

Bezpieczne ferie

Powiatowa Stacja
Sanitarno – Epidemiologiczna
we Wrześni



Klaudia Zbieranek



Zima

Zima to przepiękna i magiczna pora roku.

Ponadto świąteczna atmosfera dodaje tej porze roku nadzwyczajnego uroku.

Ale jak każda pora roku, zwłaszcza ta, niesie za sobą ryzyko, na które należy uważać.





Ubiór

- Wychodząc na dwór, ubierz się ciepło,
- Ubieraj się warstwowo, na tzw. „cebulkę”,
- Bądź widoczny na jezdni- miej „odblaski”,
- Ubieraj się stosownie do pogody,
- Nie chodź w przemoczonym ubraniu,
- Pamiętaj o czapce, szalu i rękawiczkach,
- Nie wychodź bez kurtki na dwór- zapinaj ją.





Higiena

- Myj się,
- Dbaj o czystość, porządek i wietrzenie swojego pokoju,
- Ćwicz i bądź aktywny fizycznie,
- Jedz dużo i zdrowo,
- Myj ręce przed jedzeniem,
- Nie pij i nie jedz ze wspólnych naczyń,
- Nie dawaj „gryza”,
- Zapobiegaj chorobom,
- Dokładnie myj warzywa i owoce.



spożywaj ciepłe potrawy
skomponowane z lekkostrawnych składników

wybieraj
niskoprzetworzone
produkty zbożowe



zwiększ ilość
warzyw i owoców,
szczególnie tych
bogatych w wit. C

sięgaj po
niskotłuszczowe
produkty
mleczne,
zawierające m.in.
wit. D oraz produkty białkowe



pij
odpowiednią
ilość płynów



Pamiętaj !!!

- Regularnie myj ręce wodą z mydłem,
- Zastaniaj usta i nos chusteczką jednorazową podczas kichania i kaszlu, następnie wyrzucaj zużyte chusteczki do kosza na śmieci,
- Kichaj w zgięcie łokcia, zastaniając nos i usta,
- Podczas choroby przebywaj w domu,
- Unikaj chorych,





Lodowisko

- Na łyżwach jeździmy tylko w wyznaczonych miejscach,
- Nie ślizgamy się po lodzie na rzece lub stawie,
- Nie baw się na zamarzniętym jeziorze,
- Podczas jazdy na łyżwach nie popychamy nikogo,
- Pamiętaj, by założyć rękawiczki.





Pamiętaj !!!

- Względnie bezpieczna pokrywa lodowa powinna mieć co najmniej 10 cm grubości,
- Przejrzysty lód ma mocniejszą strukturę i jest wytrzymalszy,
- Jeziora zamarzają i odmarzają od brzegów- na środku jeziora woda zamarza później, przez co lód w tym miejscu jest cieńszy niż przy brzegu,
- W ujściach rzek oraz w pobliżu mostów i pomostów lód bywa najcieńszy i podatny na pękanie.





Pamiętaj !!!

- Gruba warstwa śniegu może utrudnić ocenę stanu tafli lodowej, zakrywając niebezpieczne przerębie i pęknięcia,
- Nie należy przebywać samemu w pobliżu zamrożonego zbiornika wodnego- obecność drugiej osoby zwiększa twoje szanse w razie wypadku,
- Gdy lód zaczyna trzeszczeć to znak, by natychmiast wracać na brzeg.





Gdy się lód załamie

- Zachowaj spokój,
- Unikaj gwałtownych ruchów,
- Za wszelką cenę staraj się nie wpłynąć pod lód- to w szczególności ważne w przypadku zamarzniętych wód płynących: rzek i kanałów o silnym nurcie,
- Rozłóż szeroko ręce, zwiększając kontakt z pokrywą lodową,
- Staraj się wydostać z wody, ostrożnie podciągając się na rękach.




Gdy się lód załamie

- W lodowatej wodzie możesz przebywać jedynie kilka minut- dłuższa kąpiel grozi nadmiernym wychłodzeniem organizmu,
- Gdy wydostaniesz się na powierzchnię lodu, poruszaj się w kierunku brzegu w pozycji leżącej tak, aby zmniejszyć nacisk na lód,
- Cały czas staraj się wzywać pomoc.





Kulig i sanki

- Nie zjeżdżaj na sankach w pobliżu dróg, torów, mostów oraz zbiorników wodnych,
 - W czasie zjeżdżania zachowaj bezpieczną odległość między sankami,
 - Nie doczepiaj sanek do samochodów i traktorów,
 - Kulig może być zorganizowany tylko poza obszarem dróg publicznych,
 - Nie wygłupiaj się podczas zabawy.
- 





Śnieżki

- Rzucając się śnieżkami nie łączymy miękkiego śniegu z kawałkami lodu czy kamieni,
- Nie celujemy śnieżkami w twarz drugiej osoby,
- Nie rzucamy śnieżkami w nadjeżdżające samochody, pieszych i okna,
- Nie rzucaj zbyt zbitymi i twardymi śnieżkami.

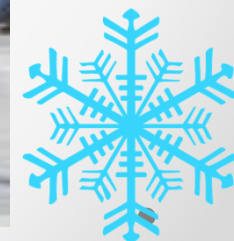




Przy budynkach



- Nie strącaj zwisających z dachów sopli,
- Odśnież chodnik przed domem,
- Korzystaj z bezpiecznych urządzeń grzewczych,
- Nie zasłaniaj kratki wentylacyjnych.





Narciarstwo i snowboard

- Na nartach zjeżdżaj tylko na oznakowanych trasach,
- Do jazdy na nartach wybieraj stoki odpowiednie do Twoich umiejętności,
- Zjeżdżaj z szybkością dostosowaną do swoich umiejętności , trasy i pogody,
- Uważaj na innych na stoku,
- Przestrzegaj znaków narciarskich,
- Nie wygłupiaj się podczas zjazdów,
- Pamiętaj o odpowiednim stroju narciarskim,
- Pamiętaj o rękawiczkach !!!







Co warto jeść i pić zimą?

- Pij ciepłe napoje i jedz ciepłe posiłki,
- Jedz kaloryczne jedzenie (np. pieczenie, golonki, gulasze), one dodają energię,
- Warto jeść zupy jarzynowe, są bogate w witaminy, a dodatkowo rozgrzewają organizm,
- Pij dużo herbaty, zwłaszcza malinową (naturalne lekarstwo na przeziębienie). Do herbaty warto dodać miód lub cytrynę.





Obserwowanie pogody

- Obserwuj pogodę,
- Ubieraj się stosownie do pogody,
- Jeśli jest śnieżycyca to schowaj się w bezpiecznym miejscu,
- Jeśli wybierasz się na spacer po zmroku lub podczas mgły to weź ze sobą latarkę i przyczep odblaski.





Bezpieczeństwo na drodze



- W zimowe dni widoczność na drodze jest ograniczona i kierowcy potrzebują więcej czasu do zahamowania pojazdu. Na jezdnię wchodź spokojnie, rozejrzyj się, najlepiej zdejmij kaptur z głowy,
- Używaj elementów odblaskowych na odzieży zewnętrznej,
- Gdy będzie ślisko nie dojeżdżaj do szkoły rowerem, poproś rodziców by Ciebie podwieźli do szkoły.



