

# BEZPIECZNE FERIE



Wojewódzka Stacja  
Sanitarno -Epidemiologiczna  
w Poznaniu  
Oddział Higieny Dzieci i Młodzieży

Aby czas zimowego wypoczynku dostarczył radosnych i niezapomnianych wrażeń, pamiętajmy o podstawowych zasadach bezpieczeństwa:

- W wolnym czasie przebywajmy na świeżym powietrzu, dbajmy o aktywność fizyczną

ale...

- ubierajmy się odpowiednio do temperatury panującej na dworze,
- rzucając się śnieżkami nie łączmy miękkiego śniegu z kawałkami lodu czy kamieni oraz nie celujmy w twarz drugiej osoby,
- nie rzucajmy śnieżkami w nadjeżdżające samochody,
- na łyżwach jeźdzmy tylko w wyznaczonych miejscach, nie ślizgajmy się po

lodzie na rzece lub stawie,

... a także

- nie zjeżdżajmy na sankach w pobliżu dróg oraz zbiorników wodnych,
- w czasie zjeżdżania zachowajmy bezpieczną odległość między sankami,
- nie doczepiajmy sanek do samochodu,
- nie strącajmy zwisających z dachów sopli.

Jednocześnie...

- nie zapominajmy także o podstawowych zasadach higieny,
- unikajmy kontaktu z osobami chorymi,
- w przypadku wystąpienia objawów choroby zgłośmy się do lekarza.

