

# Poradnik Zdrowych i Bezpiecznych Wakacji Wojewódzkiej Stacji



**Wojewódzka Stacja  
Sanitarno-Epidemiologiczna  
w Szczecinie**



# Higiena



Podstawą higieny jest mycie rąk. Myj ręce jak najczęściej szczególnie po powrocie z dworu.

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



Pamiętaj o zakrywaniu ust i nosa w zatłoczonych miejscach publicznych oraz tam, gdzie nie można zachować dystansu społecznego.

Podczas kichania i kaszlenia załóż usta i nos zgięciem łokciowym.



# Bezpieczne kąpielisko



Wybieraj tylko strzeżone kąpieliska.

Nie skacz do wody z pomostów, pojazdów wodnych itp., nie skacz „na główkę”.



Nie wchodź do wody bez nadzoru osoby dorosłej.

Na plaży zachowuj dystans od innych plażowiczów.



# Uwaga upał!



Unikaj wychodzenia na pełne słońce w godzinach 10:00-16:00. W tych godzinach jest najbardziej szkodliwe.

Podczas opalania używaj kremów i balsamów ochronnych z filtrem UV. Zapobiegiesz tym samym poparzeniom słonecznym.



Ubieraj luźne, przewiewne i jasne ubrania. W nich będzie Ci znacznie chłodniej. Nie zapomnij też o nakryciu głowy i okularach przeciwsłonecznych.

Uważaj na udar słoneczny!

Jeśli po długim przebywaniu na słońcu zauważysz u siebie objawy tj. zawroty głowy, nudności, stan podgorączkowy to zgłoś to osobie dorosłej.



# Bezpiecznie w lesie



Nie wybieraj się sam na wycieczkę do lasu.

Nie krzycz i nie biegaj po lesie.



Nie rozpalaj ognisk.



Uważaj na kleszcze. Po powrocie do domu obejrzyj dokładnie swoje ciało.



# Aktywność fizyczna



Podczas wakacji nie zapominaj o aktywności fizycznej.

Podejmując jakąkolwiek aktywność fizyczną pamiętaj o zachowaniu zasad bezpiecznej zabawy.



Zawsze dobieraj odpowiedni strój do danej aktywności mając na uwadze pogodę, rodzaj podłoża oraz ryzyko urazów.

Latem podczas upałów, szczególnie w trakcie uprawiania sportów nie zapomnij o uzupełnianiu płynów. Wypijaj co najmniej 1,5 L czystej wody.



# Bezpieczne i zdrowe jedzenie



Latem w wysokiej temperaturze żywność dużo szybciej się psuje. Ryby, mięso i nabiał przechowuj w lodówce.

Wybieraj lody gałkowe z dobrej lodziarni. Zniekształcony lód na patyku może świadczyć o tym, że był wcześniej rozmrożony.

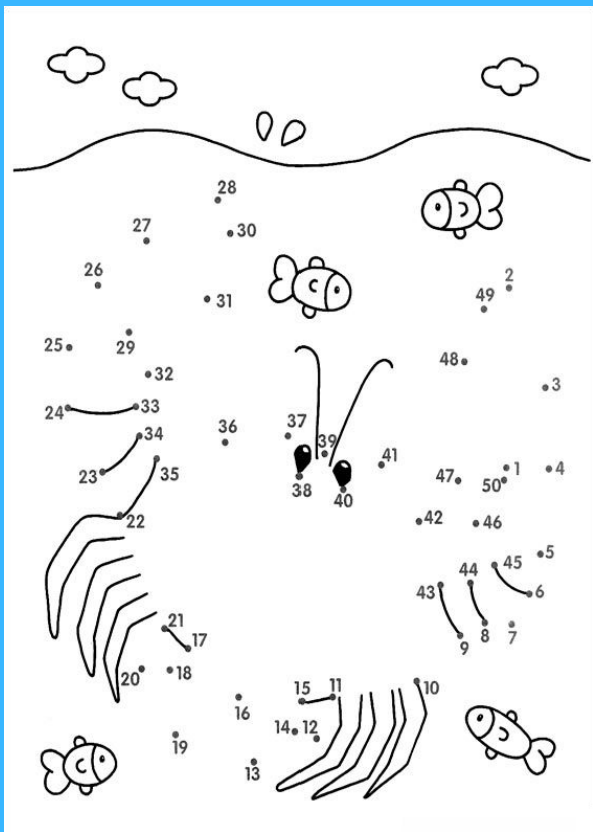


Korzystaj z restauracji i barów, które odwiedza dużo osób. Gwarantuje to świeże potrawy.

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



# Połącz kropki



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