

Porady

1. Ubieraj się stosownie do temperatury na dworze;

2. Zadbaj o swoje zdrowie i zdrowy styl życia nie zapomnij:

- Dbaj o higienę osobistą;
- Odżywiaj się zdrowo;
- Wolny czas spędzaj aktywnie;
- Dbaj o czystość i porządek wokół siebie;

3. Na dworze podczas zabaw dbaj o bezpieczeństwo swoje i kolegów:

- Korzystaj z lodowisk specjalnie przygotowanych do jazdy na łyżwach;
- Nie zjeżdżaj na sankach w pobliżu dróg, jezior i rzek;
- Nie rzucaj śnieżkami w samochody lub okna;
- Nie rozmawiaj z nieznajomymi, nie wpuszczaj ich do domu, gdy jesteś sam oraz nie bierz niczego od obcych słodczy, gdy Cię częstują!

4. W przypadku przeziębienia zostań w domu, a w przypadku choroby skorzystaj z rady i pomocy lekarza.



JAK SKUTECZNIE MYĆ RĘCE?



1 Zwiłż ręce ciepłą wodą. Nałóż mydło w płynie w zagłębienie dłoni.



2 Namydł obydwie wewnętrzne powierzchnie dłoni.



3 Spleć palce i namydł je.



4 Namydł kciuk jednej dłoni drugą ręką i na przemian.



5 Namydł wierzch jednej dłoni wnętrzem drugiej dłoni i na przemian.



6 Namydł obydwie nadgarstki.



7 Splucz starannie dłonie, żeby usunąć mydło. Wysusz je starannie.



Całkowity czas: 30 sekund

Nie zapomnij umyć tych obszarów:



Wojewódzka Stacja Sanitarno-Epidemiologiczna
w Szczecinie

Bezpieczne Ferie



#podokiemsanepidu

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

Higiena

Podstawą Higieny jest mycie rąk. Myj ręce zawsze przed posiłkiem i po powrocie z dworu.



Jeśli nie masz możliwości umycia rąk, dezynfekuj je specjalnym środkiem do tego przeznaczonym.

Podczas kichania i kaszlenia zasłaniaj usta i nos zgięciem łokciowym.



Bezpieczne Zimowisko



Podejmując jakąkolwiek aktywność fizyczną pamiętaj o zachowaniu zasad bezpiecznej zabawy.

Nie wychodź na szlaki górskie w pojedynkę. Korzystaj tylko z oznaczonych tras.



Obserwuj pogodę, dostosuj swój ubiór do panujących warunków. Zimą warto ubierać się na "cebulkę", tworząc z ubrań kilka warstw.



Zapobiegaj odmrożeniom! Nie zapominaj o czapce na głowę, szaliku na szyję i rękawiczkach. Ubierz ciepłe buty.



Schowaj tablet czy smartfon. Wyjdź na zewnątrz by zaczerpnąć świeżego powietrza. Spacerować możemy o każdej porze roku.



Bezpieczne i zdrowe jedzenie

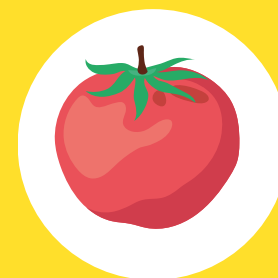
Zimą musimy szczególnie zadbać o odporność organizmu. Pamiętaj by jeść produkty bogate w witaminy - owoce i warzywa.



Przed wyjściem na zewnątrz zjedz ciepły posiłek - to pozwoli przetrwać niskie temperatury powietrza.



Myj warzywa i owoce. Nieumyte mogą być źródłem pasożytów oraz bakterii, które mogą prowadzić do zatrucia pokarmowych.



Myj ręce przed każdym posiłkiem

