



# Bezpieczne Wakacje

**Powiatowa Stacja  
Sanitarno – Epidemiologiczna  
we Wrześni**

**Klaudia Zbieranek**



# Bądź bezpieczny w wakacje

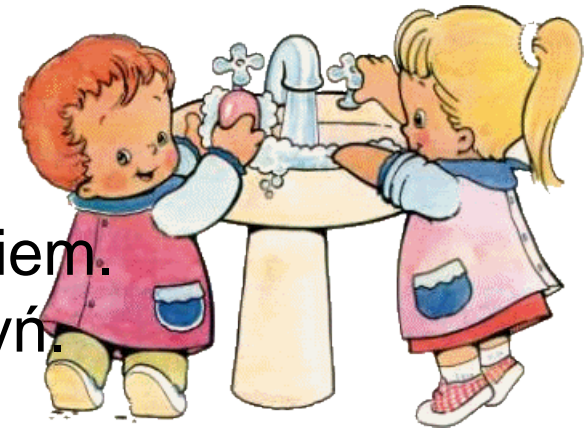
**Już się zbliża lato, czas radości, słońca,  
Wielu przygód i zabaw bez końca!  
Jednak w czasie zabaw musicie  
Przestrzegać zasad bezpieczeństwa !!!**





# Higiena

- ☀ Myj ręce!
- ☀ Dbaj o czystość, porządek i wietrzenie swojego pokoju.
- ☀ Ćwicz i bądź aktywny fizycznie.
- ☀ Jedz dużo i zdrowo.
- ☀ Dużo pij wody, soków, mleka.
- ☀ Myj ręce przed jedzeniem.
- ☀ Myj owoce i warzywa przed zjedzeniem.
- ☀ Nie pij i nie jedz ze wspólnych naczyń.
- ☀ Nie dawaj „gryza”.
- ☀ Dokładnie myj warzywa i owoce.





# Ubiór

- ☀ Ubiierz się stosownie do pogody- gdy jest ciepło ubierz coś lżejszego, natomiast gdy na dworze jest chłodno to ubierz dodatkowo kurtkę lub sweter.
- ☀ Nie ubieraj się warstwowo – możesz się przegrzać.
- ☀ Nie chodź boso po ogródku.
- ☀ Gdy wychodzisz na dwór podczas słonecznego dnia to załóż czapkę z daszkiem lub kapelusz.
- ☀ Gdy zapadnie zmrok, pamiętaj, by być widocznym !!! Załóż kamizelkę odblaskową i przypnij odblaski do plecaka.



# W czasie burzy



- ☀ Unikaj przebywania na otwartych przestrzeniach.
- ☀ Unikaj przebywania pod pojedynczymi lub wysoki drzewami.
- ☀ Nie przebywaj w okolicach metalowych przedmiotów: łańcuchy, drabinki.
- ☀ Unikaj strumieni, jezior, rzek, stawów.



# Podczas upałów



- ☀ Pij dużo wody (ok. 2-3 litrów dziennie).
- ☀ Lekkostrawna dieta – warzywa i owoce.  
Ciężkie potrawy z grilla zostaw na inną pogodę.
- ☀ Noś przewiewne ubrania i odkryte buty.
- ☀ Noś czapkę lub kapelusz.
- ☀ W domu zamknij okna i opuść rolety, żeby gorące powietrze nie wpadło do mieszkania.
- ☀ Nie uprawiaj intensywnie sportu.
- ☀ Używaj kremów chroniących skórę przed poparzeniem słonecznym.
- ☀ Unikaj skrajnych temperatur. Skok do zimnej wody prosto z plaży może wywołać szok termiczny.





