



Bezpieczne wakacje!



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

BEZPIECZNE Wakacje

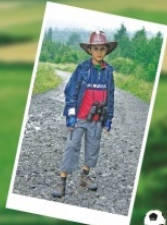


ZASADY BEZPIECZNEJ KĄPIELI

- ✘ 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 czyjegoś wołania o pomoc

WYCIECZKA W GÓRY, DO LASU

- ☞ Przed wyjściem w góry sprawdź prognozę pogody
- ☞ Zaopatr 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 bezpańskie zwierzęta



POMOC

Pogotowie	999
Policja	997
Numer alarmowy	112



Obrazy

