

BEZPIECZNE Wakacje



ZASADY BEZPIECZNEJ KĄPIELI

- ⦿ Nie kąp się w miejscach niedozwolonych – korzystaj tylko ze strzeżonych kąpielisk
- ⦿ Nigdy nie skacz do wody o nieznanym dnie
- ⦿ Nie zanurzaj się gwałtownie w wodzie po długim przebywaniu na słońcu
- ⦿ Nie rób hałasu – ratownik może nie usłyszeć czyjś wołania o pomoc

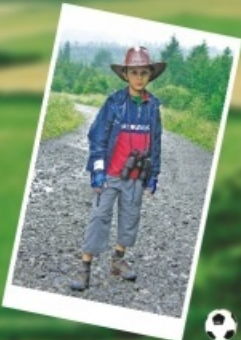
WYCIECZKA W GÓRY, DO LASU

- 👟 Przed wyjściem w góry sprawdź prognozę pogody
- 👜 Zaopatrz się w apteczkę i telefon komórkowy
- 👕 Weź ze sobą ciepłe ubranie, jedzenie i napoje
- 👟 Nigdy nie schodź ze szlaku i nie oddalaj się od grupy
- 👟 Uważaj na kleszcze i owady, chroń się przed nimi odpowiednim ubraniem i preparatami odstraszającymi
- 👟 Nie zbieraj grzybów jeśli nie jesteś pewny czy są jadalne



BEZPIECZNE OPALANIE

- 🕶 Nie przebywaj zbyt długo na słońcu
- 🕶 Stosuj kremy z filtrami ochronnymi
- 🕶 Noś nakrycie głowy i okulary przeciwsłoneczne
- 🕶 Pij dużo wody niegazowanej
- 🕶 Pamiętaj! Słońce opala cię również gdy jesteś w wodzie!



AKTYWNY WYPOCZYNEK

- 🏆 Zakładaj kask zawsze gdy jeździsz na rowerze, rolkach czy deskorolce
- 🏆 Przestrzegaj przepisów drogowych
- 🏆 Bądź widoczny na drodze- miej odblaski
- 🏆 Bądź aktywny fizycznie ale zachowaj rozsądek, nie uprawiaj sportów w miejscach niedozwolonych

DBAJ O ZDROWIE I HIGIENĘ

- 🍷 Dbaj o higienę osobistą i czystość wokół siebie
- 🍷 Nie używaj wspólnych przyborów toaletowych
- 🍷 Nie pij i nie jedz ze wspólnych naczyń
- 🍷 Myj ręce przed każdym posiłkiem
- 🍷 Jedz zdrowo
- 🍷 Zawsze sprawdzaj datę ważności produktów, które spożywasz
- 🍷 Unikaj jedzenia posiłków w przypadkowych miejscach



UWAGA



- ! Nie ryzykuj, z wakacji przywieź tylko miłe wspomnienia
- ! Zachowaj ostrożność w kontaktach z obcymi
- ! Nie przyjmuj poczęstunków od nieznajomych
- ! Uważaj na dzikie i bezpieczne zwierzęta



POMOC

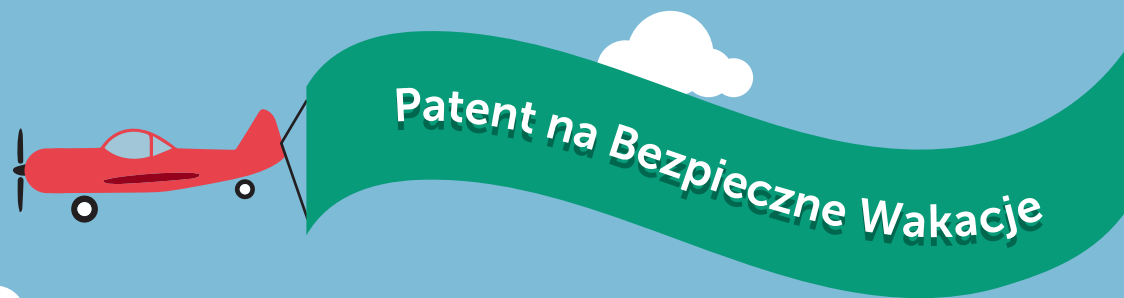
Pogotowie
Policja

Numer alarmowy 112

999

997

112



Wakacje to szczególny czas, który kojarzy się z odpoczynkiem, bez troską, słońcem i zabawą. W tym, żeby właśnie tak było pomagamy my – Państwowa Inspekcja Sanitarna. A oto kilka sprawdzonych patentów na bezpieczne wakacje:



PLANUJ:

A Jeżeli planujesz wakacje nad wodą, zajrzyj na nasz serwis kąpieliskowy: www.sk.gis.gov.pl aktualizowany na bieżąco w sezonie kąpielowym. Znajdziesz tutaj informacje dotyczące sezonu kąpielowego, bieżącej oceny i klasyfikacji wody, ale również infrastruktury obiektu – dowiesz się czy na terenie są prysznice, toalety, przebieralnie, czy jest miejsce do kąpiel dla dzieci oraz czy na kąpielisku jest ratownik. Ogólnokrajową listę miejsc wykorzystywanych do kąpiel znajdziesz na stronie Głównego Inspektoratu Sanitarnego w zakładce: **Kąpieliska a miejsca wykorzystywane do kąpiel.**

B Planując podróż zagranicę sprawdź jakie szczepienia są obowiązkowe i zalecane. Niezbędne informacje na temat szczepień w podróżach zagranicznych uzyskasz wchodząc na stronę internetową www.szczepienia.gis.gov.pl. Na tej stronie znajdziesz też wykaz punktów szczepień.

C Jeżeli Twoje dziecko wyjeżdża na zorganizowany wypoczynek, sprawdź pod czyją będzie opieką i czy wypoczynek został zarejestrowany. Informacje na ten temat uzyskasz na stronie internetowej: www.wypoczynek.men.gov.pl lub w kuratorium oświaty.

OBSERWUJ:



Aby uniknąć zatrucia pokarmowych, zwracaj uwagę na to co jesz. Przechowuj żywność w higienicznych warunkach i niskiej temperaturze, utrzymuj czystość, myj owoce i warzywa, zwracaj uwagę na datę przydatności żywności do spożycia.



Obserwuj prognozy pogody. Pamiętaj żeby dostosować swój ubiór, ale też planowane aktywności do aktualnej pogody. Ograniczaj czas spędzony w pełnym słońcu, stosuj filtry ochronne i okulary przeciwsłoneczne.



Podczas spędzania wypoczynku nad wodą upewnij się, że jest to strzeżone kąpielisko lub miejsce wykorzystywane do kąpiel. Czujnie obserwuj osoby kąpiące się, które są pod Twoją opieką. Powiadom ratownika o każdej sytuacji, która cię zaniepokoi.



Po każdej wycieczce dokładnie się obejrzyj i sprawdź czy nie masz kleszcza. Kleszcze mogą przenosić groźną chorobę – boreliozę. Podczas spacerów po łakach, w parku, w lesie chroń się, zakładając np. spodnie z długimi nogawkami i koszulki z długim rękawem oraz używaj repelentów.



Idąc do klubu zawsze miej na oku swoją szklankę lub kieliszek. Uważaj na nowe narkotyki tzw. „dopalacze”. Ich skład i działanie nigdy nie są pewne. Jeżeli czyjeś zachowanie, budzi Twoje podejrzenia – nie wahaj się, reaguj!

REAGUJ!

Jeśli masz podejrzenia, że ktoś z Twojego otoczenia może zażywać dopalacze lub martwi cię zmiana jego zachowania i podejrzewasz, że jest to wynikiem ich zażywania – zadzwoń na:

bezpłatną infolinię Państwowej Inspekcji Sanitarnej – 800 060 800.