# Bądź bezpieczny w wakacje

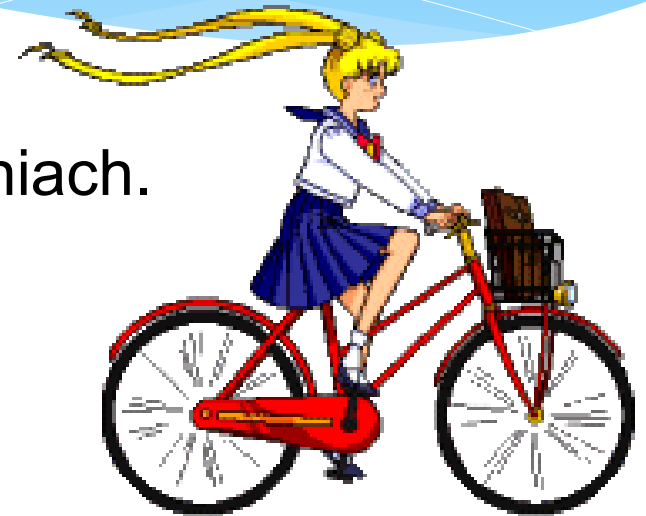
**Każdy z Was mi przyzna rację,  
Że najlepsze są wakacje.  
Można jechać na Mazury  
Lub nad morze albo w góry.  
Abyś wszędzie był spokojny,  
Musisz zawsze być przeczorny!**





# Gdzie można spędzić wakacje?

- ☀ Nad morzem.
- ☀ W górach.
- ☀ Na koloniach / na obozie, na półkoloniach.
- ☀ W lesie.
- ☀ Na wsi.
- ☀ Za granicą.
- ☀ W domu / na podwórku.
- ☀ U babci i dziadka, kuzynostwa, wujostwa.







# Na słońcu



Głowa nie jest od parady  
I służyć Ci musi dalej.  
Dbaj więc o nią i osłaniaj,  
Kiedy słońce pali.





# Na słońcu

- ☀ Nie przebywaj długo na słońcu.
- ☀ Noś zakrycie głowy.
- ☀ Dużo pij !!!
- ☀ Przed wyjściem na słońce posmaruj się odpowiednim dla Ciebie kremem.
- ☀ Unikaj przebywania na słońcu między godziną 11 a 16, wtedy słońce jest najgroźniejsze.





# Nad wodą



**Płynie w rzece woda  
Chłodna, bystra, czysta.  
Tylko przy dorosłych  
Z kąpieli korzystaj !!!**





# Nad wodą

- ☀ **Kąp się pod opieką dorosłych !!!!**
- ☀ **Słuchaj się ratownika !!!**
- ☀ Nigdy nie skacz (zwłaszcza na główkę) do nieznanej wody.
- ☀ Kąp się tylko w dozwolonych miejscach.
- ☀ Nie biegaj po pomostach, bo możesz się pośliznąć lub wpaść na jakąś osobę.
- ☀ Uważaj na innych ludzi.
- ☀ Nie wolno biegać blisko brzegu basenu. Teren wokół basenu jest stale mokry i łatwo się na nim poślizgnąć.
- ☀ Uważaj na fale !!! Są niebezpieczne.





# Uważaj nad wodą!



nigdy nie  
wchodź do  
wody po  
alkoholu

nie wbiegaj  
do wody  
rozgrzanym

załóż kapok  
na łódce, kajaku  
i rowerze  
wodnym

nie skacz  
do wody  
w nieznanym  
miejscach

nie wyływaj  
na materacu  
daleko od  
brzegu

nie pływaj  
bezpośrednio  
po posiłku

stosuj się  
do poleceń  
ratownika



# Nad wodą

- ☀️ Gdy jesteś rozgrzany od słońca, wchodź do wody powoli, stopniowo ochładzając nią ciało.
- ☀️ Nie siedź za długo w bardzo zimnej wodzie.
- ☀️ Na plaży chroń głowę i oczy przed słońcem.
- ☀️ Przebywając na słońcu, koniecznie nasmaruj się olejkiem od opalania z odpowiednim filtrem.
- ☀️ Pływając w kajaku, na łódce, czy „na bananie” nie zdejmuj kapoka.
- ☀️ Na głęboką wodę wchodź tylko pod opiekującą osoby dorosłej.
- ☀️ Kąpiel przy falochronie jest zabronione.





# Nad wodą

- ☀️ Biała flaga pozwala na kąpiel, czerwona ostrzega przed niebezpieczeństwem, a czarna zabrania wchodzenia do wody.
- ☀️ Na plaży chroń głowę i oczy przed słońcem.
- ☀️ Przebywając na słońcu, koniecznie nasmaruj się olejkami od opalania z odpowiednim filtrem.
- ☀️ Nie pływaj po posiłku.
- ☀️ Dbaj o czystość plaży i wody.
- ☀️ Pamiętaj o numerze alarmowym do **Wodnego Ochotniczego Pogotowia Ratunkowego 601 100 100.**



**PAMIĘTAJ!**



kąp się tylko  
w miejscach  
strzeżonych.



