

# Zosia radzi

## jak bezpiecznie spędzić wakacje



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

## w lesie

- Czytaj i stosuj się do informacji umieszczonych na tablicach informacyjnych.
- Nie schodź z wyznaczonych szlaków i ścieżek, szczególnie, gdy słabo znasz okolicę.
- Jeśli spotkasz dzikie zwierzę (np. wilka, dziką), spokojnie wycofaj się z tego miejsca.
- Nie krzycz – może to spłoszyć zwierzyne.
- Nie wyrzucaj śmieci.
- Nie niszc domów zwierząt (mrowiska, nory, dziuple, gniazda).
- Nie jedz niemytych owoców leśnych.
- Nigdy nie idź do lasu w czasie silnych wiatrów i burz.
- Gdy zastanie Cię burza, wyłącz telefon komórkowy oraz nie chroń się pod najwyższymi drzewami.
- Jeśli wystąpi zagrożenie pożarowe postępuj zgodnie z zaleceniami, aby nie stwarzać ryzyka.

**W PRZYPADKU  
POŻARU  
ALARMUJ  
998 LUB 112**

## nad wodą

- 1 Korzystaj z kąpielni w miejscach dozwolonych i oznakowanych pod opieką dorosłych i **RATOWNIKA!**
- 2 Nie skacz do nieznanymi zbiorników wodnych „na główkę”.
- 3 Po wejściu do wody najpierw schłodź okolice serca, karku oraz twarz.
- 4 Gdy przy kąpielisku widzisz czerwoną flagę lub jej nie ma wcale, kąpiel jest zabroniona.
- 5 Chroni się przed nadmiarem słońca szczególnie między godziną 11<sup>00</sup> a 15<sup>00</sup>, gdy promieniowanie jest najsilniejsze.
- 6 Nie zapomnij również o nakryciu głowy.
- 7 Przed wyjściem na plażę nie makuj się i unikaj kosmetyków zawierających alkohol.
- 8 Używaj kremów z filtrem przeciwsłonecznym.
- 9 Używaj okularów słonecznych z odpowiednim filtrem przed UVA i UVB.



## w górach

- 1 Planując wyjście w góry korzystaj z aktualnych map turystycznych lub przewodników.
- 2 Aby bezpiecznie dotrzeć do celu planuj wycieczkę tak, aby wrócić przed zmierzchem.
- 3 Zawsze należy mieć na względzie najstarszą osobę w grupie.
- 4 W żadnym wypadku nie wolno zbaczać ze znakowanego szlaku.
- 5 Zawsze poinformuj kogoś o trasie, którą zamierzasz iść.
- 6 Gdy pogoda nie jest pewna, lepiej nie ryzykuj wyjścia na szczyty górskie.
- 7 Na pierwsze wyjście nie wybieraj najwyższego szczytu.
- 8 Nie wybieraj się w góry samotnie.
- 9 Zabierz niezbędny ekwipunek: plecak, odpowiednie obuwie, podręczną apteczkę, ubranie chroniące przed opadami i wiatrem, latarkę, telefon komórkowy.



...aby zapobiec wszawicy

- korzystaj z osobistych przyrządów do pielęgnacji włosów, takich jak szczoteczka czy grzebień, a także z własnej odzieży, ręcznika i pościeli.
- nie wymieniaj się ozdobami do włosów i nakryciami głowy.

...aby uniknąć zatrucia pokarmowego

- myj ręce po wyjściu z toalety i przed przygotowaniem i spożywaniem posiłków.
- sprawdzaj daty przydatności do spożycia wszystkich produktów.
- unikaj lodów i ciastek pochodzących od nieznanymi wytwórców i przygodnych sprzedawców.

... aby ustrzec się grypy

- zakrywaj nos i usta chusteczką jednorazową podczas kaszlu i czyszczenia nosa.
- unikaj kontaktu z chorymi.
- jeśli się źle czujesz zostań w domu.

