



OFERTA

MATERIAŁÓW
PROFILAKTYCZNO-EDUKACYJNYCH



-  Materiały profilaktyczno-edukacyjne o koronawirusie
-  Spożywanie alkoholu, palenie papierosów i zdrowie psychiczne w czasie pandemii COVID-19

SPIDR
STOWARZYSZENIE PRODUCENTÓW
DZIENNIKARZY RADIOWYCH

**ULOTKI**PROFILAKTYCZNE.PL



WYZWANIA PROFILAKTYKI ZDROWOTNEJ W CZASIE PANDEMII

Sytuacja związana z wystąpieniem pandemii diametralnie wpłynęła na zmianę i sposób życia miliardów ludzi na całym świecie. Jej negatywne efekty są widoczne w codziennym życiu. Pandemia zdeorganizowała nie tylko system opieki zdrowotnej. W dalszym ciągu budzi też uzasadniony niepokój o zdrowie i życie najbliższych oraz dalsze funkcjonowanie życia zawodowego i zapewnienie bytu materialnego.

Wystąpieniu choroby zakaźnej („zarazy”) towarzyszy wiele negatywnych aspektów m.in.: stygmatyzacja i dyskryminacja (chorych, podejrzanych o chorobę lub mających z nią bliski kontakt) oraz poczucie straty i krzywdy. Ludzie odczuwają wzmożony lęk, wykazują skłonności do zachowań ryzykownych i często nieracjonalnych, co paradoksalnie tylko pogarsza ich sytuację życiową. Wystąpienie tych zjawisk stanowi wyzwanie dla profilaktyki zdrowotnej, w tym zdrowia psychicznego, oraz profilaktyki uzależnień. Liczne badania wskazują, że alkohol i inne substancje psychoaktywne mogą stanowić formę uśmierzania przykrych stanów emocjonalnych, lęków, depresji. Przykładowo w marcu 2020 r. odnotowano w USA wzrost sprzedaży alkoholu przez internet aż o 240% (mocne alkohole). Niepokojący jest również wzrost przemocy domowej, której dodatkowo towarzyszy nadużywanie alkoholu. Z badań naukowych wynika także, iż spożywanie alkoholu w czasie pandemii wpływa na spadek odporności immunologicznej organizmu. Intensywne picie może spowodować wzrost ryzyka zarażenia oraz cięższy przebieg choroby (także w odniesieniu do zapalenia płuc). Podobne ryzyko występuje również w sytuacji, gdy palimy papierosy.

Opracowanie na podstawie: Chodkiewicz J., Talarowska M., Miniszewska J., Nawrocka N. (2020). *Raport z pierwszej części badań: Życie w dobie pandemii*, Instytut Psychologii Uniwersytetu Łódzkiego. Pobrane z: <http://psych.uni.lodz.pl/projekt-badawczy-zycie-w-dobie-pandemii/>.



Co chcemy przekazać w materiałach:

- 1) Palenie papierosów i spożywanie alkoholu może zwiększyć ryzyko cięższego przebiegu choroby COVID-19.
- 2) Spożywanie alkoholu osłabia układ odpornościowy organizmu, a tym samym zmniejsza zdolność do walki z chorobami zakaźnymi, w tym z chorobą COVID-19.
- 3) Spożywanie alkoholu nie jest lekarstwem na stres. Picie alkoholu może zwiększyć objawy paniki i zaburzeń lękowych.
- 4) W razie problemów emocjonalnych należy skorzystać z pomocy specjalisty: psychologa, psychoterapeuty lub psychiatry. Edukacja w zakresie przełamania wstydu związanego z chorobą psychiczną.



MATERIAŁY:

1 NIE POMAGAJ WIRUSOWI! OGRANICZ LUB ZREZYGNUJ Z PICIA ALKOHOLU!

ULOTKA PROFILAKTYCZNO-EDUKACYJNA, FORMAT A4 SKŁADANY DO DL, ADRESAT: DOROŚLI.



Opis: Materiał informuje, że spożywanie alkoholu osłabia układ odpornościowy organizmu, a tym samym zmniejsza zdolność walki z chorobami zakaźnymi, w tym z chorobą COVID-19 wywoływaną przez koronawirusa. Ulotka zachęca, aby zrezygnować z alkoholu lub ograniczyć

jego spożywanie. Na ulotce znajduje się numer telefonu do Poradni AA. Materiał można rozdysponować w Ośrodkach Pomocy Społecznej, bibliotekach, aptekach, Urzędzie Miasta lub Gminy, przychodniach. Broszurę można przekazać rodzicom podczas spotkania w szkole z pedagogiem.

