

Bezpiecznie nad wodą



Wojewódzka Stacja
Sanitarno -Epidemiologiczna
w Poznaniu
Oddział Higieny Dzieci i Młodzieży

- 1 Korzystaj z kąpeli w miejscach dozwolonych i oznakowanych pod opieką dorosłych i **RATOWNIKA!**
- 2 Nie skacz do nieznanymi zbiorników wodnych „na główkę”.
- 3 Po wejściu do wody najpierw schłódź okolice serca, karku oraz twarz.
- 4 Gdy przy kąpielisku widzisz czerwoną flagę lub jej nie ma wcale, kąpiel jest zabroniona.
- 5 Chroń się przed nadmiarem słońca szczególnie między godziną 11⁰⁰ a 15⁰⁰, gdy promieniowanie jest najsilniejsze.
- 6 Nie zapominaj również o nakryciu głowy.
- 7 Przed wyjściem na plażę nie maluj się i unikaj kosmetyków zawierających alkohol.
- 8 Używaj kremów z filtrem przeciwsłonecznym.
- 9 Używaj okularów słonecznych z odpowiednim filtrem przed UVA i UVB.

