BEZPIECZNE WAKACJE 2023

Wakacje to czas odpoczynku, relaksu i zabawy. Pamiętajmy, że to przede wszystkim od nas zależy, czy będą one bezpieczne, a tym samym udane. Dlatego niezależnie od miejsca, w którym je spędzamy, zachowujmy się odpowiedzialnie, pamiętając o podstawowych zasadach bezpieczeństwa.

8 ZASAD BEZPIECZNYCH WAKACJI

ZAPAMIĘTAJ NUMERY ALARMOWE

UŻYWAJ FILTRÓW DO OPALANIA

KĄP SIĘ TYLKO POD OPIEKĄ DOROSLYCH

NIE ROZPALAJ OGNISKA W LESIE

NIE BAW SIĘ W POBLIŻU JEZDNI

PRZECHODŹ PRZEZ JEZDNIĘ NA ZIELONYM

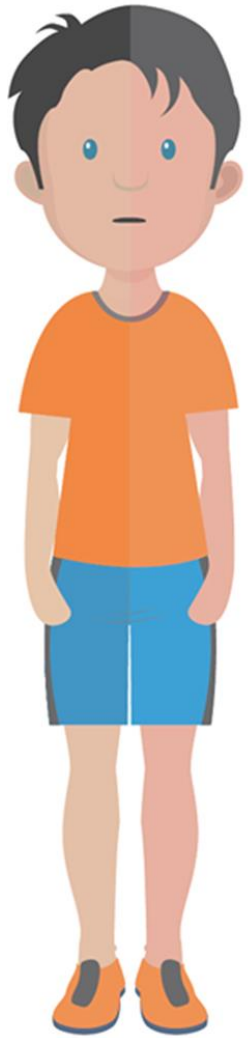
NIE JEDZ SŁODYCZY OD NIEZNAJOYCH

PRZY BRZYDKIEJ POGODZIE NIE WYCHODŹ W GÓRY

blog4you.pl

PAŃSTWOWA INSPEKCJA SANITARNA

Pierwsza pomoc
w trakcie upału



- w przypadku wystąpienia objawów: zawrotów głowy, nudności, przyspieszonej akcji serca lub stanu podgorączkowego, **należy natychmiast udać się do chłodnego miejsca**
- zwilżyć twarz, ręce i nogi, a następnie zwrócić się o pomoc do najbliższego punktu opieki medycznej
- do osoby, która majaczy, ma drgawki, gorącą i suchą skórę, traci przytomność, niezwłocznie **należy wezwać pogotowie ratunkowe**
- ułożyć na plecach z nogami i miednicą uniesionymi wyżej niż tułów;
- **obniżać temperaturę ciała poprzez:**
  – przyłożenie zimnych okładów w okolice szyi, pach i pachwin
  – nieprzerwane wachlowanie
  – spryskiwanie skóry wodą o temperaturze 25-30°C
- **nie należy podawać żadnych leków !!!**
- osobę, która straciła przytomność należy ułożyć na boku

PAŃSTWOWA INSPEKCJA SANITARNA

Akcja informacyjno-edukacyjna

www.gov.pl/sport

PAMIĘTAJ!

kąp się tylko w miejscach strzeżonych.

Stosuj się do regulaminów kąpielisk i poleceń ratowników wodnych.

BEZPIECZNA WODA

Nie zakłócaj wypoczynku i kąpieli innych osób.

EUROPEJSKI NUMER ALARMOWY 112

Pogotowie Ratunkowe	999
Straż Pożarna	998
Policja	997

Ministerstwo Sportu i Turystyki | Ministerstwo Edukacji i Nauki | Polska Organizacja Turystyczna | Ministerstwo Spraw Wewnętrznych i Administracji | Ministerstwo Zdrowia | GIW

BEZPIECZNE WAKACJE

- Unikaj nadmiernego opalania, chroń głowę.
- W upalne dni pij dużo wody.
- Używaj kremów z filtrami.

- Nie rozmawiaj z nieznajomymi, nie podawaj swojego adresu zamieszkania, nie przyjmuj od nieznajomych słodyczy, zabawek ani pieniędzy.
- Zachowaj ostrożność podczas gier w internecie.

- Przed wyjściem w na pieszą wycieczkę zaopatrz się w odpowiednie obuwie i odzież ochronną.
- Używaj środków ochronnych przed kleszczami.
- Zawsze zabieraj ze sobą naładowany telefon, nigdy nie schodź ze szlaków górskich.
- Nie rozpalaj ogniska w lesie.

- Korzystaj wyłącznie ze strzeżonych kąpielisk.
- Po długiej ekspozycji na słońcu oraz po obfitym posiłku nie zanurzaj się gwałtownie w wodzie.
- Nie wchodź do wody podczas burzy.

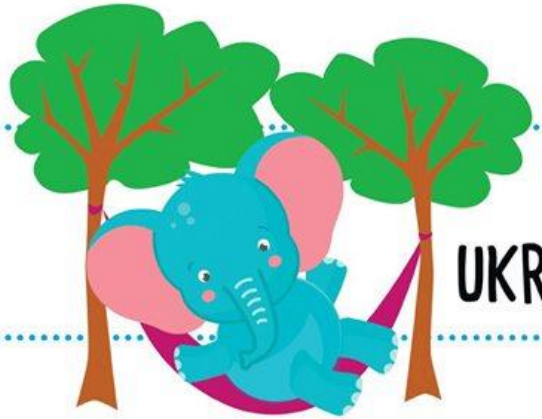
- Podczas jazdy na rowerze przestrzegaj przepisów ruchu drogowego, zawsze zakładaj kask i odblaski.
- Nie baw się przy ulicy, uprawiaj sport w miejscach do tego przeznaczonych.

Do zobaczenia we wrześniu ☺

zaSŁOŃ się

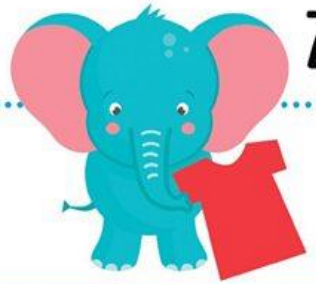
ZAŁÓŻ KAPELUSZ
LUB CZAPECZKĘ

NAŁÓŻ KREM Z FILTREM



UKRYJ SIĘ W CIENIU

ZAŁÓŻ OKULARY



UBIERZ SIĘ

JASNE
JAK
SŁOŃCE

BĄDŹ BEZPIECZNY W SŁOŃCU!

Zadanie finansowane ze środków Narodowego Programu Zdrowia na lata 2016-2020