

# Bezpieczne wakacje



Opracowanie:

Oddział Promocji Zdrowia i Komunikacji Społecznej  
Wojewódzkiej Stacji Sanitarno-Epidemiologicznej  
w Łodzi

[www.gov.pl/wsse-lodz](http://www.gov.pl/wsse-lodz)

Wojewódzka Stacja  
Sanitarno-Epidemiologiczna w Łodzi

## Bezpiecznie na słońcu

### Złote zasady ochrony skóry

- regularnie kontroluj znamiona u lekarza specjalisty
- unikaj słońca między 11:00 a 16:00
- wybieraj odzież zakrywającą ramiona
- stosuj kremy z filtrem SPF
- noś nakrycie głowy zakrywające kark i uszy
- unikaj korzystania z solarium
- noś okulary przeciwsłoneczne z filtrem UV

## Bezpiecznie w upale

- ogranicz przebywanie w pełnym słońcu
- pij dużo wody, najlepiej niegazowanej
- pamiętaj o lekkich, regularnych posiłkach
- stosuj kremy z filtrem UV
- pamiętaj o nakryciu głowy i okularach przeciwsłonecznych z filtrem
- unikaj wysiłku fizycznego – może doprowadzić do odwodnienia, utraty minerałów, przegrzania organizmu lub udaru cieplnego
- nie zostawiaj dzieci i zwierząt w samochodzie, temperatura może sięgnąć tam nawet 60°C!
- unikaj alkoholu – odwadnia organizm
- noś jasną, lekką i przewiewną odzież – wspomogą termoregulację
- jeśli nie musisz – nie wychodź z domu

Źródła: Główny Inspektorat Sanitarny, Ministerstwo Zdrowia, Akademia Czerniaka

Ikony: Canva, FlatIcon

## Bezpiecznie nad wodą

- korzystaj z kąpieli tylko w dozwolonych miejscach
- nie skacz (zwłaszcza na głowę) do nieznannej wody
- zachowuj zalecany dystans
- śluchaj ratownika
- dbaj o bezpieczeństwo innych
- nie przeceniaj swoich umiejętności
- nie wypływaj na materacu daleko od brzegu
- nie wbiegaj rozgrzanym do wody
- nie wchodź do wody po alkoholu
- nie pływaj bezpośrednio po posiłku
- zakładaj kapok na łódce, kajaku, rowerze wodnym

## Bezpiecznie na świeżym powietrzu

### Jak uchronić się przed kleszczem?

- Pamiętaj o odpowiednim ubraniu - tak, aby zakryć możliwie jak najwięcej ciała
- wybieraj jasną odzież, na której łatwiej zauważysz kleszcza
- stosuj preparaty odstraszające kleszcze, zawsze zgodnie z dołączoną etykietą
- zawsze oglądaj skórę po powrocie ze spaceru

## Bezpiecznie w lesie

### Bezpieczne grzybobranie

- nie zbieraj grzybów, jeśli ich nie znasz
- do koszyka wkładaj grzyby, co do których jesteś pewien
- jako początkujący grzybiarz zbieraj tylko grzyby rurkowe
- unikaj grzybów zbyt małych – trudno rozpoznać, czy są blaszkowe czy nie
- nie podawaj grzybów małym dzieciom
- nie przyjmuj rad od przygodnych grzybiarzy
- nie kupuj grzybów z nieznanego źródła
- nie korzystaj z foliowych reklamówek