

# FERIE LETNIE

**FERIE** to czas odpoczynku, zabawy, realizacji swoich zainteresowań. W tym czasie poznasz wiele ciekawych miejsc oraz osób. Aby Twój wypoczynek był bezpieczny i zgodny z zasadami higieny, stosuj się do sprawdzonych reguł postępowania.

## Higiena i zdrowie

- ✿ Często myj ręce wodą z mydłem.
- ✿ Dbaj o higienę osobistą i czystość wokół siebie.
- ✿ NIE używaj wspólnych przyborów toaletowych.
- ✿ Bądź aktywny fizycznie.
- ✿ Gdy się rozchorujesz, skorzystaj z rady i pomocy lekarza.
- ✿ Zakrywaj usta i nos podczas kichania i kaszlu używając chusteczki bądź poprzez zgięcie łokcia.
- ✿ Odżywiaj się zdrowo.
- ✿ NIE pij i NIE jedz ze wspólnych naczyń.
- ✿ Sprawdzaj datę ważności produktów, które spożywasz.
- ✿ NIE zażywaj środków psychoaktywnych typu alkohol, narkotyki, dopalacze.
- ✿ NIE pij napojów energetycznych – mają one negatywny wpływ na zdrowie.
- ✿ NIE pal tytoniu ani e-papierosów – niosą za sobą poważne skutki zdrowotne.
- ✿ Ogranicz korzystanie z komputera, telewizora, telefonu i innych urządzeń.



## Bezpieczni w lesie



- Uważaj na kleszcze i owady, chroń się przed nimi odpowiednim ubraniem i preparatami odstraszającymi.
- NIE zbieraj grzybów ani innych owoców leśnych, jeśli nie jesteś pewny czy są jadalne.
- Zaopatrz się w apteczkę I pomocy i telefon komórkowy.
- NIE oddalaj się od grupy i NIE schodź ze szlaku.

## Bezpieczni nad wodą

- ✿ NIE opalaj się w godzinach szczególnie silnego nasłonecznienia! Usiądź w cieniu.
- ✿ Chroń głowę i twarz – kapelusz, czapka z daszkiem, okulary z filtrem UV.
- ✿ Pij dużo płynów i stosuj kremy z filtrem UV – po kąpielii zastosuj preparat ponownie.
- ✿ Zwracaj uwagę na kolor flag umieszczonych na kąpielisku.
- ✿ Kąp się tylko w miejscach dozwolonych.
- ✿ NIE wchodź do wody, gdy źle się czujesz, jesteś zmęczony, długo przebywałeś na słońcu, jest ci zimno, jesteś głodny lub bardzo najedzony.
- ✿ Kąpiel jest niebezpieczna po godzinach pracy ratowników, po zmroku, w czasie burzy, silnego wiatru, silnych prądów, wysokiej fali.



### UWAGA!

Nadmierne korzystanie z kąpeli słonecznych może powodować poparzenia skóry, udar słoneczny bądź nowotwory skóry. Pamiętaj, że promienie UV działają na Twoje ciało również, gdy przebywasz w wodzie.

**W RAZIE WYPADKU, ZAGROŻENIA ŻYCIA  
LUB NIEBEZPIECZNEJ SYTUACJI,  
DZWOŃ POD NUMER ALARMOWY:**

**112!**



Powiatowa Stacja  
Sanitarno-Epidemiologiczna  
w Gdańsku



GDAŃSK

Urząd Miejski w Gdańsku