



PORADY

1. GDY JEST CIEPŁO UBIERAJ LEKKIE I PRZEWIENNE UBRANIA, ABY UNIKNĄĆ PRZEGRZANIA ORGANIZMU;
2. ZADBAJ O SVOJE 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.



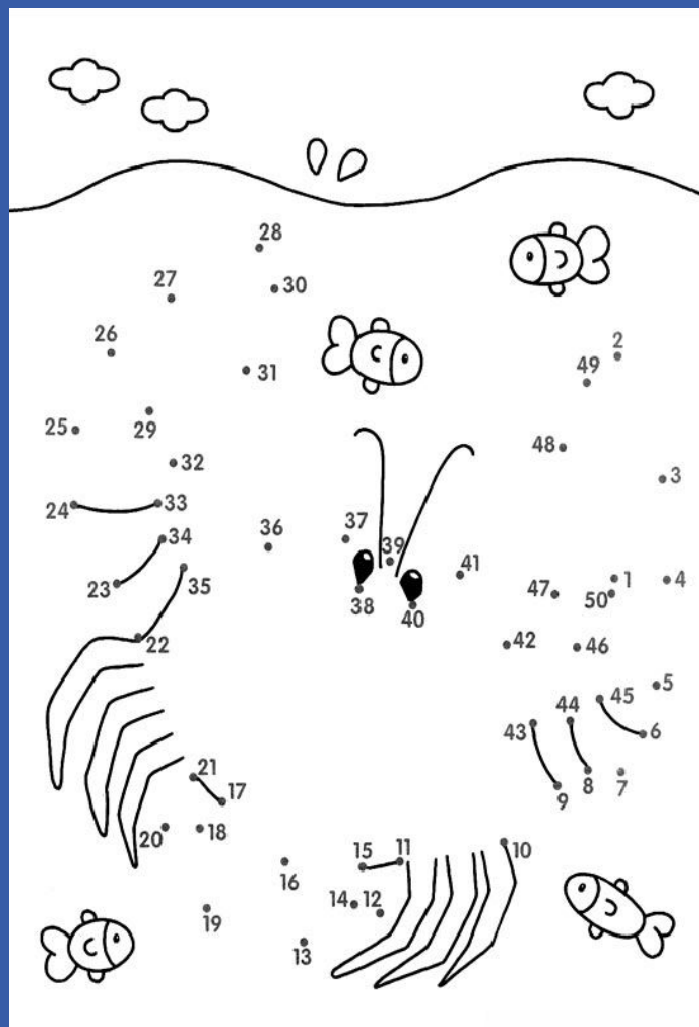
GDZIE SZUKAĆ POMOCY

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



WSSE SZCZECIN

BEZPIECZNE WAKACJE

#LATOZSANEPIDEM



Wojewódzka Stacja Sanitarno-
Epidemiologiczna
w Szczecinie

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



@SzczecinWsse

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 kąpieli.

- 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 wyczerpania 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 łopatk.

- Dobrą zasadą jest niejedzenie na placu zabaw, szczególnie w trakcie i po zabawie w piaskownicy.

- Podczas jazdy na rowerze nie zapomnij założyć kasku, kamizelki oraz odblasków podczas wieczornych przejażdżek.

