



Bezpieczne wakacje!

 **WOJEWÓDZKA STACJA SANITARNO-EPIDEMIOLOGICZNA W KATOWICACH**
www.wsse.katowice.pl

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

WYCIEZKA 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
- 🐿 Uwważaj 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 nieznanomych
- ! Uwważaj na dzikie i bezpieczne zwierzęta

POMOC

	Pogotowie	999
	Policja	997
	Numer alarmowy	112



Obrazy