Pamiętaj, że dostępny jest także:

Telefon Zaufania poświęcony problemom narkomanii – 801 199 990

**TWOJA REAKCJA
MOŻE URATOWAĆ
CZYJEŚ ŻYCIE!**

Jeśli Twoje wątpliwości budzi stan sanitarny obiektu, w którym wypoczywasz Ty lub Twoje dziecko, zwróć się do najbliższej terytorialnie powiatowej stacji sanitarno-epidemiologicznej. Dane kontaktowe można znaleźć na stronie internetowej: www.gis.gov.pl lub bezpośrednio na stronach stacji sanitarno-epidemiologicznych.

W nieprzewidzianych i stresujących sytuacjach, nie licz na swoją pamięć. Zapisz w telefonie podstawowe numery telefonów alarmowych:

999 – Pogotowie Ratunkowe

998 – Straż Pożarna

997 – Policja

986 – Straż Miejska

112 – numer alarmowy dla telefonów komórkowych

Nie wahaj się zadzwonić po pomoc, szczególnie kiedy ktoś zachowuje się w sposób nietypowy, agresywny, jest pobudzony i swoim zachowaniem może zagrażać sobie lub innym.



Główny Inspektorat Sanitarny – www.gis.gov.pl

DOPALACZE - WYPALACZE GROŹNE NARKOTYKI

Stosowanie dopalaczy jest coraz bardziej powszechne.
Efekty działania są bardzo zróżnicowane w zależności
od indywidualnych cech organizmu:

- **poczucie niepokoju,**
- **bóle głowy,**
- **kłopoty ze snem,**
- **palpitacje serca,**
- **dezorientacja oraz poczucie załamania,**
- **ataki szału, łącznie z koszmarnymi halucynacjami
i urojeniami, niekiedy porównywanymi do psychozy.**

Dopalacze mogą również powodować chwilowe problemy
z oddychaniem, znużenie, brak chęci do działania,
problemy z koncentracją
oraz stany lękowe.

Dopalacze, jak i inne substancje
odurzające, niszczą przede wszystkim
Ośrodkowy Układ Nerwowy
i negatywnie wpływają na pracę mózgu.

Zażywanie dopalaczy może być
początkiem uzależnienia!

NIE WYPALAJ SIĘ!

Alternatywa dla dopalaczy:

Oto kilka sposobów jak zapewnić sobie jasność umysłu
i koncentrację przez cały dzień:

- **zdrowo się odżywiaj - świeża nieprzetworzona żywność jest
niezbędna dla dobrej pracy mózgu,**
- **pamiętaj o zjedzeniu rano najważniejszego posiłku dnia - śniadania,**
- **pij wodę regularnie przez cały dzień - pamiętaj że odwodnienie jest
również przyczyną słabej koncentracji,**
- **w zdrowym ciele zdrowy duch - aktywność fizyczna poprawia
funkcjonowanie pracy mózgu - poprzez wysiłek fizyczny
wydziela się hormon szczęścia - endorfina.**

**Unikaj dopalaczy - zażywanie środków odurzających jest szkodliwe
w każdym wieku, a spustoszenia, jakie sięgają w dojrzewającym
organizmie nie da się naprawić.**



DOPALACZE - WYPALACZE GROŹNE NARKOTYKI

Stosowanie dopalaczy jest coraz bardziej powszechne. Większość dopalaczy działa na Ośrodkowy Układ Nerwowy. Efekty działania są bardzo zróżnicowane w zależności od indywidualnych cech organizmu:

- poczucie niepokoju,
- bóle głowy,
- kłopoty ze snem,
- palpacje serca,
- dezorientacja oraz poczucie załamania,
- ataki szału, łącznie z koszmarnymi halucynacjami i urojeniami, niekiedy porównywanymi do psychozy.

Dopalacze mogą również powodować chwilowe problemy z oddychaniem, zmęczenie, brak chęci do działania, problemy z koncentracją oraz stany lękowe.



Dopalacze, jak i inne substancje odurzające, niszczą przede wszystkim Ośrodkowy Układ Nerwowy i negatywnie wpływają na pracę mózgu.

Zażywanie dopalaczy może być początkiem uzależnienia!

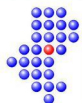
NIE WYPALAJ SIĘ!