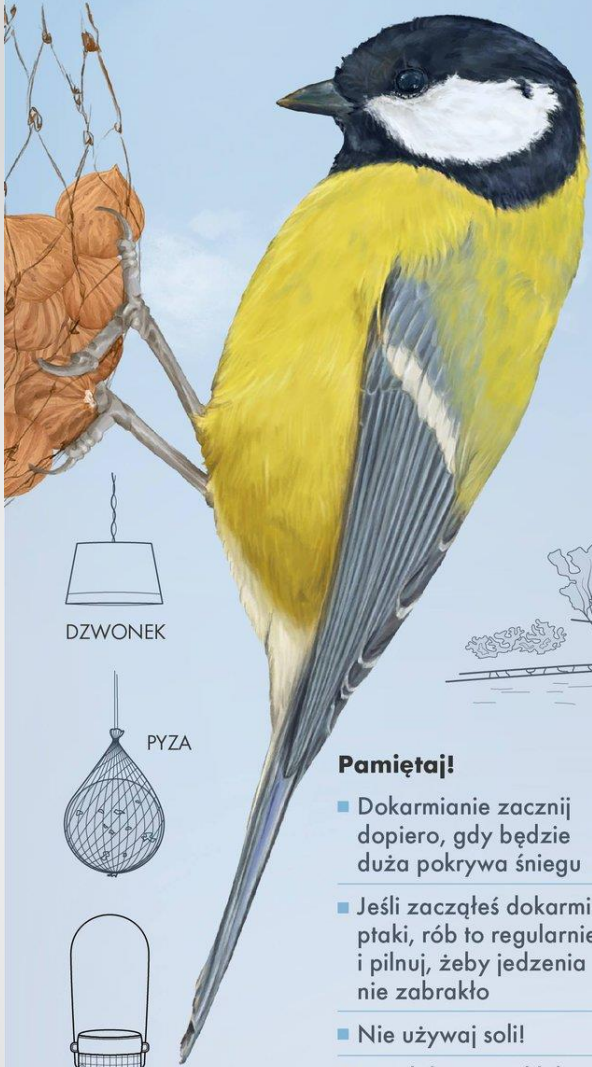


Pamiętaj o zwierzętach !!!

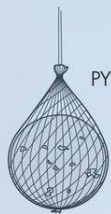
- Pamiętaj o ciepłych posiłkach i napojach,
- Jeśli jest mróz to wprowadź zwierzęta do pomieszczeń gospodarczych,
- Pies musi mieć ocieplaną budę,
- Przygarnij bezdomne koty na czas zimy- uszykuj domki zastępcze,
- Podkarmiaj zwierzęta w lesie oraz ptaki,
- Jeśli zauważysz zwierzątko żyjące w niehumanitarnych warunkach, ZGŁOŚ TO !!!



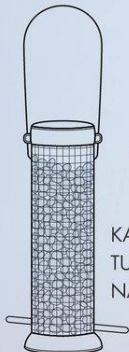
JAK MĄDRZE DOKARMIAĆ PTAKI?



DZWONEK



PYZA



KARMIK TUBOWY NA ORZECHY

Ptaki duże z parków miejskich

np. łabędzie nieme, kaczki krzyżówki



GDZIE DAJEMY JEŚĆ

Nie wrzucamy pokarmu do wody!

W miejscu spokojnym i czystym (na trawniku w parku, nad brzegiem rzeki).

Powinno być na tyle odstępnięte, aby w razie zagrożenia ptaki mogły zareagować, uciec i bez problemu wzbicie się w powietrze.



CZYM DOKARMIAMY



Ziarna zbóż

(słonecznik pastewny, proso, kasze, kukurydza, płatki owsiane)

Gotowane warzywa

– pokrojone, **nie solone!** (marchew, ziemniaki, buraki, kapusta)

Zastanów się

Warto posadzić w ogrodzie rodzime krzewy, które mogą być nie tylko ozdobą, ale także ptasią stołówką w zimie – np. bez koralowy, jarząb pospolity, dereń, dzika róża, bez czarny, kalina koralowa, głóg, tarnina



Ptaki małe, które przylatują do karmnika

np. sikory, kosy, dzięcioły, kowaliki, gile, dzwońce, raniuszki, mazurki, wróble, szczygły, grubodzioby



GDZIE USTAWIAMY KARMIK



Z daleka od zagrożeń (dróg, legowiska psa, kota, dużej liczby ludzi, okien budynków).

W miejscu dobrze widocznym, umożliwiającym swobodne wzbicie się do lotu. Dobrze, aby w pobliżu było drzewo czy krzew, gdzie ptaki mogą usiąść, zjeść i odпочząć.

Drobne ziarna zbóż

(słonecznik pastewny, proso, czarnuszka, płatki owsiane i ryżowe)



CZYM DOKARMIAMY

Słonina

(niesolona, nie może wisieć dłużej niż 2 tyg.)



Pyzy dla ptaków

(gotowe mieszanki tłuszczowo-nasienne w formie kul lub dzwonek w papierowym kubku)

Orzechy

(włoskie, ziemne niesolone, laskowe) oraz **suszone owoce** (niekandyzowane)









Jeśli jesteś

świadkiem wypadku to ...

