



# Przepis na ...

## Bezpieczne wakacje



Dokładnie myj ręce ciepłą wodą i mydłem przez co najmniej 30 sekund.



Stosuj środki do dezynfekcji rąk i powierzchni.



Zachowuj dystans i stosuj maseczki ochronne w miejscach, gdzie jest to wymagane.



W razie wystąpienia objawów chorobowych skontaktuj się z lekarzem.



Podczas kaszlu i kichania zachowuj zasady higieny. Używaj chusteczek jednorazowych i wyrzucaj je do kosza.



Zużyte maseczki i rękawiczki jednorazowe wyrzucaj do pojemnika na odpady zmieszane.



### BEZPIECZNIE ZORGANIZOWANY WYPOCZYNEK DZIECI I MŁODZIEŻY



1. Organizator zapewnia odpowiednią liczbę miejsc noclegowych przy założeniu, że w jednym pokoju lub namiocie są uczestnicy z tej samej grupy, w której prowadzi się zajęcia w trakcie wypoczynku, przy czym na 1 osobę zakwaterowaną w jednym pokoju lub namiocie musi przypadać co najmniej 3,5 m<sup>2</sup> powierzchni noclegowej.
2. Zaleca się, aby grupa uczestników wypoczynku liczyła 15 osób (w przypadku dzieci do 10 r.ż.) i do 20 osób (dzieci pow. 10 r.ż.). W przypadku kontynuowania pracy śródrocznej grupy uczestników z danej drużyny lub świetlicy dopuszcza się inną liczebność.
3. Minimalna przestrzeń do prowadzenia zajęć w pomieszczeniu nie może być mniejsza niż 4 m kw. na 1 osobę.
4. Sale do prowadzenia zajęć muszą być regularnie wietrzone, sprzątane i dezynfekowane.
5. Na terenie obiektu organizator zabezpiecza obecność mydła, płynu dezynfekcyjnego oraz ciepłej wody. W pomieszczeniach higieniczno-sanitarnych wywiesza informacje o sposobie prawidłowego mycia i dezynfekcji rąk.
6. Organizator musi dysponować infrastrukturą obiektu/obozowiska umożliwiającą zapewnienie izolacji osobom z objawami wskazującymi na wystąpienie choroby, w tym w szczególności choroby zakaźnej.
7. Należy przygotować regulamin uczestnictwa, który zawiera zasady bezpieczeństwa uwzględniające stan zagrożenia epidemicznego.
8. Pomiędzy turnusami obiekt powinien być poddany dotykowemu sprzątanemu i dezynfekcji powierzchni dotykowych – poręczy, klamek, blatów, włączników.

**W RAZIE WYSTĄPIENIA PROBLEMÓW LUB WĄTPLIWOŚCI SKONTAKTUJ SIĘ Z NAJBLIŻSZĄ STACJĄ SANITARNO-EPIDEMIOLOGICZNĄ**



# Przepis na ...

## Bezpieczne wakacje



Nad wodą zachowuj się odpowiedzialnie. Korzystaj ze strzeżonych kąpielisk. Po długiej ekspozycji na słońce oraz po obfitym posiłku nie zanurzaj się gwałtownie w zimnej wodzie. Nie pij alkoholu przed kąpielą! Zwracaj uwagę na osoby kąpiące się w Twoim otoczeniu. Jeżeli planujesz wakacje nad wodą, zajrzyj na [Serwis Kąpieliskowy \(sk.gis.gov.pl\)](http://Serwis Kąpieliskowy (sk.gis.gov.pl)) aktualizowany na bieżąco w sezonie kąpielowym.



Unikaj nadmiernej ekspozycji na słońce, chroń głowę czapką bądź kapeluszem, nie przebywaj na słońcu w samo południe. Pamiętaj, aby zabezpieczyć skórę kremem z filtrem UV. Pij dużo wody. Nie przesadzaj z opalaniem, nadmierna ekspozycja na słońce może skutkować poparzeniami i być groźna dla zdrowia.



Przed wyjazdem na wycieczkę zaopatr się w odpowiednie ubranie, obuwie, prowiant, zabierz naładowany telefon komórkowy. Nigdy nie zbaczaj ze szlaków górskich/turystycznych, nie oddalaj się od grupy. Zawsze sprawdzaj prognozę pogody. W czasie burzy nie chowaj się pod drzewem ani nie przebywaj na otwartej przestrzeni, nie rozmawiaj przez telefon komórkowy, kucnij zbliżając stopy blisko siebie.



W lesie chroń się przed kleszczami, stosuj odpowiednią odzież i preparaty ochronne. Po powrocie obejrzyj dokładnie całe ciało. Kleszcze lubią miejsca, gdzie pulsuje krew: nasada włosów, za uszami, pod kolanami, w pachwinach. Zachowaj ostrożność w kontakcie z dzikimi i bezpańskimi zwierzętami.



Podczas jazdy na rowerze lub rolkach przestrzegaj przepisów ruchu drogowego, zakładaj odbłaski, abyś był bezpieczniejszy na drodze. Uprawiaj sport w miejscach bezpiecznych i do tego przeznaczonych.



Zadbaj o higienę osobistą, wysypiaj się, odżywiaj zdrowo, myj ręce przed jedzeniem. Spożywaj świeża, zdrową żywność, myj owoce i warzywa. Nie jedz żywności po dacie przydatności do spożycia, przechowuj ją w odpowiednich warunkach.



Pamiętaj, że podczas upałów organizm jest bardziej czuły na używki, dlatego nie spożywaj alkoholu i innych środków psychoaktywnych. Nie pał, zwłaszcza w obecności innych. W klubie miej na oku swój kieliszek, szklankę, uważaj na nowe narkotyki („dopalače”). Alarmuj odpowiednim służbom podejrzanе zachowania innych osób.



Jeżeli Twoje dziecko wyjeżdża na zorganizowany wypoczynek, sprawdź pod czyją będzie opieką i czy wypoczynek został zarejestrowany. Informacje na ten temat uzyskasz na stronie internetowej: [www.wypoczynek.mein.gov.pl](http://www.wypoczynek.mein.gov.pl) lub w kuratorium oświaty.

### REAGUJ !

Jeżeli podejrzewasz, że ktoś z Twojego otoczenia może zażywać środki psychoaktywne i martwi Cię jego zachowanie zadzwoń na: INFOLINIĘ PAŃSTWOWEJ INSPEKCJI SANITARNEJ : +48 222 500 115

Jeśli Twoje wątpliwości budzi stan sanitarny obiektu, w którym wypoczywasz Ty lub Twoje dziecko, zwróć się do najbliższej terytorialnie powiatowej stacji sanitarno-epidemiologicznej. Dane kontaktowe można znaleźć na stronie internetowej [www.gis.gov.pl](http://www.gis.gov.pl) lub na stronach stacji sanitarno-epidemiologicznych.

W NIEPRZEWIDZIANYCH I STRESUJĄCYCH SYTUACJACH NIE LICZ NA SWOJĄ PAMIĘĆ. ZAPISZ W TELEFONIE PODSTAWOWE NUMERY TELEFONÓW ALARMOWYCH:

999 – Pogotowie Ratunkowe,  
998 – Straż Pożarna,  
997 – Policja,  
986 – Straż Miejska,  
112 – numer alarmowy

Nie wahaj się zadzwonić po pomoc, swoim zachowaniem może zagrażać sobie lub innym !