Alternatywa dla dopalaczy:

Oto kilka sposobów jak zapewnić sobie jasność umysłu i koncentrację przez cały dzień:

- zdrowo się odżywiaj - świeża nieprzetworzona żywność jest niezbędna dla dobrej pracy mózgu,
- pamiętaj o zjedzeniu rano najważniejszego posiłku dnia - śniadania,
- pij wodę regularnie przez cały dzień - pamiętaj że odwodnienie jest również przyczyną słabej koncentracji,
- w zdrowym ciele - zdrowy duch - aktywność fizyczna poprawia funkcjonowanie pracy mózgu - poprzez wysiłek fizyczny wydziela się hormon szczęścia - endorfina.

Unikaj dopalaczy - zażywanie środków odurzających jest szkodliwe w każdym wieku, a spustoszenia, jakie sięgają w dojrzewającym organizmie nie da się naprawić.



KURATORIUM
OŚWIATY
w Katowicach



WOJEWODA ŚLĄSKI

DOPALACZE. GDZIE SZUKAĆ POMOCY?
INFOLINIA GŁÓWNEGO INSPEKTORA SANITARNEGO:

800 060 800

hazardowo ALE CZY ZDROWO?

Promieniowanie słoneczne nie jest obojętne dla skóry człowieka

Bądź ostrożny zachowaj umiar!

Zalecane środki chroniące przed nadmiernym promieniowaniem UV (wg WHO):

- należy ograniczyć czas przebywania w słońcu w godz. 10:00-14:00
- należy robić przerwy w opalaniu się, częściej przebywać w cieniu
- należy nosić ubrania ochronne, bawełniane, nie ekspozować całego ciała
- należy nosić okulary przeciwsłoneczne z panelami bocznymi, które stanowią 99-100% ochrony przed UVA i UVB dla oczu
- należy używać kremów ochronnych o szerokim spektrum ochrony przeciwsłonecznej
- należy unikać korzystania ze sztucznego promieniowania UV w solariach
- należy chronić niemowlęta i dzieci już od najmłodszych lat i uczyć je wraz z wiekiem racjonalnego korzystania ze słońca

Dzieci i młodzież są szczególnie narażone na szkodliwy wpływ promieniowania UV

Nadmierna ekspozycja młodzieży na słońce, szczególnie sztuczne, może przyczynić się do powstania raka skóry w późniejszym wieku, ponieważ skóra jest bardziej podatna na szkodliwe skutki promieniowania UV w okresie rozwojowym.

Pamiętaj!

Nadmierna ekspozycja na promieniowanie UV prowadzi do niekorzystnych konsekwencji zdrowotnych.



Więcej informacji na stronie internetowej WSSE w Katowicach:
www.promocjazdrowia.wsse.katowice.pl

ODDZIAŁ ŚLĄSKI
POLSKIEGO
TOWARZYSTWA
HIGIENICZNEGO





INFORMACJA NT. SKUTKÓW ZDROWOTNYCH WYNIKAJĄCYCH Z NADMIERNEGO PROMIENIOWANIA ULTRAFIOLETOWEGO (UV)

W związku z nadmiernym korzystaniem z solariów przez młodzież przed ukończeniem 18 roku życia istnieje konieczność zwiększenia działań informacyjno - edukacyjnych, prowadzących do zmniejszenia występowania niekorzystnych skutków zdrowotnych. Zgodnie z dotychczasowym stanem wiedzy, niewielkie ilości promieniowania UV są korzystne dla zdrowia i odgrywają istotną rolę w wytwarzaniu witaminy D, jednak nadmierna ekspozycja na promieniowanie UV prowadzi do niekorzystnych konsekwencji zdrowotnych.

Rodzaje promieniowania ultrafioletowego:

Promieniowanie UVC jest niemal całkowicie pochłaniane przez warstwę ozonową atmosfery, nie występuje więc w świetle słonecznym docierającym do powierzchni Ziemi.

