

# Bezpieczne ferie zależą od Ciebie



- Dbaj o aktywność fizyczną na świeżym powietrzu
- Ubieraj się odpowiednio do warunków pogodowych panujących na zewnątrz

- Nie zjeżdżaj na sankach w pobliżu dróg i zbiorników wodnych



- Nie ślizgaj się po lodzie na rzece lub stawie

- Bądź widoczny na drodze - noś „odblaski”

- Pamiętaj o higienie osobistej i zdrowym odżywianiu

- Nie jedz i nie pij ze wspólnych naczyń, nie dawaj „gryza”

- Nie sięgaj po papierosy, alkohol, dopalacze



**112** EUROPEJSKI NUMER ALARMOWY

**116 111** TELEFON ZAUFANIA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY