

ZASADY BEZPIECZNYCH WAKACJI

BEZPIECZNA KĄPIEL

- to ta w miejscach odpowiednio zorganizowanych i oznakowanych, będących pod nadzorem. W wodzie zachowuj się ostrożnie i nie utrudniaj kąpeli innym. Zapoznaj się z regulaminem kąpieliska i przestrzegaj go.



NIGDY NIE SKACZ DO WODY W MIEJSCACH NIEROZPOZNANYCH!!!

Będąc na plaży dbaj o jej czystość, pod żadnym pozorem nie wchodź na paliki i zawsze słuchaj poleceń ratownika.

KORZYSTAJ Z UMIAREM ZE SŁOŃCA

- odsłonięte części ciała powinny być chronione przez kremy zawierające filtry. Najlepiej zrezygnuj z opalania w godzinach największego działania słońca tj. pomiędzy godz. 10.00 – 14.00.

Zawsze chroń oczy i głowę przed promieniami UV.



REGULARNIE PIJ Duże ILOŚCI PŁYNÓW !!!

Nadmierne korzystanie z kąpeli słonecznych może wywołać objawy niepożądane tj. - poparzenia słoneczne, czy udar słoneczny.



NIE ZBLIŻAJ SIĘ DO OBCYCH ZWIERZĄT!

– nie dotykaj go, nawet jeśli robi wrażenie łagodnego. Pogryzienia są niebezpieczne ze względu na ogromne ryzyko zakażenia. Szczególnie groźne jest zakażenie wścieklizną. Każda osoba pokąsana przez zwierzę powinna zgłosić się do LEKARZA !

UWAGA NA KLESZCZE!

– podczas wypadów leśnych, przebywania obok stawów, rzek, łąk może dopaść Cię KLESZCZ. Warto zatem nosić w lesie odpowiednią odzież zakrywającą jak największą część ciała, stosować środki odstraszające kleszcze, po wizycie w lesie dokładnie obejrzyć całe ciało oraz przejrzeć ubranie.



W razie ukłucia należy natychmiast usunąć kleszcza jeśli w ciągu kilkunastu dni pojawi się wokół miejsca ukąszenia choćby niewielki odczyn zapalny – należy zgłosić się do LEKARZA.

BEZPIECZNA ZABAWA



- na zabawy wybieraj miejsca bezpieczne, oddalone od jezdni i wykopów.

ZAWSZE MÓW OPIEKUNOM DOKĄD WYCHODZISZ!

- Unikaj przygodnych znajomości - nie korzystaj z jazdy samochodem z nieznanym. Spacerując staraj się trzymać wartościowe przedmioty należycie zabezpieczone przed złodziejem.



PRZESTRZEGAJ PODSTAWOWYCH ZASAD HIGIENY PODCZAS PRZYRZĄDZANIA POSIŁKÓW

- dokładnie myj ręce przed posiłkiem, czy po skorzystaniu z toalety; dokładnie oczyszczaj surowce; pamiętaj o właściwym przechowywaniu żywności; unikaj zakupów



wątpliwej jakości żywności; a także przestrzegaj czasu i temperatury procesów termicznych.

W razie wystąpienia objawów chorobowych po spożyciu szkodliwego produktu (nudności, bóle brzucha, wymioty, biegunka, gorączka) – zgłoś się do lekarza!

ZACHOWAJ SZCZEGÓLNĄ OSTROŻNOŚĆ W LESIE PODCZAS UPAŁÓW

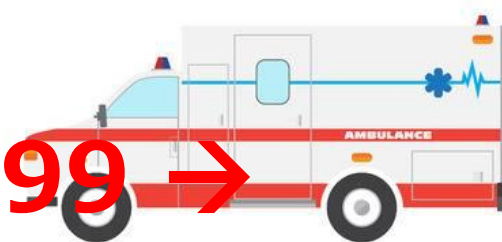


- podczas upałów występuje zwiększone zagrożenie pożarowe -przebywając w lesie, na podsuszonych łąkach,

ścierniskach uważaj żeby przypadkiem nie zaproszyć ognia.

NA WSZELKI WYPADEK PAMIĘTAJ NUMERY TELEFONÓW ALARMOWYCH

999 →



← 998



997 →

Opracowała: psycholog Agnieszka Wnykowska