2 NIE POMAGAJ WIRUSOWI. OGRANICZ LUB ZREZYGNUJ Z ALKOHOLU

PLAKAT EDUKACYJNO-PROFILAKTYCZNY, FORMAT B3, ADRESAT: DOROŚLI.



Opis: Na plakacie znajduje się informacja: *Picie alkoholu obniża odporność organizmu oraz jest powodem wielu chorób przewlekłych, w tym chorób układu krążenia!* Na plakacie znajduje się numer Infolinii AA. Plakat można wywiesić w Ośrodku Opieki Społecznej, Urzędzie Miasta, Bibliotece, Domu Kultury, Domu Seniora.



Plakat dostępny w dwóch wersjach graficznych i dwóch formatach B3 (w pionie/w poziomie).

3 NIE POMAGAJ WIRUSOWI. OGRANICZ LUB RZUĆ PALENIE

ULOTKA PROFILAKTYCZNO-EDUKACYJNA, FORMAT A4 SKŁADANY DO DL, ADRESAT: DOROŚLI.



Opis: Plakat informuje, że palenie papierosów może zwiększyć ryzyko cięższego przebiegu choroby COVID-19. Materiał przypomina, że palenie jest jedną z przyczyn chorób nowotworowych, chorób układu krążenia, chorób układu oddechowego. Badania pokazują, że wskaźnik śmiertelności wśród pacjentów z COVID-19 jest znacznie wyższy u osób z wyżej wymienionymi chorobami. W ulotce wspomniano również, dlaczego e-papierosy nie są „bezpieczniejszą” alternatywą w czasach epidemii. Materiał zachęca do ograniczenia palenia lub jego całkowitego rzucenia. Krok po kroku tłumaczy, jakie zmiany zdrowotne zachodzą w organizmie palacza w ciągu tygodnia od rzucenia nałogu. Na ulotce znajduje się numer telefonu do Poradni Pomocy Palącym. Materiał można rozdysponować w Ośrodkach Pomocy Społecznej, bibliotekach, aptekach, Urzędzie Miasta lub Gminy, przychodniach. Broszurę można przekazać rodzicom podczas spotkania w szkole z pedagogiem.

4 NIE POMAGAJ WIRUSOWI. OGRANICZ LUB RZUĆ PALENIE

PLAKAT PROFILAKTYCZNO-EDUKACYJNY, FORMAT B3, ADRESAT: DOROŚLI.



Opis: Na plakacie znajduje się informacja: *Palenie papierosów niszczy płuca oraz zwiększa ryzyko wystąpienia poważnych objawów choroby COVID-19.* Na plakacie znajdują się numery telefonów do Poradni Pomocy Palącym. Plakat można wywiesić w Ośrodku Opieki Społecznej, Urzędzie Miasta, Bibliotece, Domu Kultury, Domu Seniora.



Plakat jest dostępny w dwóch wersjach graficznych (niebieskiej i czarnej).

5 NIE POMAGAJ WIRUSOWI. FORMY POMOCY PSYCHOLOGICZNEJ

ULOTKA PROFILAKTYCZNO-EDUKACYJNA, FORMAT A4 SKŁADANY DO DL, ADRESAT: DOROŚLI.



Opis: Materiał zachęca do skorzystania z porad specjalisty, jeśli borykamy się z problemami emocjonalnymi. Tłumaczy, jacy specjaliści zajmują się ochroną zdrowia psychicznego. Z materiału dowiemy się, jakie są różnice kompetencyjne pomiędzy psychologiem, psychoterapeutą i psychiatrą.

Otrzymamy wskazówki, z jakimi problemami udać się do wyżej wymienionych specjalistów. W materiale zostały wymienione namiary na instytucje zajmujące się zdrowiem psychicznym.

6 NIE POMAGAJ WIRUSOWI. FORMY POMOCY PSYCHOLOGICZNEJ

PLAKAT PROFILAKTYCZNO-EDUKACYJNY, FORMAT B3, ADRESAT: DOROŚLI.



