

Poradnik Zdrowych i Bezpiecznych Ferii Wojewódzkiej Stacji



**Wojewódzka Stacja
Sanitarno-Epidemiologiczna
w Szczecinie**

Higiena



Podstawą higieny jest mycie rąk. Myj ręce jak najczęściej szczególnie po powrocie z dworu.

Jeśli nie masz możliwości umycia rąk, dezynfekuj je specjalnym środkiem do tego przeznaczonym.



Pamiętaj o zakrywaniu ust i nosa w zatłoczonych miejscach publicznych oraz tam, gdzie nie można zachować dystansu społecznego.

Podczas kichania i kaszlenia załóż usta i nos zgięciem łokciowym.



Bezpieczne lodowisko



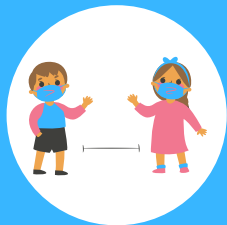
Korzystaj tylko
ze sztucznych lodowisk.

Zbiorniki wodne, stawy, rzeki
i jeziora pokryte zimą lodem mogą
być niebezpieczne.

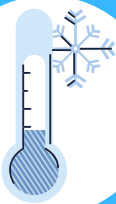


Nie wchodź na tafelę lodu bez
nadzoru osoby dorosłej.

Nie wjeżdżaj w innych
użytkowników lodowiska, zachowaj
dystans.



Uwaga mrozy!



Unikaj przebywania w bardzo niskich temperaturach, wychłodzenie może osłabić odporność organizmu.

Podczas aktywności zimowych na świeżym powietrzu używaj tłustych kremów ochronnych na skórę twarzy i dłoni.



Obserwuj pogodę, dostosuj swój ubiór do panujących warunków. Zimą warto ubierać się na "cebulkę", tworząc z ubrań kilka warstw.

Zapobiegaj odmrożeniom!
Nie zapominaj o czapce na głowę,
szaliku na szyję i rękawiczkach.
Ubierz ciepłe buty.

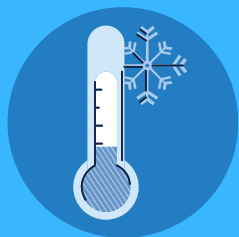


Bezpiecznie zimowisko



Na stok narciarski nie wybieraj się bez nadzoru osoby dorosłej.

Nie wychodź na szlaki górskie w pojedynkę. Korzystaj tylko z oznaczonych tras.



Sprawdzaj prognozy pogody.

Podczas uprawiania zimowych aktywności używaj kasku.



Po intensywnym dniu nie zapomnij o odpoczynku i odpowiednio długim śnie.

Aktywność fizyczna ❄️❄️❄️



Podczas ferii zimowych nie zapominaj o aktywności fizycznej.

Podejmując jakąkolwiek aktywność fizyczną pamiętaj o zachowaniu zasad bezpiecznej zabawy.



Zawsze dobieraj odpowiedni strój do danej aktywności mając na uwadze pogodę, rodzaj podłoża oraz ryzyko urazów.

Schowaj tablet czy smartfon. Wyjdź na zewnątrz by zaczerpnąć świeżego powietrza. Spacerować możemy o każdej porze roku.



Bezpieczne i zdrowe jedzenie



Zimą musimy szczególnie zadbać o odporność organizmu. Pamiętaj by jeść produkty bogate w witaminy - owoce i warzywa.

Przed wyjściem na zewnątrz zjedz ciepły posiłek - to pozwoli przetrwać niskie temperatury powietrza.



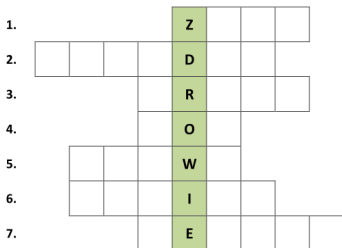
Myj ręce przed każdym posiłkiem.

Myj warzywa i owoce. Nieumyte mogą być źródłem pasożytów oraz bakterii, które mogą prowadzić do zatrucia pokarmowych.



Rozwiąż krzyżówkę

RYMOWANA KRZYŻÓWKA



1. Zawsze je ze sobą w buzi mamy, są zdrowe i białe, gdy o nie dbamy.
2. Gdy po lekcjach do domu wracamy, myjemy ręczki i pyszny zjadamy.
3. Kiedy męczą kaszel, katar i ból gardła - to na pewno cię dopadła.
4. Może być warzywny lub owocowy, świeżo wyciśnięty jest zawsze zdrowy.
5. czarnych łat ma tysięcy, ale mleko mogę przysiąc, daje całkiem białe, pyszne, zdrowe, doskonałe.
6. W rytm ulubionej muzyki- kroki, obroty, podskoki?
7. Taka jest z reguły wścibska, że nam z oczu łzy wyciska. Od „C” nazwę swą zaczyna, lecz to nie cytryna.

