



## Bezpieczne ferie w województwie śląskim w 2014r

 **WOJEWÓDZKA STACJA SANITARNO-EPIDEMIOLOGICZNA W KATOWICACH**  
[www.wsse.katowice.pl](http://www.wsse.katowice.pl)

# BEZPIECZNE Ferie Zimowe

### Porady dla uczestników wypoczynku zorganizowanego

*zapobiegaj chorobom!*

#### HIGIENA

- myj się
- nie używaj wspólnych ręczników, przyborów toaletowych, kosmetyków
- dbaj o czystość, porządek i wietrzenie swojego pokoju
- ćwicz, bądź aktywny fizycznie
- odżywiaj się zdrowo
- myj ręce przed jedzeniem
- kupując żywność, sprawdź datę ważności
- nie pij i nie jedz ze wspólnych naczyń
- nie dawaj "gryza"

*zapobiegaj chorobom!*

#### NA ŚWIEŻYM POWIETRZU

- ubierz się ciepło
- nie zjeżdżaj na sankach w pobliżu jezdni
- nie wchodź na zamrożone zbiorniki wodne
- zachowaj rozsądek w sportach zimowych
- bądź widoczny na jezdni - miej "odblaski"

*zapobiegaj chorobom!*

#### W CHOROBIE

- leczyć nawet lekkie przeziębienia
- korzystać z rady i pomocy lekarza - on jest po to, by Ci pomóc

*zapobiegaj chorobom!*

#### UWAŻAJ ! Góry!

- dostosuj trasę do swoich umiejętności i pogody
- zabierz telefon komórkowy z dobrze naładowaną baterią oraz numerem alarmowym
- nie oddalaj się od grupy na szlaku

**POMOC**

Pogotowie	999
Policja	997
Numer alarmowy	112
GOPR	601-100-300





Z inicjatywy Wojewody Śląskiego Pana Zygmunta Łukaszczyka w dniu 17 stycznia 2014 r. na terenie województwa śląskiego rozpoczęła się akcja „Bezpieczne ferie 2014”, która potrwa do 3 marca 2014 r.

Na potrzeby akcji Wojewoda uruchomił całodobową interwencyjną linię telefoniczną o numerze 32-200-21-71, na którą można zgłaszać wszelkie informacje dotyczące zagrożeń i nieprawidłowości w organizacji wypoczynku dzieci i młodzieży w czasie ferii zimowych.

Zobacz również: [www.katowice.uw.gov.pl/wdzbizk/bezpieczne\\_ferie\\_2014.html](http://www.katowice.uw.gov.pl/wdzbizk/bezpieczne_ferie_2014.html)

## Obrazy



## Załączniki

PDF

**PLAKAT: Bezpieczne ferie w województwie śląskim**

porady-dla-uczestnikow-wsse.pdf 153.25 kB