Stosuj się do regulaminów  
kąpielisk i poleceń ratowników.

**BEZPIECZNA  
WODA**



Nie zakłócaj wypoczynku  
i kąpeli innych osób.



# Pomoc tonącemu

- ☀️ Gdy jesteś świadkiem tonięcia, **zawiadom odpowiednie służby (WOPR, Straż Pożarną, Pogotowie).**
- ☀️ Nie podpływaj do tonącego bez asekuracji.  
Tonący może być w szoku i stanowić zagrożenie dla Twojego bezpieczeństwa.
- ☀️ Podaj mu jakiś przedmiot (gumową piłkę, materac, koło, kij, w ostateczności nawet ubranie).



# Numer alarmowy nad wodą



NUMERY RATUNKOWE NAD WODĄ  
601 100 100 ORAZ 984



# W górach

**Biegać boso przyjemnie,  
Ale ważna rada:  
Idąc na wycieczkę  
Dobre buty wkładaj !!!**





# W górach

- ☀️ Przed wyjściem zapoznaj się z panującymi tam warunkami.
- ☀️ **Nie wspinaj się na nieznane szczyty !!!**
- ☀️ Wędrując, chodź zawsze oznakowanymi szlakami.
- ☀️ Bezpiecznie jest się wspiąć w towarzystwie doświadczonej osoby, nie samemu.
- ☀️ Przed wyjściem w góry zostaw w domu lub w schronisku wiadomość, dokąd idziesz i kiedy wracasz.
- ☀️ Ubierz się zgodnie z pogodą.
- ☀️ **Nie wyruszaj w góry, podczas burzy !!!**
- ☀️ Ubierz wygodne buty, sięgające za kostkę.
- ☀️ Weź ze sobą kurtkę przeciwdeszczową.





# W górach

- ☀️ Podczas wspinaczki miej ze sobą potrzebne rzeczy m.in. mapę, plecak, latarkę, tel. komórkowy, podręczną apteczkę, ciepłe ubranie.
- ☀️ Weź ze sobą zapas picia i jedzenia.
- ☀️ **Jeżeli nagle się popsuje się pogoda, musisz zawrócić !!!**
- ☀️ Zachowuj się cicho, hałas może wywołać lawinę.
- ☀️ **Dbaj o naturę- nie wab zwierząt, nie niszczy zieleni !!!**
- ☀️ W górach liczy się rozsądek.
- ☀️ Szlak w górach powinien zostać tak dobrany, by była zgodna z kondycją, stanem zdrowia, wiekiem czy warunkami atmosferycznymi.



# Szlaki w górach

- ☀ **Czerwony-** oznacza szlaki główne. Prowadzą one najczęściej przez rejony najbardziej widowiskowe pod względem krajobrazowym oraz przyrodniczym.
- ☀ **Niebieski-** trasy dalekobieżne, czyli te o sporych odległościach.
- ☀ **Zielony** oraz **żółty-** znakowane są krótkie trasy, łączone najczęściej z innym szlakiem.
- ☀ **Czarny-** wyznacza krótki szlak dojściowy do miejsca, w którym poprowadzenie szlaku dalekobieżnego byłoby zwyczajnie nieciekawe czy też niekorzystne.



# Numery ratunkowy w górach

601 100 300

numer ratunkowy w górach

oraz

numer 985



# W lesie, na łące i w parku

Urządzimy grzybobranie.  
Jaka rada stąd wynika?  
Gdy jakiegoś grzyba nie znasz,  
Nie wkładaj go do koszyka !!!





# W lesie, na łące i w parku



Jagody nieznane,  
Gdy zobaczysz w borze,  
Nie zrywaj ! Nie zjadaj,  
Bo zatruć się możesz !







# W lesie, na łące i w parku

- ☀ **Nie rozpalaj ogniska w lesie!**
- ☀ Nie zostawiaj w lesie rozbitego szkła, gdyż może spowodować zapalenie się lasu.
- ☀ Nie oddalaj się od opiekunów.
- ☀ Nie pozostawiaj śladów za sobą w postaci śmieci.
- ☀ **Nie hałasuj !!!** W lesie żyją zwierzęta.
- ☀ **Dbaj o otaczającą naturę !!!** Nie łam gałązek, nie rań kory.
- ☀ Po powrocie z lasu, sprawdź czy nie masz kleszcza.
- ☀ Nie zbieraj grzybów, których nie znasz.
- ☀ Nie jedz żadnych nieznananych owoców, ponieważ niektóre z nich mogą być trujące.





