIKNĄĆ ZAKAŻENIA CHOROBAMI WYNIKAJĄCYMI Z ZANIEDBAŃ HIGIENICZNYCH?**

* Częste mycie rąk mydłem antybakteryjnym
* Posiadanie własnego grzebienia/szczotki do włosów

**20 listopada 2014**

**ŚWIATOWY DZIEŃ**

**RZUCANIA PALENIA TYTONIU**

Na całym świecie tytoń zabija ponad 5 milionów osób każdego roku – w tym ponad 600 tysięcy osób, które palą biernie, wdychając dym osób palących w najbliższym otoczeniu.

Dzień ten ma już ponad 30-letnią tradycję.

**Dni Honorowego Krwiodawstwa 2014**

W dniach 22- 26 listopada obchodzone są w Polsce

Dni Honorowego Krwiodawstwa.

Jest to święto wszystkich honorowych dawców krwi obchodzone od 1958 r.

To wtedy Polski Czerwony Krzyż zapoczątkował działania tej wspaniałej idei , która niesie pomoc chorym ludziom aż do dziś.

**KTO MOŻE ZOSTAĆ KRWIODAWCĄ?**

Krwiodawcą może zostać każdy zdrowy człowiek w wieku od 18 do 65 lat.

Wszyscy dawcy kwalifikowani są przez lekarza na podstawie wypełnionego kwestionariusza, badania i szczegółowego wywiadu lekarskiego oraz wyników badań laboratoryjnych.

Jednorazowo można oddać nie więcej niż 450 ml krwi.

Kobiety mogą oddać krew 4 razy w roku a mężczyźni 6 razy w roku. W Białogardzie krew można oddać w **Regionalnym Centrum Krwiodawstwa i Krwiolecznictwa** przy ulicy Nowowiejskiego 7.

**5-letnia Zuzia choruje na zespół Retta.**

**Pomóżmy jej!**

**Zbierajcie plastikowe zakrętki z butelek i przekażcie je za pośrednictwem**

**p. I. Krawczyk oraz p. A. Łusiak**

**na rehabilitację Zuzi.**