

BEZPIECZNE WAKACJE



Z SANEPIDEM

Chroń się przed słońcem

Kiedy jesteś na stońcu, pamiętaj:

- Pij dużo wody, abyś zawsze był nawodniony.
- Stosuj krem z wysokimi filtrami przeciwsłonecznymi.
- Noś okulary przeciwsłoneczne z filtrem UV oraz okrycia głowy zastaniające uszy i kark.
- Staraj się unikać stońca w godzinach 11-16, kiedy jest najbardziej gorąco i promienie UV jest najmocniejsze.



Zawsze zakładaj klapki pod prysznic

Pamiętaj, że noszenie kłapek na basenie pomaga chronić Twoje stopy przed zakażeniami grzybiczymi i bakteryjnymi.



Używaj własnego ręcznika

Używaj wyłącznie własnego ręcznika, przyborów toaletowych, ubrań i kosmetyków.



Bądź bezpieczny nad wodą

Pływaj tylko w miejscach do tego przeznaczonych. Przestrzegaj regulaminu kąpieliska i słuchaj poleceń ratownika. Zawsze zwracaj uwagę na znaki i flagi umieszczone w miejscu kąpieliska.

Nie skacz do wody

Dbaj o swoje bezpieczeństwo, unikaj skoków w nieznanymi miejscach!



Noś kapok



Zawsze zakładaj kapok będąc na łódce, kajaku czy rowerze wodnym, aby zapewnić sobie dodatkową ochronę w przypadku upadku do wody.

Uważaj na zmiany temperatury

Gdy spędzasz długi czas na stońcu, nie zanurzaj się gwałtownie do zimnej wody. Zamiast tego, ochłódź ciało przed wejściem do wody. To ważne, abyś mógł uniknąć szoku termicznego.



Sprawdzaj termin przydatności lodów

Pamiętaj, że rozmrożone i ponownie zamrożone lody mogą zawierać szkodliwe bakterie, które mogą spowodować zatrucie pokarmowe.



Unikaj zatrucia

Zanim zaczniesz zbierać grzyby czy owoce, upewnij się, że są one jadalne. Nie bierz ich, jeśli nie jesteś pewny.



Myj ręce

Myj ręce mydłem i wodą, minimum 30 sekund, przed jedzeniem, po skorzystaniu z toalety oraz po powrocie do domu.

Nie wymieniaj się rzeczami osobistymi



Pamiętaj, aby nie wymieniać się czapkami, grzebieniami, szczotkami, ozdobami do włosów ani innymi przedmiotami osobistymi, aby uniknąć ryzyka zakażenia się wszami.

Zachowaj higienę podczas kichania i kaszlu



Podczas kaszlu i kichania zakryj usta i nos chusteczką lub zgięciem łokcia, aby uniknąć rozprzestrzeniania się drobnoustrojów.

Uważaj na kleszcze



Staraj się unikać obszarów, gdzie mogą przebywać kleszcze, szczególnie wysokich traw i lasów. Noś odpowiednie ubranie ochronne i stosuj środki odstraszające. Po powrocie do domu dokładnie obejrzyj swój ubiór i ciało, aby upewnić się, że nie ma kleszczy. To prosty sposób, aby chronić się przed ugryzieniami i możliwymi chorobami przenoszonymi przez kleszcze!

Nie pal papierosów i e-papierosów



Pamiętaj, że papierosy i e-papierosy powodują uzależnienie od nikotyny i mogą poważnie zaszkodzić Twojemu zdrowiu.

Nie sięgaj po środki psychoaktywne – alkohol, dopalacze, narkotyki

Te substancje szybko prowadzą do uzależnienia, co sprawia, że trudno przestać je zażywać.

- Mogą uszkadzać mózg, co powoduje problemy z myśleniem, pamięcią i koncentracją.
- Mogą prowadzić do poważnych problemów zdrowotnych.
- Mogą powodować depresję, lęk i inne zaburzenia emocjonalne.
- Mogą prowadzić do problemów z nauką, relacjami z rodziną i przyjaciółmi.



Nie pij energetyków

Napoje energetyczne nie są dobre dla naszego zdrowia. Zamiast napojów energetycznych, lepiej pić wodę, sok owocowy lub herbatę.

Fontanny podziwiaj z daleka

Woda w fontannach nie nadaje się do kąpeli ani picia. Znajdują się w niej zanieczyszczenia np.: kamienie, odchody zwierząt, szczególnie ptaków i kotów, a także bakterie salmonelli, gronkowca, katowe i pateczki legionelli.