# W lesie, na łące i w parku



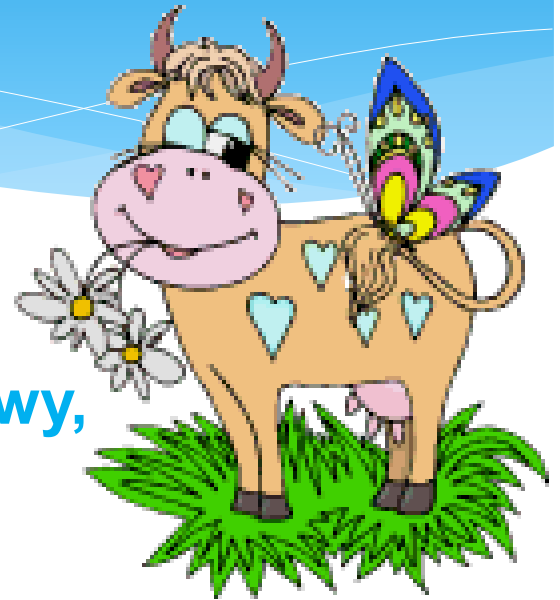
**Tu też jest dobrze  
Być pod opieką osoby dorosłej.  
Nie oddalaj się daleko.  
Nie wchodź na tereny podmokłe.  
Łąka, las i park lubią,  
Gdy ktoś zachowuje się jak gość.**





# Na wsi

**Maszyny rolnicze nie są do zabawy,  
Więc się nimi nie baw !!!  
I już nie ma sprawy.**





# Na wsi

- ☀ Nie oddalaj się daleko od domu.
- ☀ **Nie dokuczaj zwierzętom !!!**
- ☀ **Uważaj na maszyny rolnicze !!!**
- ☀ Nie bawimy się w miejscach pracy rolników.
- ☀ Traktor można prowadzić tylko wtedy, jeśli posiadasz prawo jazdy, czyli po ukończeniu 18 roku życia.
- ☀ Nie bawimy się zapałkami.
- ☀ **Jak zauważysz ogień, szybko poinformuj o tym osoby dorosłe.**
- ☀ Nie zaglądamy i nie schylamy się do studni.
- ☀ Pomagamy w pracach gospodarczych tylko pod opieką osób dorosłych.



# W mieście

- ☀ Przechodź przez jezdnie na zielonym świetle.
- ☀ Nie baw się w pobliżu jezdni.
- ☀ Nie jedz słodyczy od nieznajomych.
- ☀ Nie oddalaj się daleko od domu.
- ☀ Podróżując środkami komunikacyjnymi, bądź ostrożny.
- ☀ Nie bawimy się zapałkami.
- ☀ Korzystaj z chodnika lub drogi dla pieszych, jadąc na rowerze korzystaj ze ścieżek rowerowych.
- ☀ Po poboczu jezdni zawsze idź lewą stroną drogi.



# Na obozach, na koloniach, na półkoloniach

- ☀ Nie oddalaj się od grupy.
- ☀ Unikaj oddalania się od autokaru czy pociągu.
- ☀ Jeśli chcesz się oddalić od grupy to powiadom o tym opiekuna.
- ☀ **Słuchaj się opiekuna !!!**
- ☀ Staraj się nigdy nie zostawiać bagażu bez opieki.
- ☀ Nie bawimy się zapałkami.
- ☀ Nie popisujemy się przed innymi.



# Za granicą

- ☀ Stosuj się do obowiązującego tam prawa.
- ☀ Szanuj obyczaje i kulturę kraju, w którym się znajdujesz.
- ☀ Nie oddalaj się od grupy / rodziny.
- ☀ Unikaj oddalania się od autokaru czy pociągu.
- ☀ **Słuchaj poleceń obsługi lotniska, personelu samochodu, autobusów czy pociągów !!!**
- ☀ Jeśli chcesz się oddalić od grupy to powiadom o tym rodzica / opiekuna.
- ☀ Staraj się nigdy nie zostawiać bagażu bez opieki.