- Jeśli ocenisz, że akcja ratunkowa wiąże się ze zbyt dużym ryzykiem- wezwij pomoc,
- Nie biegnij w stronę osoby tonącej- pod Tobą lód również może się załamać,
- Nigdy nie podchodź w postawie wyprostowanej do osoby tonącej- zwiększasz w ten sposób nacisk na lód,
- Poszkodowanego staraj się wyciągnąć z wody przy pomocy możliwie długich i wytrzymałych przedmiotów: gałęzi, deski, paska od spodni, szalika.





Jeśli jesteś

świadkiem wypadku to ...

- Nasiąknięte wodą zimowe ubranie znacznie zwiększa ciężar poszkodowanego i może dodatkowo utrudnić akcję ratunkową,
- Unikaj bezpośredniego kontaktu z tonącym- możesz zostać przez niego wciągnięty do wody,
- Wyciągniętą z wody osobę okryj suchym płaszczem, kocem lub kurtką i szybko przetransportuj do ciepłego pomieszczenia,
- Podawaj słodkie i ciepłe (nie gorące!) płyny do picia.





Jeśli jesteś świadkiem wypadku to ...

- Nie polewaj poszkodowanego ciepłą wodą, ponieważ może to spowodować u niego szok termiczny,
- Poszkodowanego powinien koniecznie zbadać lekarz.





Uważaj !!!

- Nie ufaj obcym ludziom- unikaj rozmów z obcymi, nie przyjmuj od nich żadnych prezentów, nie oddalaj się z nieznanym,
- Nie podchodź do dzikich zwierząt,
- Nie oddalaj się od grupy na wycieczkach czy na stokach,
- Zapobiegaj wypadkom,
- Informuj rodziców o swoich wyjściach z domu,
- Przed wyjściem z domu naładuj swój telefon,
- Wracaj do domu o ustalonej porze (najlepiej przed zapadnięciem zmroku !),
- Korzystaj z zorganizowanych form wypoczynku- tam jest bezpiecznie.





Dekalog

1. Dbaj o zdrowie i higienę. Pamiętaj o zasadach zdrowego stylu życia i odżywiania oraz o zachowaniu podstawowych zasad higieny, które pomogą uchronić cię przed zachorowaniem na grypę i infekcje grypopodobne.
2. Ubieraj się stosownie do pogody.
3. Omijaj zamrożnięte zbiorniki wody. Nigdy nie można być pewnym wytrzymałości tafli wody.
4. W wolnym czasie przebywamy na świeżym powietrzu.
5. Dbaj o aktywność fizyczną- chodź na łyżwy, narty, sanki.





Dekalog

6. Uważaj na innych podczas zabawy.
7. Pamiętaj o innych, należy pomagać innym ludziom oraz zwierzętom podczas mrozów.
8. Obserwuj pogodę.
9. Pamiętaj o ciepłych posiłkach i napojach.
10. Podczas wypadku wezwij pomoc !!!



Telefony alarmowe



Policja 997



Straż Pożarna 998

**Pogotowie
Ratunkowe 999**



112

**Europejski
numer alarmowy**



Dodatkowe telefony alarmowe

Ratownictwo Morskie i Górskie

- 985



Pogotowie Rzeczne- 984



Przepis na udane ferie !

Wrzuć do garnka **ROZSĄDKU** troszeczkę
I już nie wejdiesz na zamarznąłą rzeczkę.

Gdy **WYOBRAŹNI** trzy łyżeczki odliczysz,
Ominiesz górki w pobliżu ulicy.

Dodając kubek **ROZWAGI** i miodu,
Nie przypniesz sanek do samochodu.

Wszystko przyprawisz szczyptą **UWAGI**,
A nie rzucisz śnieżką w twarz kolegi.

Wypij napoju dwie filiżanki,
Resztą poczęstuj wszystkie koleżanki.

Przepis wspaniały, działa błyskawicznie;
Bawiąc się świetnie, zachowasz zdrowie i **ŻYCIE!**

