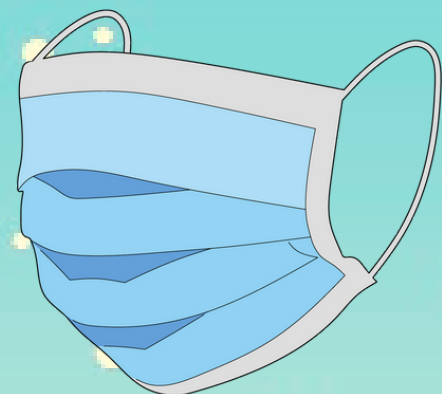
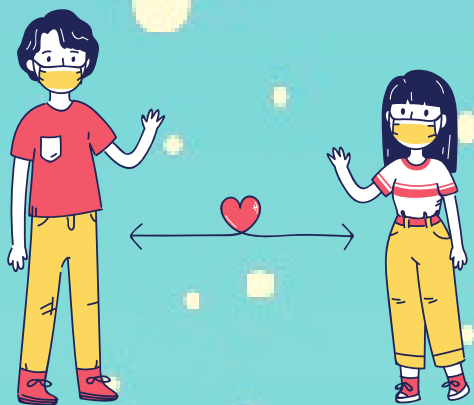


# AKCJA ZIMOWA „BEZPIECZNE FERIE”



# DBAJ O HIGIENĘ I ZDROWIE

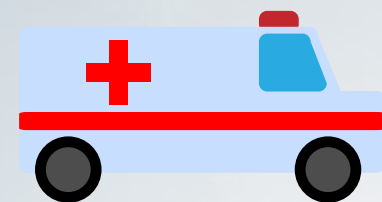


- ogranicz korzystanie z komputera
- ubieraj się stosownie do pogody- pamiętaj o czapce, szaliku, rękawiczkach
- stosuj kremy ochronne na skórę twarzy- promieniowanie UV szkodliwe jest również zimą
- odżywiaj się zdrowo- unikaj fast foodów, jedz dużo warzyw i owoców
- nie dziel się posiłkiem dając „gryza” lub „łyka”
- myj ręce po wyjściu z toalety, po skończonej zabawie z dziećmi, z psem, po powrocie do domu, przed posiłkiem
- przed snem wywietrz pokój, pamiętaj, aby spać co najmniej 7-8 godzin na dobę
- nie używaj wspólnych ręczników i przyborów toaletowych
- noś przy sobie chusteczki higieniczne, zużyte wyrzucaj do pojemnika na śmieci



# TELEFONY ALARMOWE

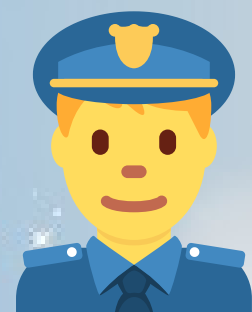
999- Pogotowie Ratunkowe



998- Straż Pożarna



997- Policja



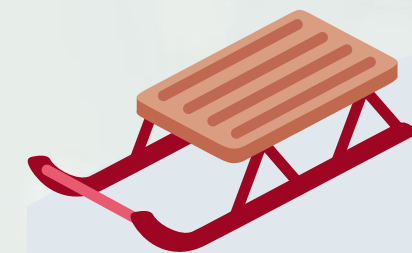
986- Straż Miejska

112- numer alarmowy dla telefonów komórkowych



# PODCZAS ZIMOWEGO WYPOCZYNKU

## PAMIĘTAJ, ŻE:



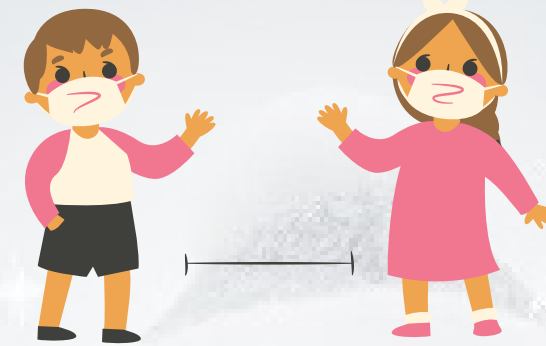
- > na łyżwach jeździmy tylko w miejscach do tego przeznaczonych,
- > nie zjeżdżamy na sankach w pobliżu zbiorników wodnych i dróg,
- > nie rzucamy śnieżkami w samochody, pieszych i okna,
- > nie chodzimy w przemoczonym ubraniu



