



BEZPIECZNE WAKACJE

- **Zasady bezpiecznej kąpieli,**
 - **Bezpieczne opalanie,**
 - **Wycieczka w góry,**
 - **Aktywny wypoczynek,**
 - **Dbaj o zdrowie i higienę,**
 - **Bądź ostrożny!**
-





BEZPIECZNE WAKACJE

ZASADY BEZPIECZNEJ KĄPIELI

- Nie kąp się w miejscach niedozwolonych – korzystaj tylko ze strzeżonych kąpielisk
- Nigdy nie skacz do wody
- Nie zanurzaj się gwałtownie w wodzie po długim przebywaniu na słońcu
- Przed wejściem do wody ochlap nią klatkę piersiową, szyję i głowę, aby uniknąć wstrząsu termicznego
- Nie rób hałasu – ratownik może nie usłyszeć czyjeś wołania o pomoc
- Nie wchodź do wody w czasie burzy, mgły oraz gdy wieje porywisty wiatr
- Zwracaj uwagę na osoby wokół, czy nie potrzebują pomocy



BEZPIECZNE OPALANIE

- Nie przebywaj na słońcu w godzinach od 10:00 do 14:00
- Stosuj kremy z filtrami ochronnymi
- Noś nakrycie głowy i okulary przeciwsłoneczne
- Pamiętaj o picu wody



WYCIEZKA W GÓRY

- Przed wyjściem w góry sprawdź prognozę pogody
- Zaopatr się w apteczkę
- Zabierz telefon z dobrze naładowaną baterią
- Weź ze sobą ciepłe ubranie, odpowiednie obuwie, jedzenie i napoje
- Nie schodź ze szlaku i nie oddalaj się od grupy
- Uważaj na kleszcze i owady, chroń się przed nimi odpowiednim ubraniem i preparatami odstraszającymi
- Nie zbieraj grzybów, jeśli nie jesteś pewny, czy są jadalne

AKTYWNY WYPOCZYNEK

- Zawsze zakładaj kask, gdy jeździsz na rowerze, rolkach czy deskorolce
- Przestrzegaj przepisów drogowych
- Bądź widoczny na drodze – noś odblaski
- Bądź aktywny fizycznie, ale zachowaj rozsądek – nie uprawiaj sportu w miejscach niedozwolonych



DBAJ O ZDROWIE I HIGIENĘ!

- Często myj ręce – minimum 30 sekund, wodą z mydłem
- Stosuj zasady ochrony podczas kichania i kaszlu – zakrywaj usta i nos chusteczką lub zgięciem łokcia
- Dbaj o higienę osobistą i czystość wokół siebie
- Nie używaj wspólnych przyborów toaletowych
- Odżywiaj się zdrowo



BĄDŹ OSTROŻNY!

- Nie sięgaj po środki psychoaktywne – alkohol, dopalacze, narkotyki – to tylko złudzenie dobrej zabawy
- Nie pij napojów energetycznych – mają one negatywny wpływ na zdrowie
- Pamiętaj, że e–papierosy stwarzają poważne zagrożenie uzależnienia od nikotyny
- Palenie tytoniu niesie za sobą poważne skutki zdrowotne

NIE RYZYKUJ, Z WAKACJI PRZYWIĘZ TYLKO MIŁE WSPOMNIENIA!

- Zachowaj ostrożność w kontaktach z obcymi
- Nie przyjmuj poczęstunków od nieznamymych
- Uważaj na dzikie i bezpieczne zwierzęta



NUMER ALARMOWY 112

Organizator



Partnerzy









NOWE #NARKOTYKI #ZAGROZENIA

NOWE NARKOTYKI

(środki zastępcze, nowe substancje psychoaktywne, potocznie „dopalacze”)

- ☒ Toksyczne, o nieznanym składzie, działają na ośrodkowy układ nerwowy człowieka
- ☒ Pierwsza dawka może prowadzić do nieodwracalnych skutków zdrowotnych
- ☒ Uzależniają
- ☒ Narkotyki zakłócają pracę mózgu!

STOP

Skutki zażywania nowych narkotyków to m.in.:

- ☒ zaburzenia pracy serca i układu oddechowego
- ☒ kłopoty ze snem
- ☒ bóle głowy, nudności i wymioty
- ☒ zaburzenia neurologiczne, halucynacje i urojenia
- ☒ choroby psychiczne, stany lękowe, depresyjne
- ☒ prowadzą do uzależnienia

UZALEŻNIENIE

Ryzykujesz, nic nie zyskujesz!

– zespół określonych objawów i zachowań, wywołanych nieodpartym pragnieniem przyjmowania substancji psychoaktywnych

TWÓJ NAJLEPSZY WYBÓR?

Bądź asertywny! Powiedz NIE narkotynom

- ☒ uprawiaj sport – w zdrowym ciele zdrowy duch
- ☒ zdrowo się odżywiaj – jedz śniadanie, wybieraj nieprzetworzoną żywność, która pomaga w pracy mózgu
- ☒ pij wodę regularnie
- ☒ relaksuj się, odpoczywaj, rób to co lubisz
- ☒ pamiętaj, nie jesteś sam! Zawsze możesz poprosić o pomoc

Wiedza ratuje zdrowie i życie!



WOJEWÓDZKA STACJA SANITARNO-EPIDEMIOLOGICZNA W KATOWICACH



