

10

ZASAD BEZPIECZNYCH WAKACJI dla uczniów szkół podstawowych

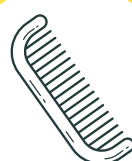


01. Ręce

Dokładnie myj ręce mydłem pod bieżącą wodą **przed posiłkami**, a już bezwzględnie po każdym skorzystaniu z toalety.

Dbaj o higienę osobistą. Unikaj używania **wspólnie z innymi** osobami ręcznika, grzebienia i przyborów toaletowych.

02. Higiena



03. Jedzenie

Starannie myj owoce i warzywa przed jedzeniem, najlepiej pod bieżącym strumieniem wody. Pamiętaj o **zabezpieczeniu** żywności przed muchami.

Unikaj kupowania lodów i ciastek pochodzących od nieznanych wytwórców i przygodnych sprzedawców.

04. Słodycze



05. Lodówka

Nie przechowuj poza lodówką środków spożywczych łatwo ulegających zepsuciu (ciastek z kremem, jogurtów, kefirów, serków, wędlin) – może to spowodować wystąpienie **zatrucia pokarmowego**.

Nie spożywaj żywności z objawami **nieświeżości** lub **zepsucia** (zmieniony zapach, barwa, konsystencja itp.).

06. Żywność



07. Woda

Pij tylko wodę **przegotowaną** lub **butelkowaną**.

Korzystaj tylko z kąpielisk odpowiednio zorganizowanych i zawsze pod opieką osób **dorostych**. Jeśli umiesz pływać, nie przeceniaj swoich umiejętności. Zachowaj umiar w przebywaniu na słońcu – noś nakrycie głowy, okulary przeciwsłoneczne, stosuj kremy z filtrami ochronnymi.

08. Kąpieliska



09. Odzież



Noś odpowiednią odzież w lesie zakrywającą **jak najwięcej części ciała**. Po wizycie w lesie dokładnie **obejrzyj** całe ciało. Jeżeli zauważysz **kleszcza**, zwróć się o pomoc w jego usunięciu.

W każdym przypadku, gdy poczujesz, że coś Ci **dolega** lub źle się czujesz, zgłoś to swoim **opiekunom**, im szybciej zostanie udzielona Ci fachowa pomoc, tym szybciej wrócisz do zdrowia.

10. Pomoc