# W domu



**Bądź grzeczny w domu !!!  
I nigdy nie otwieraj drzwi nieznanym !!!**





# W domu

- ☀ **Nie wpuszczaj obcych do domu !!!**
- ☀ Zawsze sprawdź przez wizjer, kto stoi przed drzwiami.
- ☀ W domu bardzo łatwo zaproszyć ogień, co może doprowadzić do pożaru i groźnych poparzeń.
- ☀ Ulatnianie się gazu może spowodować groźne dla zdrowia, a nawet dla życia zatrucie organizmu, ponadto może doprowadzić do wybuchu.
- ☀ Ciekący kran, niedokręcony zawór czy nieszczelny wąż do pralki, mogą spowodować zalanie domu.  
Dlatego zawsze należy sprawdzać czy dobrze zakręcono wodę.



# W domu

- ☀ Nie zażywaj środków znalezionych w domu.
- ☀ **Nie wychylaj się przez okno lub balustradę balkonu – możesz wypaść !**
- ☀ Jeśli w domu jesteś z młodszym rodzeństwem, to zwróć na nie uwagę.
- ☀ Nie używaj sprzętów, którymi nie umiesz się posługiwać.
- ☀ Nie bawimy się zapałkami.
- ☀ Wychodząc z domu, dobrze ukryj klucze, nie pokazuj go obcym.
- ☀ **Słuchaj się rodziców, dziadków, starszego rodzeństwa !!!**



# Na podwórku



**Mów rodzicom i dziadkom,  
Gdzie będziesz się bawić.  
Nie mów nigdy,  
Że nikogo nie ma w domu.**







# Na podwórku



- ☀ **Powiadom rodziców / opiekunów o Twoim wyjściu z domu.**
- ☀ Przechodź przez jezdnie na zielonym świetle.
- ☀ Do zabawy wybierz bezpieczne miejsce, oddalone od jezdni, placów budowy, mostów i torów kolejowych.
- ☀ Nie jedz słodyczy od nieznajomych.
- ☀ Uważaj na pojazdy.
- ☀ Uważaj na osoby poruszające się wokół Ciebie.
- ☀ **Wychodząc z domu, dobrze ukryj klucz, nie pokazuj go obcym.**





# Rower, rolki, piłka



- ☀ Uważaj na osoby poruszające się wokół Ciebie.
- ☀ Powiadom rodziców / opiekunów o Twoim wyjściu z domu.
- ☀ Jeśli wybierasz się na wycieczkę rowerową to zaopatrz się w jedzenie i picie.
- ☀ Podczas jazdy na rowerze czy rolkach, noś ochroniarze i kask.
- ☀ Nie jedz i nie pij znalezionych rzeczy.
- ☀ Uważaj podczas gry w piłkę, możesz przez przypadek coś zniszczyć lub kogoś skrzywdzić.
- ☀ **Graj w piłkę daleko od ulicy !!!**
- ☀ **Uważaj na jezdni biegnąc po piłkę !!!**



# Zasady bezpiecznej jazdy na rowerze

- ☀ Nie zaśmiecaj otoczenia.
- ☀ Używaj sprawnego roweru.
- ☀ Dokładnie rozejrzyj się zanim ruszysz.
- ☀ Przestrzegaj przepisów drogowych.
- ☀ Przed skrzyżowaniami, wyjazdami z podwórka i bocznych ulic, trzymaj zawsze dłoń na hamulcu.
- ☀ Nie wymuszaj pierwszeństwa przejazdu.
- ☀ Sygnalizuj odpowiednio wcześniej wszystkie skręty.
- ☀ Nigdy nie ścinaj zakrętów.
- ☀ Korzystaj ze ścieżki rowerowej.
- ☀ **W czasie jazdy zawsze uważaj !!!**



# Na placu zabaw

- ☀ Zwracaj uwagę na inne bawiące się dzieci.
- ☀ Znajdujące się na placu zabaw sprzęty, wykorzystuj zgodnie z ich przeznaczeniem.
- ☀ Nie popychaj nikogo.
- ☀ Nie hałasuj.
- ☀ Nie popisuj się przed innymi.
- ☀ **Słuchaj się rodziców / opiekunów !!!**
- ☀ Uważaj na jezdnię.
- ☀ Nie ufaj obcym.
- ☀ Nie zaśmiecaj otoczenia.



