

## Woda - Twój PRZYJACIEL

Według The National Council Research w USA, osoba dorosła, żyjąca w umiarkowanych warunkach ekspozycji środowiska i o przeciętnych wydatkach energetycznych potrzebuje 30ml na 1kg masy ciała, a więc ok.10 szklanek przy masie 80kg. A gdy mamy upały?

litrów na dobę	Temperatura °C					
	15	20	25	30	35	40
Duża aktywność	4,0	4,5	6,1	7,8	9,0	12,0
Umiarkowana aktywność	3,2	3,8	4,4	6,0	7,0	9,5
Mała aktywność	2,3	2,9	3,5	4,3	5,3	8,3
Tryb Siedzący	1,9	2,2	2,8	3,5	3,8	5,3

Znajdź siebie w tabeli i stosuj prawidłowe nawadnianie codziennie. Nawet 1 dzień przerwy może negatywnie wpływać na Twój stan zdrowia. **Szczególnie narażone na odwodnienie są: osoby starsze, kobiety w ciąży, a także niemowlęta i dzieci.**

Więcej na : <http://www.spec-dietetyk.pl/uncategorized/zapotrzebowanie-czlowieka-na-wode>



### Realizacja usług Podstawowej Opieki Zdrowotnej

#### Rejestracja czynna:

Poniedziałek - piątek  
od 7:00 do 19:00  
tel.: (32) 363 - 46 - 33

#### Rehabilitacja czynna:

Poniedziałek - piątek  
od 8:00 do 19:00  
tel.: 795 - 443 - 305  
(zmiana godzin ćwiczeń grupowych)

#### DATA TWOJEJ WIZYTY:

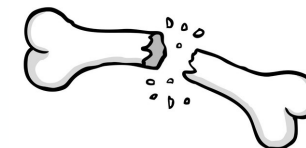
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

## Przychodnia Pogoń



### OPIEKA MEDYCZNA dla Ciebie i Twojej Rodziny

Nie daj się  
osteoporozie



Wakacyjny  
rozkład jazdy na rehabilitacji

WZW typu A - bądź bezpieczny

Woda - Twój PRZYJACIEL

Serwis kąpieliskowy

NZOZ ZLA Przychodnia „Pogoń” Sp. z o.o.  
41-200 Sosnowiec  
ul. Grota Roweckiego 37  
[www.nzoz-zla.com](http://www.nzoz-zla.com)  
email: [biuro@nzoz-zla.com](mailto:biuro@nzoz-zla.com)

## Badanie OSTEOPOROZY

Serdecznie zapraszamy na badanie osteoporozy, które odbędzie się

**15 - go czerwca.**

Zapisy w rejestracji oraz pod numerem:

(32) 363 46 33

### Wakacyjny rozkład jazdy

Od lipca ćwiczenia grupowe ogólnousprawniające odbywać się będą codziennie w dni robocze

**godz.: 9:00 - 10:00.**

W ramach zajęć będziemy usprawniać Państwa kręgosłupy oraz stawy rąk i nóg. Prosimy o zabranie ze sobą stroju zmiennego (koszulka, spodnie lub spodenki, skarpetki) oraz obowiązkowo wody mineralnej.

Wszystkie osoby zainteresowane rehabilitacją indywidualną prosimy o ustalanie dogodnych terminów zajęć z fizjoterapeutą.

## WZW typu A

Na terenie Polski od początku roku do połowy maja 2018 odnotowano 736 przypadków WZW A (111 zachorowań w tym samym okresie w roku 2017).

**Wirusowe zapalenie wątroby typu A** (potocznie zwane żółtaczką pokarmową lub chorobą brudnych rąk) jest schorzeniem wywoływanym przez wirus A zapalenia wątroby (HAV).

### Do zakażenia może dojść poprzez:

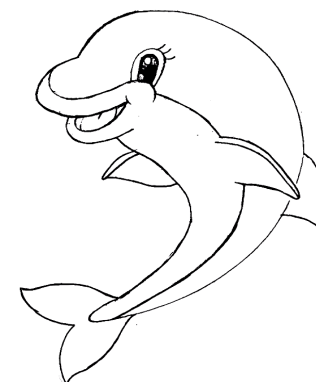
- spożycie skażonego pożywienia (np. nieumytych owoców) lub skażonej wody (podstawowa droga),
- kontakt bezpośredni z zakażonym człowiekiem (np. przeniesienie wirusa poprzez nieumyte po wyjściu z toalety ręce),
- kontakty seksualne (nie tylko analne), w tym przez bezpośredni kontakt oralno–analny, jak i poprzez kontakt oralny z częściami ciała oraz powierzchniami, na których znajduje się wirus.

**Podstawą w zapobieganiu zakażeniom jest przestrzeganie zasad higieny, także przy przygotowywaniu i spożywaniu posiłków.**

Źródło: <http://psse.katowice.pl>

## SERWIS KĄPIELISKOWY

Wielkimi krokami zbliżają się wakacje, a z nimi upały. Często świetnym sposobem na ochłodzenie organizmu jest kąpiel. Na naszym terenie mamy wiele oznaczonych punktów, gdzie można bezpiecznie i zdrowo odpocząć nad wodą.



Wejdź na stronę:

<https://sk.gis.gov.pl>

i sprawdź wybrany przez Ciebie akwen wodny. Oficjalny sezon kąpieliskowy rozpoczyna się już 1 czerwca, zatem wkrótce dostępne będą raporty z informacją o jakości wody, infrastrukturze oraz organizacji oficjalnych kąpielisk w całej Polsce.