



## Bezpieczne wakacje!

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

# BEZPIECZNE Wakacje

### ZASADY BEZPIECZNEJ KĄPIELI



- ⊗ Nie kąp się w miejscach niedozwolonych – korzystaj tylko ze strzeżonych kąpielisk
- ⊗ Nigdy nie skacz do wody o nieznanym dnie
- ⊗ Nie zanurzaj się gwałtownie w wodzie po długim przebywaniu na słońcu
- ⊗ Nie rób hałasu – ratownik może nie usłyszeć czyjś wołania o pomoc

### WYCIEZKA W GÓRY, DO LASU



- 🐾 Przed wyjściem w góry sprawdź prognozę pogody
- 🐾 Zaopatrz się w apteczkę i telefon komórkowy
- 🐾 Weź ze sobą ciepłe ubranie, jedzenie i napoje
- 🐾 Nigdy nie schodź ze szlaku i nie oddalaj się od grupy
- 🐾 Uwważaj na kleszcze i owady, chroń się przed nimi odpowiednim ubraniem i preparatami odstraszającymi
- 🐾 Nie zbieraj grzybów jeśli nie jesteś pewny czy są jadalne



### BEZPIECZNE OPALANIE



- 🕶 Nie przebywaj zbyt długo na słońcu
- 🕶 Stosuj kremy z filtrami ochronnymi
- 🕶 Noś nakrycie głowy i okulary przeciwsłoneczne
- 🕶 Pij dużo wody niegazowanej
- 🕶 Pamiętaj! Słońce opala cię również gdy jesteś w wodzie!



### AKTYWNY WYPOCZYNEK



- 🚲 Zakładaj kask zawsze gdy jeździsz na rowerze, rolnkach czy deskorolce
- 🚲 Przestrzegaj przepisów drogowych
- 🚲 Bądź widoczny na drodze- miej odblaski
- 🚲 Bądź aktywny fizycznie ale zachowaj rozsądek, nie uprawiaj sportów w miejscach niedozwolonych

### DBAJ O ZDROWIE I HIGIENĘ



- 🍷 Dbaj o higienę osobistą i czystość wokół siebie
- 🍷 Nie używaj wspólnych przyborów toaletowych
- 🍷 Nie pij i nie jedz ze wspólnych naczyń
- 🍷 Myj ręce przed każdym posiłkiem
- 🍷 Jedz zdrowo
- 🍷 Zawsze sprawdzaj datę ważności produktów, które spożywasz
- 🍷 Unikaj jedzenia posiłków w przypadkowych miejscach

### UWAGA



- ! Nie ryzykuj, z wakacji przywieź tylko miłe wspomnienia
- ! Zachowaj ostrożność w kontaktach z obcymi
- ! Nie przyjmuj poczęstunków od nieznanomych
- ! Uwważaj na dzikie i bezpańskie zwierzęta

**POMOC**

	<b>Pogotowie</b>	<b>999</b>
	<b>Policja</b>	<b>997</b>
	<b>Numer alarmowy</b>	<b>112</b>



## Obrazy

