



PORADY

1. GDY JEST CIEPŁO UBIERAJ LEKKIE I PRZEWIENNE UBRANIA, ABY UNIKNĄĆ PRZEGRZANIA ORGANIZMU;
2. ZADBAJ O SWOJE ZDROWIE I ZDROWY STYL ŻYCIA;
3. NIE ZAPOMNIJ:
 - DBAĆ O HIGIENĘ OSOBISTĄ;
 - ODŻYWIAĆ SIĘ ZDROWO;
 - WOLNY CZAS SPĘDZAĆ AKTYWNIE;
 - NIE PIĆ I NIE JEŚĆ ZE WSPÓLNYCH NACZYŃ;
 - NIE UŻYWAĆ WSPÓLNYCH RĘCZNIKÓW, KOSMETYKÓW I PRZYBORÓW TOALETOWYCH.



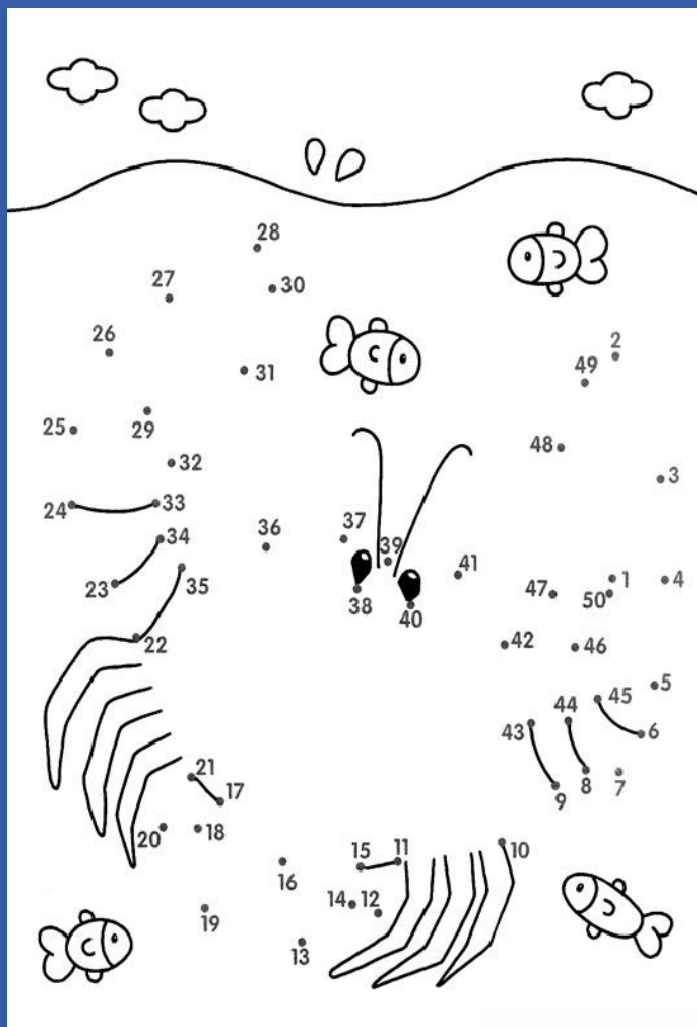
GDZIE SZUKAĆ POMOCY

**JEŚLI ZNAJDZIESZ SIĘ W SYTUACJI
NIEBEZPIECZEŃSTWA ZAGROŻENIA ŻYCIA LUB
ZDROWIA LUB JESTEŚ ŚWIADKIEM WYPADKU
ZADZWOŃ NA PODANY NIŻEJ NUMER ALARMOWY.**

112



Połącz kropki i pokoloruj



Wojewódzka Stacja Sanitarno-
Epidemiologiczna
w Szczecinie



<https://www.gov.pl/web/wsse-szczecin>



@SzczecinWsse



WSSE SZCZECIN

BEZPIECZNE WAKACJE

Z Inspekcją Sanitarną się znam
i bezpiecznie wypoczywam



BEZPIECZNE ZACHOWANIA PODCZAS WAKACJI

Bezpieczeństwo podczas wypoczynku

NAD WODĄ

- Pamiętaj, że nagła zmiana temperatur wynikająca z różnic temperatur między wodą a powietrzem może być przyczyną szoku termicznego jak i nagłego skurczu mięśni, który może powodować problem z utrzymaniem się na powierzchni wody.