# W internecie

Surfowanie w Internecie to wspaniała zabawa. Rozmowy na GG, czatach i internetowych forach dostarczają wrażeń oraz pomagają nawiązywać znajomości. Pamiętaj jednak, że, podobnie jak na ulicy, **tak w Internecie nie wolno ufać nieznajomym.** **Nigdy nie umawiaj się przez Internet na spotkania, nie podawaj swojego adresu i numeru telefonu –** nie widzisz przecież swojego rozmówcy, więc skąd wiesz czy jest tym, za kogo się podaje?



# W podróży

- ☀️ **Pamiętaj o numerach alarmowych.**
- ☀️ Zapoznaj się z panującą kulturą i obyczajami danego kraju.
- ☀️ Słuchaj poleceń obsługi lotniska, personelu samochodu, autobusów czy pociągów.
- ☀️ Unikaj oddalania się od autokaru czy pociągu.
- ☀️ Podróżując środkami komunikacyjnymi, bądź ostrożny.
- ☀️ Staraj się nigdy nie zostawiać bagażu bez opieki.
- ☀️ Nie oddalaj się od rodziny.
- ☀️ **Jeśli chcesz się oddalić od grupy to powiadom o tym rodzica / opiekuna.**
- ☀️ Nie ufaj obcym.





# Bezpieczeństwo na drodze

- ☀ Przechodź przez jezdnie po pasach lub gdy zaświeci się zielone światło dla przechodniów.
- ☀ Gdy nie ma pasów ani świateł zatrzymujemy się na brzegu chodnika, spoglądamy w lewo, w prawo i jeszcze raz w lewo.  
Dopiero wtedy, gdy nie nadjeżdża żaden pojazd, możemy przejść na drugą stronę.
- ☀ Nie baw się na jezdni! To nie plac zabaw.
- ☀ **Nigdy nie odchodź z nieznajomymi ! Jeśli osoba zaczepia Cię na ulicy, oddal się od niej i powiedz o tym rodzicom !!!**



# Bezpieczeństwo na drodze

- ☀️ Jadąc samochodem pamiętaj o zapinaniu pasów bezpieczeństwa.  
Pas bezpieczeństwa przytrzymuje Cię w bezpiecznej pozycji.  
Gdy samochód hamuje, a Ciebie nie chroni pas, siła hamowania może rzucić Tobą o przednią szybę.  
Pasy mogą uchronić Cię od poważnego uszkodzenia ciała, a nawet śmierci.
- ☀️ Korzystaj z chodnika, ścieżek rowerowych.
- ☀️ Gdy będzie już ciemno to załóż kamizelkę odblaskową, przyczep do plecaka odblaski, skorzystaj z latarki.



# Pamiętaj o zwierzętach !!!



**Nie drażnij pszczoł  
Ani innych owadów.  
Nie będzie Ci trzeba  
Robić okładów.**





# Pamiętaj o zwierzętach !!!

- ☀ Nie zbliżaj się do obcych zwierząt, zwłaszcza leśnych.
- ☀ Nie dotykaj młodych zwierząt, ponieważ przejdą ludzkim zapachem i ich mama już ich nie będzie chciała mieć.
- ☀ Nie dokuczaj gadom, np. wężom.
- ☀ Nie dokuczaj owadom- pszczoła, osa czy szerszeń może Cię użądlić.
- ☀ Jeśli zauważysz kleszcza na swoim ciele, to powiedz o tym rodzicom.
- ☀ Nie niszczy domów zwierzętom.

# CZY WOLNO ZABIERAĆ MŁODE ZWIERZĘTA?

cz. 1

- ! NIE DOTYKAJ!
- ! NIE KARM!
- ! NIE PODAWAJ WODY!
- ! UPEWNIJ SIĘ, CZY POTRZEBUJE POMOCY
- ! JEŚLI JESTEŚ Z PSEM, PILNUJ, ŻEBY NIE NIEPOKOIŁ MALUCHA



**ZAJĄC**

**GDZIE JE ZNALAZŁEŚ?**

w lesie    na łące/na polu    w mieście

park/teren zielony

parking/teren supermarketu itp.

w pobliżu leży martwa matka



**ZABIERZ**

i zawiadom specjalistów

tak



**ZOSTAW**



**ZABIERZ**

i zawiadom specjalistów

**CZY ZWIERZĘ JEST RANNE?**

nie



# CZY WOLNO ZABIERAĆ MŁODE ZWIERZĘTA?

cz. 2



SARNA

CZY ZWIERZĘ JEST RANNE?