Naturalnym źródłem promieniowania UV jest głównie:

Promieniowanie UVA ok. 95% – promieniowanie o najdłuższej fali i mniejszej energii. Jego natężenie jest stałe przez cały dzień, niezależnie od czynników pogodowych i pory roku. Przenika przez chmury, szyby okienne czy samochodowe, jak również przenika do głębszych warstw skóry, aż do poziomu skóry właściwej. Nie wywołuje jednak rumienia, a efekty jego niekorzystnego działania są zauważalne dopiero po latach, ponieważ dawki promieniowania UVA kumulują się. Ten rodzaj promieniowania przyczynia się również do reakcji fotouczulających i jest główną przyczyną fotostarzenia się skóry.

Promieniowanie UVB ok. 5% - charakteryzujące się krótszą falą i większą energią, a tym samym jest znacznie bardziej niebezpieczne dla zdrowia. Można się przed nim częściowo ochronić, bowiem jest ono filtrowane przez chmury, szyby okienne czy samochodowe. Ten rodzaj promieniowania UV nie wnika głęboko w skórę, działa głównie na poziomie naskórka. Na skutki jego niekorzystnego działania nie trzeba długo czekać. Promieniowanie UVB odpowiedzialne jest za poparzenia skóry i wystąpienie rumienia pośłonecznego. Ponadto powoduje zmniejszenie odpowiedzi immunologicznej organizmu, co może predysponować do wystąpienia zmian nowotworowych skóry oraz innych (np. zaćmy).

Zdrowotne konsekwencje narażania na promieniowanie UV:

Fotostarzenie się skóry - czyli przedwczesne starzenie się skóry

Nowotwory skóry - jak: czerniak złośliwy, rak podstawnokomórkowy, rak kolczysto nabłonkowy.

Przebarwienia skóry - pojawiają się w przypadku nadmiernego przebywania na słońcu lub intensywnego, długotrwałego korzystania z solarium.

Zaskórники - promieniowanie UV ma wpływ na wzrost ilości pojawiających się zaskórników na skórze.

Nadprodukcja wolnych rodników - czyli reaktywnych form tlenu, które powodują utlenianie, drobne uszkodzenia i degenerację włókien kolagenowych.

Immunosupresja - zwiększona ekspozycja na promieniowanie UV prowadzi do osłabienia układu odpornościowego. Udowodniono, że intensywne opalanie się prowadzi do reaktywacji wirusa opryszczki - *Hermes Simplex Virus*.

Fotodermatozy – nienowotworowe choroby skóry, wynikające z powstających w organizmie szkodliwych związków, aktywujących się pod wpływem promieni UV.

Choroby oczu

Rumień i oparzenia słoneczne.

Reakcje fotouczulające.



Bądź ostrożny - zachowaj umiar!

Zalecane środki chroniące przed nadmiernym promieniowaniem UV (wg WHO):

- ogranicz czas przebywania na słońcu w godz.10:00-14:00,
- rób przerwy w opalaniu się,
- noś ubrania ochronne, szczególnie chroń: oczy, twarz, szyję,
- noś okulary przeciwsłoneczne wyposażone w specjalne filtry,
- używaj kremów ochronnych o szerokim spektrum ochrony przeciwsłonecznej, chroń dzieci już od najmłodszych lat i ucz je wraz z wiekiem racjonalnego korzystania ze słońca,
- unikaj korzystania ze sztucznego promieniowania UV w solariach.

Przez wiele lat naukowcy wskazywali na źródło sztucznego światła imitującego światło słoneczne uznając je za „prawdopodobnie kancerogenne”.

Najnowsze analizy przeprowadzone przez międzynarodowych ekspertów w dziedzinie nowotworów, wyraźnie stwierdzają, że **korzystanie z solarium jest głównym czynnikiem kancerogennym**.

Wielokrotne korzystanie w ciągu roku z łóżek opalających przyczynia się do nasilenia procesów przedwczesnego starzenia się skóry oraz występowania nowotworów skóry, w tym czerniaka. Obecnie uznaje się, że promieniowanie UVA, którego dawki ulegają kumulacji, jest równie szkodliwe jak UVB.

Niebezpieczne jest uzależnienie ludzi młodych od korzystania z solariów, zwane **tanoreksją**.

Przeciwwskazania do korzystania z solarium

Z solarium nie powinny korzystać dzieci, kobiety w ciąży oraz osoby z takimi schorzeniami jak: choroby serca i nerek, nadciśnienie, miażdżyca, cukrzyca, gruźlica, padaczka, skłonność skóry do przebarwień, opryszczka, grzybica lub drożdżyca oraz inne choroby wirusowe. Nie należy również opalać miejsc zranionych lub ze świeżymi bliznami, po depilacji skóry. Zakaz ten dotyczy też osób zażywających antybiotyki lub leki przeciwdepresyjne, uspokajające, moczopędne, sulfonamidy. Przeciwwskazaniem są również środki antykoncepcyjne, leki obniżające poziom cholesterolu i niektóre niesterydowe leki przeciwzapalne.

Więcej informacji na stronie WSSE w Katowicach:

www.promocjazdrowia.wsse.katowice.pl

ODDZIAŁ ŚLĄSKI
POLSKIEGO
TOWARZYSTWA
HIGIENICZNEGO



INDYWIDUALNA OCHRONA PRZED KOMARAMI W DOMU I OGRODZIE



Ochrona przed komarami sprowadza się do przeprowadzania działań sprzyjających ograniczaniu liczebności oraz uciążliwości komarów w najbliższym otoczeniu człowieka.

- **Pamiętaj! Aby nie dawać komarom szans rozwoju w Twoim otoczeniu nie gromadź niepotrzebnie wody, a tę którą przechowujesz, regularnie wymieniaj.**
- Przykrywaj wszelkie pojemniki do gromadzenia wody, by ograniczyć możliwość złożenia jaj. Nieużywane pojemniki wystarczy obrócić „do góry dnem”.
- Usuwać przedmioty, w których przypadkowo może gromadzić się woda deszczowa. Balie, beczki w ogródkach, niedrożne rynny, pojemniki, puszki po konserwach, wazon na cmentarzach czy też zużyte opony samochodowe z gromadzącą się wodą stanowią dogodne miejsca wylęgu komarów.
- Dbaj o regularną pielęgnację trawnika. Likwiduj niepotrzebne chaszcze i zarośla.
- Regularnie czyść baseny i napełniaj je wodą chlorowaną.
- Zimujące komary można znaleźć w wilgotnych piwnicach, altankach, oborach lub na strychach. Proste czynności, takie jak odkurzanie lub zmiatanie ścian zmniejszą wiosenny wylęg, poprzez skuteczną likwidację komarów z ich zimowych kryjówek.
- W przydomowych oczkach wodnych należy pamiętać o regularnej wymianie wody, umożliwieniu przepływu wody lub wprowadzaniu do nich „komarożernych” gatunków ryb: karasi, jazi, wzdreg czy słonecznic. Miejsca zapewniające przeżywalność wpuszczonych tam ryb, to zbiorniki nie wysychające w okresie letnim i nie przemarzające całkowicie w zimie (min. 8-10 m³, średnia głębokość 0.5 m), nie zanieczyszczone ściekami oraz blisko siedzib ludzkich, gdzie uciążliwość komarów jest największa.
- Niezmiernie istotna jest indywidualna ochrona przed ukąszeniami polegająca m.in. na stosowaniu preparatów zawierających substancje odstraszające owady, stosowane na skórę bądź odzież. Używane preparaty muszą charakteryzować się wysoką skutecznością, oddziaływaniem na wiele grup owadów w różnych strefach klimatycznych, bezpieczeństwem stosowania (poprzez wykorzystanie nietoksycznych lub naturalnych substancji aktywnych), przy minimalnych działaniach niepożądanych oraz możliwością zastosowania wśród szerokiej grupy.
Zawsze należy pamiętać o dokładnym zmyciu preparatu ze skóry!
- Moskitiery i elektrofumigatory utrudnią wtargnięcie owadów do naszych domów.



Barszcz Sosnowskiego (*Heracleum sosnowskyi* Manden.)

