

## PAMIĘTAJ!

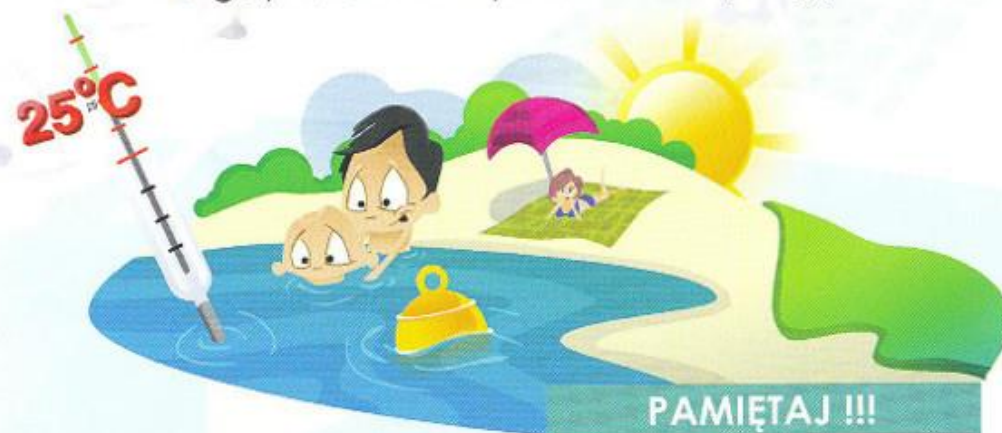
- ◆ kąp się tylko w miejscach strzeżonych przez ratowników
- ◆ stosuj się do regulaminu kąpieliska i poleceń ratowników
- ◆ nie zakłócaj wypoczynku i kąpeli innych osób
  - ◆ nie hałasuj
  - ◆ nie zaśmiecaj terenu
- ◆ nie wszczynaj fałszywych alarmów
- ◆ nie skacz do nieznannej i płytkiej wody
- ◆ nie kąp się sam

- ◆ korzystaj z urządzeń oraz sprzętu pływającego znajdujących się na terenie kąpieliska lub basenu zgodnie z regulaminem
- ◆ woda, nawet ta pozornie najspokojniejsza, może nagle stać się groźnym, niebezpiecznym żywiołem
- ◆ zdecydowana większość utonięć jest rezultatem lekkomyślności i brawury ludzi



## KIEDY SIĘ KĄPAĆ

- ◆ gdy woda ma powyżej 18°C, najlepsza temperatura to 22 – 25°C
- ◆ gdy temperatura powietrza jest wyższa od temperatury wody o 4 – 5°C
- ◆ gdy jesteś wypoczęty - między kolejnymi kąpielami rób dłuższe przerwy na wypoczynek
- ◆ gdy ratownik wywiesza białą flagę



### PAMIĘTAJ !!!

Dzieci poniżej 7 roku życia korzystają z kąpeli, tylko pod opieką rodziców lub opiekunów.











Nie wchodź do wody sam i bez asekuracji.





# ZASAD BEZPIECZNEGO OPALANIA



-  **1** PAMIĘTAJ O SMAROWANIU SIĘ KREMEM Z FILTREM NA 15-20 MINUT PRZED WYJŚCIEM Z DOMU
-  **2** PAMIĘTAJ, ŻE SŁOŃCE OPALA TAKŻE PRZEZ CHMURY, NAWET W POCHMURNY DZIEŃ SMARUJ SIĘ KREMEM Z FILTREM
-  **3** NOŚ CZAPECZKĘ, ŻEBY CHRONIĆ GŁÓWKĘ PRZED SŁOŃCEM
-  **4** NA SŁOŃCU ZAKŁADAJ OKULARY PRZECIWSŁONECZNE
-  **5** PIJ DUŻO WODY
-  **6** PO WYJŚCIU Z WODY WYTRZYJ SIĘ I POSMARUJ KREMEM JEŚCZYE RAZ, BY ZAPEWNIĆ LEPSZĄ OCHRONĘ
-  **7** SMARUJ SIĘ KREMEM Z FILTREM CO 2-3 GODZINY
-  **8** DOKŁADNIE SMARUJ MIEJSCA BARDZIEJ NARAŻONE NA WIĘKSZE DZIAŁANIE SŁOŃCA: NOSEK, USZY, SZYJĘ, KOLANA, RAMIONA I STOPY
-  **9** W GODZINACH 11-16 UNIKAJ SŁOŃCA, BAW SIĘ WTEDY W DOMU LUB W ZACIENIONYM MIEJSCU
-  **10** CHRŃŃ NAJMŁODSZE RÓDZENSTWO. JEŚLI JEDNAK BAWI SIĘ Z TOBĄ W SŁOŃCU, NIECH ZAWSZE NOŚI CZAPECZKĘ, CHUŚTKĘ LUB KAPELUSZ

# PIĘĆ KROKÓW DO BEZPIECZNIEJSZEJ ŻYWNOŚCI



## Utrzymuj czystość

- ✓ myj ręce przed kontaktem z żywnością i podczas jej przygotowywania
- ✓ myj ręce po wyjściu z toalety
- ✓ myj i odkażaj wszystkie powierzchnie i sprzęty wykorzystywane podczas przygotowywania żywności
- ✓ chronź kuchnię i żywność przed owadami i innymi zwierzętami

**Dlaczego?**  
Wielkość mikroorganizmów biologicznych wrażliwych na mycie rąk jest bardzo duża. Jednocześnie rękę, znajdującą się w pobliżu, wodzie, części z mydła, mogąca być w rzeczywistości o wiele skuteczniejsza niż woda. Są one przyczyną wielu chorób. Nawet niewielkie ilości bakterii mogą spowodować przeniesienie ich na żywność i doprowadzić do wystąpienia choroby pokarmowej.