tak      nie



**ZOSTAW**  
i zawiadom  
specjalistów

CZY MA CĘTKI?

tak      nie



**ZOSTAW**

matka jest niedaleko, wraca  
co 10-12 godzin, żeby je  
nakarmić - jest bezpieczne



**ZOSTAW**

nie potrzebuje  
pomocy - jest już  
samodzielne



PTAK

CZY JEST RANNY?

tak      nie



**ZABIERZ**

i zawiadom specjalistów

jeśli wypadł  
z gniazda



włóż go  
do gniazda

jeśli gniazdo  
jest zniszczone



**ZABIERZ**  
i zawiadom  
specjalistów

GDZIE GO ZNALAZŁEŚ?

w mieście

w lesie/na łące/na polu



**ZOSTAW**

młode pustulki, kawki  
czy sroki uczą się  
latać i przesiadują  
na gałęziach



**ZOSTAW**

młode ptaki  
uczą się  
latać



# Pamiętaj o zwierzętach !!!

- ☀ Na ogródku, czy na balkonie zrób poidelka dla zwierząt-  
**one też chcą pić !!!**
- ☀ Często zmieniaj wodę zwierzętom.
- ☀ Nie zostawiaj pupila w gorącym samochodzie.
- ☀ Nie zostawiaj przyjaciela na dworze podczas upałów.
- ☀ Kiedy na dworze jest bardzo gorąco  
unikaj zabaw ze swoim pupilem  
w nasłonecznionym miejscu.  
Pozwól mu odpocząć.





**NAM TEŻ CHCE SIĘ  
PIĆ!**



**Wystaw MISKĘ WODY dla  
bezdolnych psów i kotów**





# Pamiętaj o zwierzętach !!!

- ☀️ Gdy jedziesz na wakacje, **zadbaj o swoje zwierzątka !!!** Porozmawiaj z dziadkami, sąsiadami czy kolegami, by podczas Twojego wyjazdu zaopiekowali się Twoimi zwierzętkami.
- ☀️ Jeśli na ogródku masz jeże, to możesz w bezpiecznym miejscu zostawić dla nich miskę z jedzeniem (bardzo lubią kocią karmę).





# Pamiętaj o zwierzętach !!!

- ☀️ Klatka Twojego królika czy świnki morskiej powinna zostać ustawiona w miejscu przewiewnym, gdzie nie dociera słońce.
- ☀️ Unikaj jednak przeciągów, ponieważ Twoje zwierzątko tak samo, jak Ty może się od nich poważnie rozchorować.
- ☀️ **Pod żadnym pozorem nie zostawiaj klatki ani akwarium na oknie!**







# Pamiętaj o zwierzętach !!!

- ☀ Staraj się uzupełniać posiłek zwierzątka marchwią, sałata, jabłkami czy ziarnami słonecznika itd.  
Każdy mniejszy gryzoń będzie zachwycony z możliwości zjedzenia soczystej marchewki, które nie tylko jest smaczna, ale również bardzo zdrowa.
- ☀ Nie wychodź ze swoim pupilem na długie spacery.  
Gdy Twój piesek się zmęczy, to wejdźcie w cień- ochłodzi się.
- ☀ **Nie wolno trzymać psa na łańcuchu – zwłaszcza podczas upałów.**
- ☀ **Nie zakładaj kagańca swojemu psu.**



# UWAGA NA UPAŁY!

## JAK POSTĘPOWAĆ

Nie wolno wygalać sierści psa – skóra narażona jest na poparzenia



Wychodź z psem na dłużej rano i wieczorem. Wybieraj zacienione miejsca.



Na spacer zabierz wodę dla psa



Nie prowadź psa po asfalcie, betonie, nagrzanych powierzchniach



## UDAR CIEPLNY

Sygnaty:



Apatia



Duszności



Płytki oddech, rozwartry pysk, język nienaturalnie wysunięty na zewnątrz

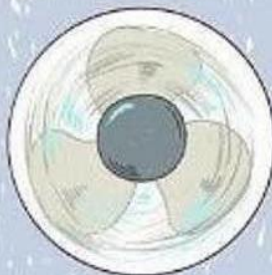


Koty poruszają się powoli, dużo piją



Zaburzenia ruchu

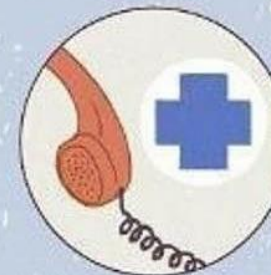
## PIERWSZA POMOC



Umieść zwierzę w chłodnym, przewiewnym pomieszczeniu



Zwilż ręcznik zimną wodą, okładaj nim zwierzę począwszy od łap i pleców. Jeśli to możliwe zawiń zwierzę w mokry, chłodny koc.