AGRESYWNA, INWAZYJNA roślina PARZĄCA, bardzo trudna do zwalczania, powodująca oparzenia u ludzi i degradację środowiska przyrodniczego

Jak się ustrzec przed poparzeniem

- ⇒ Nie dotykać i nie chwycać roślin przy użyciu gołych rąk.
- ⇒ Nie pozwalać dzieciom na zabawę nieopodal barszczu Sosnowskiego, ze względu na rozmiar rośliny i puste łodygi może się ona wydawać dla dzieci szczególnie atrakcyjna.
- ⇒ W upalne dni unikać zbliżania się do rośliny, ze względu na lotne olejki eteryczne emitowane do otoczenia, które mogą osadzać się na skórze.

Objawy

- ⇒ Na skutek kontaktu skóry z rośliną obserwuje się objawy podobne do poparzenia termicznego.
- ⇒ Następnie – zależnie od nasilenia poparzenia – mogą pojawić się pęcherze z surowicznym płynem, a nawet głębokie rany.
- ⇒ Objawy występują po kilkunastu minutach od kontaktu z rośliną – największe natężenie następuje w ciągu 30 minut do 2 godzin.
- ⇒ Objawy mogą nasilać się w ciągu 24 godzin.



Rys. 1. Poparzenie barszczem Sosnowskiego (fot. M. Urbanek)

Pierwsza pomoc przy poparzeniu

- ⇒ Jeżeli miał miejsce kontakt z rośliną, ale nie wystąpiły jeszcze objawy poparzenia należy obmyć skórę dużą ilością letniej wody z mydłem.
- ⇒ W każdym przypadku – niezależnie od stopnia nasilenia objawów – należy unikać ekspozycji na światło słoneczne (nawet w przypadku braku objawów przynajmniej przez 48 godzin).
- ⇒ **W przypadku wystąpienia objawów należy niezwłocznie zgłosić się do lekarza.**
- ⇒ Podczas oczekiwania na kontakt z lekarzem można podać preparat zawierający wapń, aby zmniejszyć ryzyko wystąpienia reakcji alergicznej u osób uczulonych na barszcz Sosnowskiego.
- ⇒ Jeżeli pojawiły się pęcherze surowicze, ale nie doszło do ich rozerwania, można zastosować miejscowo maści (kremy) kortykosteroidowe.
- ⇒ W przypadku kontaktu oczu z rośliną należy je przemyć dokładnie wodą i chronić przed światłem.



Rys. 2. Poparzenie barszczem Sosnowskiego (fot. M. Urbanek)



Toksyczność barszczu i mechanizm wywołania poparzenia

We wszystkich częściach rośliny występuje olejek eteryczny, zawierający m. in. furanokumaryny – chronią roślinę przed owadami i patogenami, stanowiąc jednocześnie zagrożenie dla zdrowia, a nawet życia ludzi. Związki te mają wysokie powinowactwo do DNA – mają łatwość łączenia się z DNA komórek skóry powodując ich obumieranie.

Na intensywność reakcji ma wpływ ilość olejku eterycznego, który miał kontakt ze skórą, intensywność ekspozycji na światło (promienie ultrafioletowe przyspieszają i nasilają proces łączenia się furanokumaryn z DNA) oraz wrażliwość osobnicza.

Furanokumaryny są emitowane do otoczenia, toteż mogą osadzać się na skórze, nie tylko w bezpośrednim kontakcie z rośliną, ale także poprzez powietrze, co ma miejsce szczególnie w upalne, wilgotne dni. Wdychanie olejków eterycznych może powodować bóle i zawroty głowy oraz nudności.



Rys. 3. Kwitnący barszcz Sosnowskiego wśród pól (fot. H. Kawalec)



Rys. 4. Leśniczy na tle bujnego barszczu Sosnowskiego w środku lasu (fot. H. Kawalec)

W komórkach skóry, które zostały narażone na kontakt z furanokumarynami dochodzi do wzmożonej produkcji melaniny, co powoduje powstawanie przebarwień (hiperpigmentacji), które mogą utrzymywać się nawet kilka lat po zagojeniu się oparzeń.



