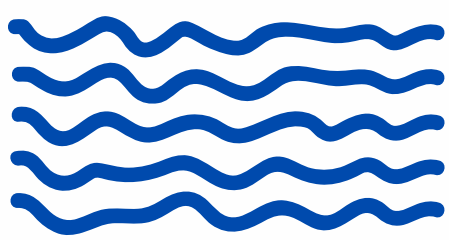


przepis na:

BEZPIECZNE WAKACJE



Nad wodą zachowuj się odpowiedzialnie. Korzystaj ze strzeżonych kąpielisk. Po długiej ekspozycji na słońce oraz po obfitym posiłku nie zanurzaj się gwałtownie w zimnej wodzie. Nie pij alkoholu przed kąpielą! Zwracaj uwagę na osoby kąpiące się w Twoim otoczeniu. Jeżeli planujesz wakacje nad wodą, zajrzyj na **Serwis Kąpieliskowy** aktualizowany na bieżąco w sezonie kąpielowym.



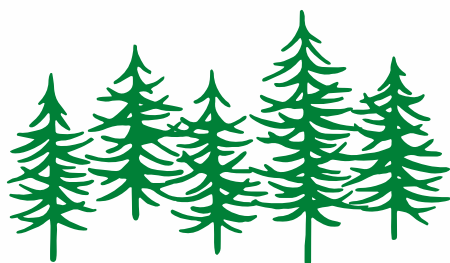
Unikaj nadmiernej ekspozycji na słońce, chroń głowę czapką lub kapeluszem, nie przebywaj na słońcu w samo południe. Pamiętaj aby zabezpieczyć skórę kremem z filtrem UV. Pij dużo wody. Nie przesadzaj z opalaniem, nadmierna ekspozycja na słońce może skutkować poparzeniami i być groźna dla zdrowia.



Przed wyjazdem na wycieczkę zaopatrz się w odpowiednie ubranie, obuwie, prowiant, zabierz naładowany telefon komórkowy.

Nigdy nie zbaczasz ze szlaków górskich/turystycznych, nie oddalaj się od grupy. Zawsze sprawdzaj prognozę pogody.

W czasie burzy nie chowaj się pod drzewem ani nie przebywaj na otwartej przestrzeni, nie rozmawiaj przez telefon komórkowy, kucnij zbliżając stopy blisko siebie.

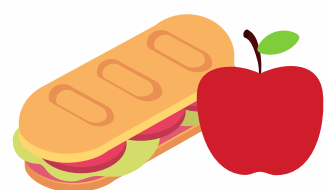


Wybierając się do lasu chroń się przed kleszczami, stosuj odpowiednią odzież i preparaty ochronne. Po powrocie do domu zawsze dokładnie obejrzyj całe ciało. Kleszcze lubią miejsca delikatne, gdzie pulsuje krew: np. nasada włosów, za uszami, w pachwinach, pod kolanami. Zachowaj ostrożność przy kontaktach z dzikimi i bezpańskimi zwierzętami.



Uprawiając sport, podczas jazdy na rowerze lub rolkach, przestrzegaj przepisów ruchu drogowego, zakładaj odbłaski, abyś był bezpieczniejszy na drodze.

Uprawiaj sport w miejscach bezpiecznych i do tego przeznaczonych.



Zadbaj o higienę osobistą, wysypiaj się, odżywiaj się zdrowo.

Podczas spożywania posiłków zadbaj o higienę rąk.

Spożywaj tylko świeżą i zdrową żywność; myj warzywa i owoce. Nie spożywaj żywności, która utraciła datę przydatności do spożycia. Odpowiednio przechowuj żywność.



Pamiętaj, że podczas upałów organizm jest bardziej czuły na używki, dlatego nie spożywaj alkoholu i innych środków psychoaktywnych, nie pal i nie narażaj osób w otoczeniu na dym tytoniowy.

Przebywając w klubie zawsze obserwuj swoją szklankę lub kieliszek. Bądź czujny - uważaj na nowe narkotyki tzw. „dopalacze”. Ich skład i działanie nigdy nie są pewne.

Jeżeli czyjeś zachowanie, budzi Twoje podejrzenia – nie wahaj się, reaguj zawiadamiając odpowiednie służby!



Jeżeli Twoje dziecko wyjeżdża na zorganizowany wypoczynek, sprawdź pod czyją będzie opieką i czy wypoczynek został zarejestrowany. Informacje na ten temat uzyskasz na stronie internetowej: www.wypoczynek.men.gov.pl lub w kuratorium oświaty.

Planując podróż zagranicę sprawdź jakie szczepienia są obowiązkowe i zalecane. Niezbędne informacje na temat szczepień w podróżach zagranicznych uzyskasz wchodząc na stronę internetową

www.szczepienia.gis.gov.pl.

Na tej stronie znajdziesz też wykaz punktów szczepień.

REAGUJ!

Jeśli podejrzewasz, że ktoś z Twojego otoczenia może zażywać środki psychoaktywne i martwi cię jego zachowanie zadzwoń na:

BEZPŁATNĄ INFOLINIĘ PAŃSTWOWEJ INSPEKCJI SANITARNEJ – 800 060 800.

Jeśli Twoje wątpliwości budzi stan sanitarny obiektu, w którym wypoczywasz Ty lub Twoje dziecko, zwróć się do najbliższej terytorialnie powiatowej stacji sanitarno-epidemiologicznej. Dane kontaktowe można znaleźć na stronie internetowej: www.gis.gov.pl lub bezpośrednio na stronach stacji sanitarno-epidemiologicznych.

W NIEPRZEWIDZIANYCH I STRESUJĄCYCH SYTUACJACH, NIE LICZ NA SWOJĄ PAMIĘĆ. ZAPISZ W TELEFONIE

PODSTAWOWE NUMERY TELEFONÓW ALARMOWYCH:

999 – Pogotowie Ratunkowe,
998 – Straż Pożarna,
997 – Policja.
986 – Straż Miejska,
112 – numer alarmowy

Nie wahaj się zadzwonić po pomoc, swoim zachowaniem może zagrażać sobie lub innym!