## Oddzielaj żywność surową od ugotowanej

- ✓ oddzielaj surowe mięso, drób, owoce morza od innej żywności, do przygotowywania surowej żywności używaj oddzielnego sprzętu i przedmiotów, np. noży i desek do krojenia
- ✓ magazynuj żywność w oddzielnych pojemnikach, tak aby nie dopuścić do kontaktu między żywnością surową z już ugotowaną

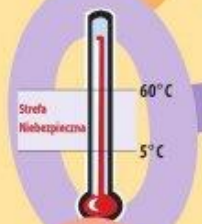
**Dlaczego?**  
Surowa żywność, przede wszystkim mięso, drób, owoce morza i jajka, posiada dużą liczbę mikroorganizmów, które mogą spowodować choroby. Żywność gotowaną, która została odpowiednio przygotowana, jest bezpieczna dla zdrowia. Dlatego należy oddzielać surową żywność od ugotowanej i magazynować ją w oddzielnych pojemnikach.



## Gotuj dokładnie

- ✓ gotuj dokładnie, przede wszystkim mięso, drób, jaja i owoce morza
- ✓ żywność taką jak np. zupy doprowadzaj do wrzenia tak, aby uzyskać pewność, że osiągnęła ona temperaturę 70°C. Co do mięsa i drobiu, musisz mieć pewność, że soki z wnętrza tych produktów są czyste – nie różowe.
- ✓ odgrzewaną żywność przed spożyciem również odgrzej do temperatury powyżej 70°C.

**Dlaczego?**  
Wielkość obróbki termicznej żywności powinna być taka, aby zapewnić całkowitą eliminację mikroorganizmów. Gotowanie, które podgrzeje żywność do temperatury 70°C, jest wystarczające do zapewnienia bezpieczeństwa konsumpcji. Skróć czas gotowania, aby nie straciła smaku, ale nie dopuszczaj do wystąpienia choroby pokarmowej.



## Utrzymuj żywność w odpowiedniej temperaturze

- ✓ nie pozostawiaj ugotowanej żywności w temperaturze pokojowej przez okres dłuższy niż dwie godziny.
- ✓ wszystkie gotowane i łatwo psujące się produkty przechowuj w lodówce (najlepiej w temperaturze poniżej 5°C)
- ✓ utrzymuj wysoką temperaturę (ponad 60°C) gotowanych potraw tuż przed podaniem
- ✓ nie przechowuj żywności zbyt długo, nawet jeśli przechowujesz ją w lodówce
- ✓ nie rozmrażaj zamrożonej żywności w temperaturze pokojowej (zahur produkt w ciepłej wodzie lub użyj urządzeń grzewczych)

**Dlaczego?**  
Mikroorganizmy mogą rozmnożyć się bardzo szybko jeśli żywność przechowywana jest w temperaturze pokojowej. Poziwo przechowywana żywność w temperaturze poniżej 5°C lub powyżej 60°C, które mikroorganizmy nie mogą przetrwać, jest bezpieczna. Pamiętaj jednak, że niektóre mikroorganizmy rozmnożą się w temperaturze poniżej 5°C.



## Używaj bezpiecznej wody i żywności

- ✓ używaj bezpiecznej wody lub poddaw ją takim działaniom, aby stała się ona bezpieczna
- ✓ do spożycia wybieraj tylko świeżą i zdrową żywność
- ✓ wybieraj żywność, która została przygotowana tak, aby była bezpieczna, np. pasteryzowane mleko
- ✓ myj owoce i warzywa, szczególnie jeśli jesz je na surowo
- ✓ nie jedz żywności, która utraciła już datę przydatności do spożycia

**Dlaczego?**  
Surowe produkty, w tym woda i jajka, mogą być zanieczyszczone mikroorganizmami, które mogą spowodować choroby. Żywność, która została odpowiednio przygotowana, jest bezpieczna. Dlatego należy używać bezpiecznej wody i żywności. Unikaj żywności, która utraciła już datę przydatności do spożycia.

Wiedza = Zapobieganie



# Bezpieczne wakacje

## Zdrowie i higiena

- ✓ dbaj o higienę osobistą i czystość wokół siebie
- ✓ nie używaj wspólnych przyborów toaletowych
- ✓ przebywaj na świeżym powietrzu – dbaj o aktywność fizyczną
- ✓ nie pij i nie jedz ze wspólnych naczyń
- ✓ myj ręce przed każdym posiłkiem
- ✓ odżywiaj się zdrowo
- ✓ zawsze sprawdzaj datę ważności produktów, które spożywasz
- ✓ pamiętaj o właściwym przechowywaniu żywności
- ✓ dokładnie myj owoce i warzywa przed jedzeniem



### ZAPAMIĘTAJ !!!

W przypadku wystąpienia objawów chorobowych po spożyciu posiłku (nudności, bóle brzucha, wymioty, biegunka, gorączka), natychmiast zgłoś się do LEKARZA!

# Udanych wakacji!