- Zanurzaj się w wodzie powoli

- Korzystaj wyłącznie ze strzeżonych plaż i miejsc przeznaczonych do kąpeli.

--Podczas upałów pamiętaj regularnym picu wody.

--Jeśli nie znasz akwenu wodnego ani jego dna nigdy nie skacz do wody „na główkę”!

--Podczas zabaw z koleżankami i kolegami nie podtapiaj ich.

--Na kąpieliskach strzeżonych obserwuj flagi wywieszane przez ratownika oraz słuchaj jego poleceń.

--Przebywając na plaży zawsze pomyśl o nakryciu głowy, które będzie chronić Cię przed udarem słonecznym, a także używaj kremu z filtrem UV.

· Nie opalaj się między godziną 10:00 a 14:00, ponieważ promieniowanie słoneczne jest wtedy najmocniejsze

i najbardziej szkodliwe.

· Powiadom ratownika o każdej sytuacji, która Cię zaniepokoi.



Bezpieczeństwo podczas wypoczynku

W GÓRACH

· Wybierając się w podróż po górskich szlakach zaopatr się w odpowiednie buty i ubranie.

· Pamiętaj, żeby nie wyruszać w góry bez opieki dorosłych.

· Pamiętaj - pogoda w górach może zmienić się niezwykle szybko, silny wiatr halny może utrudnić poruszanie się, a także doprowadzić do szybkiego wyziębienia organizmu, z kolei słońce to ryzyko odwodnienia oraz poparzeń słonecznych.

· Miej ze sobą na wszelki wypadek latarkę, płaszcz przeciwdeszczowy oraz ciepłe ubrania, nawet jeśli jest lato.



Bezpieczeństwo podczas wypoczynku

W LESIE

· Wchodząc do lasu czytaj i stosuj się do informacji zamieszczanych na tablicach informacyjnych.

· Nie krzycz w lesie.

· Nie zbieraj i nie jedz jakichkolwiek leśnych owoców oraz grzybów, które mogą okazać się trujące.

· Nie niszczyć runa leśnego oraz domów zwierząt.

· Gdy spotkasz dzikie zwierzę spokojnie wycofaj się z tego miejsca.

· Nie schodź z wyznaczonych szlaków i ścieżek.

· Ogniska rozpalaj tylko w miejscach do tego wyznaczonych, a po zakończeniu zgaś wodą.

· Nie zaśmiecaj lasów.

· Po każdej wycieczce w parku lub na łące a przede wszystkim w lesie dokładnie się obejrzyj i sprawdź czy nie masz kleszcza. Kleszcze przenoszą groźne choroby m.in.. Boreliozę i Kleszczowe Zapalenie Mózgu.



Bezpieczeństwo podczas wypoczynku

W DOMU

-- Nie wpuszczaj do mieszkania osób nieznajomych!!!

· Przygotuj kartkę z najważniejszymi numerami telefonów, pod które możesz zadzwonić w razie potrzeby.

· Wychodząc z domu zamknij dokładnie drzwi

· Nie przyjmuj słodyczy od obcych, kiedy Cię częstują

· Korzystaj bezpiecznie z Internetu. Nie podawaj swoich danych ani adresu zamieszkania.

· Pod żadnym pozorem nie umawiaj się z obcymi przez Internet!

· Nie baw się gazem, prądem i zapałkami. Gaz – możesz się nim zatruci lub spowodować wybuch, prąd elektryczny – może Cię porazić, ogień – możesz spowodować pożar.



Bezpieczeństwo podczas wypoczynku

NA PODWÓRKU

· Bezwzględnie dbaj o higienę. Po powrocie z piaskownicy należy dokładnie umyć ręce i buzię.

· Podczas zabawy w piaskownicy, nie wkładaj do buzi brudnych rąk, kamyczków, foremek czy łopatek.

· Dobłą zasadą jest niejedzenie na placu zabaw, szczególnie w trakcie i po zabawie w piaskownicy.

· Podczas jazdy na rowerze nie zapomnij założyć kasku, kamizelki oraz odbłasków podczas wieczornych przejażdżek.

