



Jak przetrwać upały:

- Ogranicz przebywanie w pełnym słońcu, by nie dopuścić do przegrzania organizmu
- Pij dużo wody, najlepiej niegazowanej – unikniesz odwodnienia
- Pamiętaj o lekkich, regularnych posiłkach, by nie obciążać dodatkowo organizmu
- Stosuj kremy z filtrem UV – uchronią przed poparzeniem
- Pamiętaj o nakryciu głowy, okularach przeciwsłonecznych z filtrem
- Unikaj wysiłku fizycznego – może doprowadzić do odwodnienia, utraty minerałów, przegrzania organizmu lub udaru cieplnego
- Nie zostawiaj dzieci i zwierząt w samochodzie, temperatura w nagrzanym aucie może sięgnąć nawet 60°C!
- Unikaj alkoholu – odwadnia organizm
- Noś jasną, lekką i przewiewną odzież – wspomogę właściwą termoregulację
- Jeśli nie musisz – nie wychodź z domu!



BEZPIECZNE WAKACJE WOLNE OD UŻYWEK



1. Nie bój się mówić **NIE**:

nie pozwól, aby ktoś inny podjął decyzje za Ciebie, wbrew Twojej woli.

2. **Unikaj środowiska**, w którym Twoi znajomi nadużywają alkoholu, palą papierosy, zażywają narkotyki, dopalacze i inne środki psychoaktywne.



3. **Dbaj o dobre relacje z rodzicami i dorosłymi.**

Rozmawiaj z nimi otwarcie o problemach i trudnościach.

4. **Bądź wzorem** i dawaj dobry przykład.

5. **Weź odpowiedzialność za siebie.**

To piękne uczucie, kiedy masz wpływ na to jak przebiega Twoje wchodzenie w dorosłość i masz na to wpływ.

Miejsca najczęstszych ukąszeń przez kleszcze



za uszami

u nasady
włosów, kark

ramiona i pachy

pępek

pachwiny i genitalia

pod kolanami



JEŚLI ZDECYDUJESZ SIĘ NA WYJAZD ZAGRANICZNY

Zapoznaj się z przepisami bezpieczeństwa epidemicznego, jakie obowiązują w danym kraju

Wykup polisę ubezpieczeniową



Podczas podróży samolotem przestrzegaj wszystkich środków ostrożności wprowadzonych przez przewoźnika

Stosuj się do wszystkich zaleceń Głównego Inspektoratu Sanitarnego oraz monitoruj komunikaty Światowej Organizacji Zdrowia oraz Europejskiego Centrum ds. Zapobiegania i Kontroli Chorób



Jak bezpiecznie wypoczywać podczas pandemii COVID-19?



**Unikaj dużych skupisk
i zatłoczonych miejsc**



**Zachowuj bezpieczną odległość od osób,
z którymi nie mieszkasz na stałe**

**Podróżuj najlepiej własnym
samochodem**



**Jeśli nie musisz, odłóż wyjazd
zagraniczny**





Aktualny stan jakości wody w kąpieliskach publicznych

[HTTPS://SK.GIS.GOV.PL/](https://sk.gis.gov.pl/)





SERWIS KĄPIELISKOWY



<https://sk.gis.gov.pl/>

**Informacje o wszystkich kąpieliskach,
gdzie bezpiecznie możesz
spędzić czas
z rodziną i znajomymi**





SERWIS KĄPIELISKOWY

Serwis kąpieliskowy jest systemem informacyjnym, który prezentuje wykaz wszystkich kąpielisk wyznaczonych uchwałami rad gmin.

Znajdują się na nim również informacje o aktualnych przepisach, terminarz organizacji kąpielisk oraz opracowanie dotyczące zagrożeń związanych z nadmiernym zakwitem sinic.

<https://sk.gis.gov.pl/>