

BEZPIECZNE WAKACJE



BEZPIECZNA KĄPIEL

- Kąp się tylko w miejscach strzeżonych
- Przestrzegaj regulaminu kąpieliska
- Nie skacz rozgrzany do wody
- Nie hałasuj – ratownik może nie usłyszeć wołania o pomoc

BEZPIECZNE OPALANIE

- Ogranicz przebywanie w pełnym słońcu
- Pij dużo wody, najlepiej niegazowanej
- Stosuj kremy z filtrem UV
- Pamiętaj o nakryciu głowy i okularach przeciwsłonecznych z filtrem
- Unikaj alkoholu – odwadnia organizm



ZDROWIE I HIGIENA



- Dbaj o higienę osobistą, często myj ręce min. 30 sek. wodą z mydłem
- Podczas kaszlu lub kichania zakryj usta i nos zgiętym łokciem lub chusteczką
- Zachowaj bezpieczną odległość od innych min. 1,5 m.
- Unikaj dużych skupisk ludzkich
 - W zamkniętych miejscach publicznych zasłaniaj usta o nos maseczką

NUMERY ALARMOWE:

112

997 Policja

998 Straż

999 Pogotowie





BEZ UZALEŻNIEŃ

- Nie sięgaj po środki psychoaktywne
- Picie alkoholu i zażywanie środków psychoaktywnych może spowodować niewłaściwą ocenę sytuacji lub brak odpowiedniej ostrożności – to zwiększa ryzyko zakażeń HIV
- Palenie tytoniu niesie za sobą poważne skutki zdrowotne

BEZPIECZNIE W LESIE

- Nie rozpalaj ogniska w lesie
- Nie zostawiaj śmieci w lesie
- Wszystkie zebrane grzyby pokaż dorosłym. Grzyby świeże może ocenić klasyfikator w PSSE w Legionowie w dni pn-pt 8:00-11:00
- Chron się przed kleszczami odpowiednim ubraniem (wysokie buty, długi rękaw, nakrycie głowy). Stosuj środki odstraszające kleszcze
- Po powrocie z lasu dokładnie obejrzyj ciało, sprawdź czy nie masz kleszcza
- W razie ukłucia trzeba natychmiast usunąć kleszcza
- Jeżeli w ciągu kilkunastu dni pojawi się wokół miejsca ukąszenia choćby niewielki odczyn zapalny **ZGŁÓŚ SIĘ DO LEKARZA**



ZATRUCIA POKARMOWE



- Dokładnie myj ręce po wyjściu z toalety i przed spożywaniem posiłków
- Myj owoce i warzywa
- Zwracaj uwagę na datę przydatności do spożycia. Odpowiednio przechowuj żywność
- W razie wystąpienia objawów chorobowych natychmiast zgłoś się do lekarza

UDANYCH WAKACJI !!!

NUMERY ALARMOWE:

112

997 Policja

998 Straż

999 Pogotowie