Opis: Na plakacie znajduje się informacja: *Jeśli nie radzisz sobie z trudnościami emocjonalnymi, warto skorzystać z pomocy psychologa, psychiatry lub psychoterapeuty.*

Są to specjaliści w dziedzinie zdrowia psychicznego. Zajmują się umysłem człowieka i jego wpływem na zachowanie i samopoczucie. Bardzo często współpracują ze sobą, aby zapewnić pacjentowi kompleksowe wsparcie. Na plakacie znajduje się numer telefonu zaufania dla osób znajdujących się w kryzysie psychicznym prowadzony w ramach Narodowego Programu Zdrowia przez Fundację ITAKA.

Plakat dostępny jest w dwóch wersjach graficznych (wizerunek kobiety/mężczyzny).

Materiały profilaktyczno-edukacyjne dotyczące koronawirusa i choroby COVID-19 – FORMULARZ ZAMÓWIENIA

Nazwa materiału (zamów w pakiecie lub na sztuki)	Cena brutto za sztuki:	Zamawiam sztuk: (wpisz liczbę sztuk)	Razem za wybrane sztuki:
Nie pomagaj wirusowi! Ogranicz lub zrezygnuj z picia alkoholu! – ulotka profilaktyczno-edukacyjna, format A4 składany do DL, adresat: dorośli.	1,15 PLN		
Nie pomagaj wirusowi. Ogranicz lub zrezygnuj z alkoholu – plakat edukacyjno-profilaktyczny (w pionie), format B3, adresat: dorośli.	5 PLN		
Nie pomagaj wirusowi. Ogranicz lub zrezygnuj z alkoholu – plakat edukacyjno-profilaktyczny (w poziomie), format B3, adresat: dorośli.	5 PLN		
Nie pomagaj wirusowi. Ogranicz lub rzuć palenie – ulotka profilaktyczno-edukacyjna, format A4 składany do DL, adresat: dorośli.	1,15 PLN		
Nie pomagaj wirusowi. Ogranicz lub rzuć palenie – plakat profilaktyczno-edukacyjny (niebieski), format B3, adresat: dorośli.	5 PLN		
Nie pomagaj wirusowi. Ogranicz lub rzuć palenie – plakat profilaktyczno-edukacyjny (czarny), format B3, adresat: dorośli.	5 PLN		
Nie pomagaj wirusowi. Formy pomocy psychologicznej – ulotka profilaktyczno-edukacyjna, format A4 składany do DL, adresat: dorośli.	1,15 PLN		
Nie pomagaj wirusowi. Formy pomocy psychologicznej – plakat profilaktyczno-edukacyjny (wizerunek kobiety), format B3, adresat: dorośli.	5 PLN		
Nie pomagaj wirusowi. Formy pomocy psychologicznej – plakat profilaktyczno-edukacyjny (wizerunek mężczyzny), format B3, adresat: dorośli.	5 PLN		
RAZEM (kwota brutto)			

Zamawiający:

Kwota zamawianych materiałów: + 20 PLN brutto (koszt przesyłki)
(Przesyłka gratis od 492 zł)

Fakturę wystawić na: (Nabywca, odbiorca)

Wysyłka materiałów:

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

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

Osoba do kontaktu:

Numer telefonu (do kontaktu i dla kuriera):

E-mail:

Wyrażam zgodę na otrzymywanie na podany w formularzu adres e-mail informacji dotyczących produktów firmy SPiDR w rozumieniu ustawy z dnia 18.07.2002 r. o świadczeniu usług drogą elektroniczną (tj. Dz.U.2013 poz.1422).
Wyrażenie zgody jest dobrowolne i mogę je odwołać w każdym czasie.

**ZAMÓWIENIE PRZEŚLIJ FAKSEM, MAILEM LUB POCZTĄ
LUB ZAMÓW W SKLEPIE INTERNETOWYM: WWW.ULOTKIPROFILAKTYCZNE.PL**

FAKS: 61 855 33 83 E-MAIL: ULOTKIPROFILAKTYCZNE@GMAIL.COM

POCZTA: SPiDR, UL. GROCHOWSKA 45A, 60-277 POZNAŃ

OSOBA DO KONTAKTU: TOMASZ BEDNAREK KOM.: 501 187 460 TEL.: 61 855 33 81

WYDAWCA:

Stowarzyszenie Producentów i Dziennikarzy Radiowych w Poznaniu, ul. Grochowska 45a, 60-277 Poznań. SPiDR zarejestrowano w Sądzie Rejonowym w Poznaniu, VIII Wydział Gospodarczy KRS pod nr 0000150767, REGON 639838688, NIP 782-21-84-952