Skontaktuj się z lekarzem weterynarii. Udaj się ze zwierzęciem do lecznicy



# Pamiętaj o zwierzętach !!!

- ☀ Kleszcze atakują małe i większe zwierzęta. Trzeba pamiętać by dokładnie obejrzeć zwierzątko, zauważone pasożyty natychmiast usuwajmy. Kleszcze musimy zwalczać środkami chemicznymi, mechanicznym wykręcaniem. Jako środek zapobiegawczy stosujemy preparaty w postaci aerozolu, kropli, obroży.



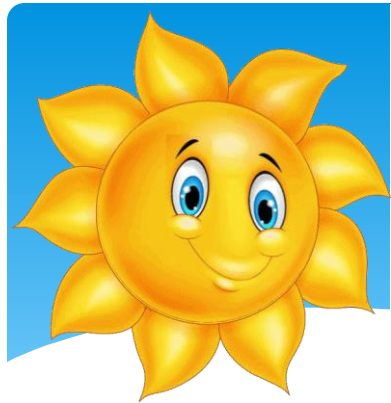


# Pamiętaj o zwierzętach !!!

- ☀ Kiedy zabierasz swojego pupila na wakacje pamiętaj, żeby odpowiednio go przygotować. Wybierz praktyczny transporter i zaopatrz się w pojemnik do którego zabierzesz ze sobą mieszankę karmy. Podczas podróży samochodem czy pociągiem postaraj się odpowiednio zabezpieczyć transportowane zwierzę zarówno wewnątrz, jak i na zewnątrz transportera.







# Jak zadbać o psa w trakcie upałów?

**Zapewnij dostęp do świeżej wody!**

**Nie zostawiaj w samochodzie!**

**Unikaj spacerów podczas upałów!**

**Zapewnij chłodne miejsce do odpoczynku!**

**Nie zakładaj kagańca, w którym pies nie ma możliwości dyszenia!**



# Dekalog

1. **Dbaj o zdrowie i higienę. Pamiętaj o zasadach zdrowego stylu życia i odżywiania oraz o zachowaniu podstawowych zasad higieny, które pomogą uchronić cię przed zachorowaniem na gripę i infekcje grypopodobne.**
2. **Ubieraj się stosownie do pogody.**
3. **Nie wchodź do nieznannej wody bez zgody opiekuna.**
4. **W wolnym czasie przebywamy na świeżym powietrzu.**
5. **Dbaj o aktywność fizyczną- rower, rolki, piłka, basen,**





# Dekalog

6. Uważaj na innych podczas zabawy.
7. Pamiętaj o innych, należy pomagać innym ludziom oraz zwierzętom podczas upałów.
8. Obserwuj pogodę.
9. Pamiętaj o posiłkach i napojach.
10. Podczas wypadku wezwij pomoc !!!





# Pamiętaj !!!

## ZAPAMIĘTAJ!



**Chroń głowę**  
przed słońcem

W górach zawsze spaceruj  
**po wyznaczonych trasach**



**Używaj kremów**  
ochronnych z filtrem

**Nie śmieć**



Pływaj w miejscach dozwolonych  
tylko **pod opieką** osoby dorosłej

**Nie rozpalaj**  
ogniska w lesie



Gdy jedziesz autem zawsze  
**zapinaj pasy** bezpieczeństwa

Nigdy **nie rozmawiaj**  
z nieznajomymi



W upalny dzień  
**pij dużo wody**

Podczas wycieczek rowerowych  
**załóż kask** na głowę





# Ważne numery telefonów



**Policja 997**



**Straż Pożarna 998**

**Pogotowie  
Ratunkowe 999**



**112**

**Europejski  
numer alarmowy**



# Dodatkowe numery telefonów

**601 100 300**

numer ratunkowy w górach

oraz

numer **985**



NUMERY RATUNKOWE NAD WODĄ

**601 100 100** ORAZ **984**

Bezpiecznych i wesołych  
wakacji !!!