# Bezpieczne Ferie w obliczu koronawirusa

Koronawirus rozprzestrzenia się bardzo szybko, ale stosowanie kilku zasad może uchronić Cię przed zakażeniem :

**1. Zachowaj dystans przynajmniej 1,5 metra**



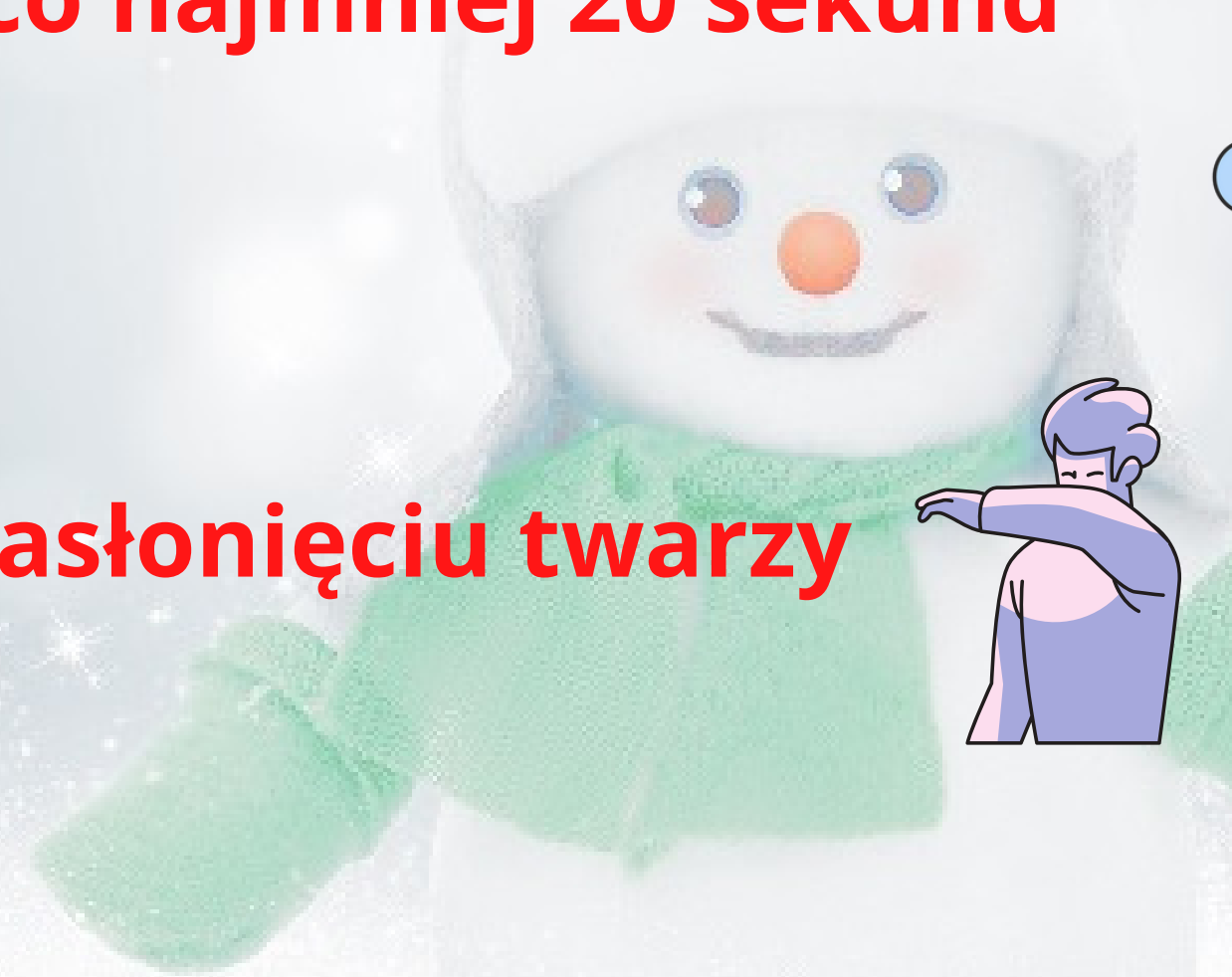
**2. Często myj ręce wodą z mydłem przez co najmniej 20 sekund**



**3. Pamiętaj o noszeniu maseczki**



**4. Kiedy kaszlesz lub kichasz pamiętaj o zasłonięciu twarzy lub zgiętym łokciem**



# BEZPIECZNE FERIE

Zachowaj dystans



Dezynfekuj ręce



Zastaniaj  
nos i usta