Rozpoznawanie

Barszcz Sosnowskiego to bylina:

- ⇒ o łodygach dętych (pustych w środku), podłużnie bruzdowanych, pokrytych w dolnej części fioletowymi plamkami,
- ⇒ dorastająca w ciągu jednego sezonu do 4 - 5 metrów wysokości,
- ⇒ z białymi, drobnymi kwiatami zebranymi w gigantyczny (o średnicy ok. 50 cm) baldach złożony (kształt parasolki),
- ⇒ o dużych liściach (ok. 150 cm średnicy), które są skrętolegle ułożone na łodydze.

Roślinę można pomylić z wyrosniętym koprem, od którego różni się głównie gigantycznymi rozmiarami (koper osiąga wysokości nie większe niż 75 cm.) i kolorem kwiatów (kwiaty kopru mają barwę żółtą).



Rys. 5. Fioletowe plamki na łodydze barszczu (fot. H. Kawalec)



Rys. 6. Liście barszczu Sosnowskiego



Rys. 7. Kwiatostan barszczu Sosnowskiego (fot. H. Kawalec)

Przynależność systematyczna

Gatunek rośliny należący do rodziny *Apiaceae* – baldaszkowatych (selerowatych), do której należy również seler, marchew, koper i inne rośliny użytkowe.

W Europie Środkowej i Zachodniej poza barszczem Sosnowskiego występują jeszcze dwa inwazyjne gatunki barszczu: barszcz Mantegazziego (*Heracleum mantegazzianum*), często mylony z barszczem Sosnowskiego (różnice diagnostyczne nie są wystarczające dla jednoznacznego odróżnienia obu gatunków) i barszcz perski (*Heracleum persicum*).

Nazwa barszczu Sosnowskiego pochodzi od nazwiska rosyjskiego botanika, odkrywcy tego gatunku, Dimitra Iwanowicza Sosnowskiego.



Rys. 8. Nie w pełni rozwinięty kwiatostan barszczu (fot. H. Kawalec)



Zasięg naturalny oraz obszar inwazji

Naturalny zasięg obejmuje centralną i wschodnią część Kaukazu, Zakaukazię i północno-wschodnie krańce Turcji. Do północno-zachodniej Rosji barszcz Sosnowskiego trafił w 1947 roku, gdzie po kilkuletniej hodowli został uznany za wartościową roślinę pastewną. Do Polski został sprowadzony pod koniec lat 50-tych XX wieku jako obiecująca roślina paszowa.

W Polsce barszcz Sosnowskiego najchętniej uprawiany był na Podhalu, Podkarpaciu i Przegórzu Sudeckim. Po niedługim czasie, z powodu problemów z uprawą i zbiorem (głównie ze względu na zagrożenie dla zdrowia), uprawy zostały porzucone, jednak gatunek zaczął rozprzestrzeniać się samorzutnie. W latach 80-tych barszcz Sosnowskiego zaczął być opisywany jako gatunek inwazyjny. Od tego czasu jego liczebność i rozprzestrzenianie się bezustannie wzrasta. Spotykany jest już w całej Polsce, szczególnie na Podhalu w dolinach rzecznych.



Rys. 9. Stoisko barszczu Sosnowskiego

Monitoring barszczu Sosnowskiego

Pracownia Stosowanej Ekologii Roślin Wyższej Szkoły Ekologii i Zarządzania w Warszawie od 2003 roku zajmuje się inwentaryzacją i monitoringiem stanowisk barszczu Sosnowskiego zlokalizowanych głównie w Północno-Wschodniej Polsce. Od 2011 roku pracownia prowadzi serwis <http://barszcz.edu.pl/>, obejmujący bazy i mapy stanowisk występowania barszczu Sosnowskiego, do którego można zgłaszać informacje o występowaniu nowych stanowisk tej agresywnej rośliny.

W Polsce barszcz Sosnowskiego jest objęty prawnym zakazem uprawy, rozmnażania i sprzedaży.



Rys. 10. Bujne liście barszczu

Zauważony barszcz Sosnowskiego należy zgłosić pod całodobowy numer alarmowy straży miejskiej 986.