

BĄDŹ BEZPIECZNY NA DRODZE !!!!

- Pamiętaj, że zjeżdżanie na sankach blisko ruchliwej ulicy może być niebezpieczne.
- Do zabaw na śniegu, zjazdów na sankach wybieraj miejsca bezpieczne, z dala od ruchliwych ulic, skrzyżowań i ciągów komunikacyjnych. Najlepiej przed rozpoczęciem zabawy na górze obejrzyj trasę zjazdu, usuń z niej niebezpieczne przedmioty, takie jak gałęzie drzew czy kamienie.
- Nie ślizgaj się na chodnikach i przejściach dla pieszych.
- Przez jezdnię przechodź wyłącznie w miejscach oznaczonych, zachowaj szczególną ostrożność nawet na oznakowanych przejściach dla pieszych, zwłaszcza gdy zapada zmrok.
- Najlepiej wracaj do domu przed zapadnięciem zmroku.
- Po zmroku noś odblaski, poruszaj się po chodniku.



Jak postępować w sytuacji gdy ktoś potrzebuje pomocy



PAMIĘTAJ TWOJE BEZPIECZEŃSTWO JEST
RÓWNIE WAŻNEJ CO OSOBY
POKRZYWDZONEJ.



ZADZWOŃ POD NUMER ALARMOWY

Centrum Powiadamiania Ratunkowego, zostaniesz
przekierowany do odpowiednich służb :



+

NUMERY ALARMOWE

112 Numer Ratunkowy

997 Policja

998 Straż Pożarna

999 Pogotowie Ratunkowe

601 100 100 WOPR (Wodne Ochotnicze Pogotowie Ratunkowe)

601 100 300 lub **985** GOPR (Górskie Ochotnicze Pogotowie Ratunkowe)



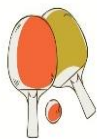
BEZPIECZNE FERIE NA TERENIE POWIATU ŚWIDWIŃSKIEGO



PAMIĘTAJ

- KORZYSTAJ TYLKO ZE SZTUCZNYCH LODOWISK
- ZBYT CIENKA POKRYWA LODU NA RZECIE LUB JEZIORZE TO ŚMIERTELNE ZAGROŻENIE
- WZGLĘDNIE BEZPIECZNA POKRYWA LODOWA POWINNA MIEĆ CO NAJMNIEJ 10 CM GRUBOŚCI
- ŁÓD W POBLIŻU POMOSTÓW BYWA CIĘSZY I PODATNY NA PĘKANIE
- GRUBA WARSTWA ŚNIEGU MOŻE UTRUDNIAĆ OCENĘ STANU TAFLI LODOWEJ, ZAKRYWAJĄC NIEBEZPIECZNE PRZERĘBLE I PĘKNIĘCIA
- GDY ŁÓD ZACZYNA TRZESZCZEĆ TO ZNAK, ŻEBY NATYCHMIAST WRACAĆ NA BRZEG

AKTYWNIIE SPEDZAJ CZAS WOLNY



Wielogodzinne unieruchomienie podczas oglądania TV lub pracy z komputerem nie sprzyja zachowaniu zdrowia.



Mała aktywność ruchowa i niewłaściwa dieta są przyczyną:

- nadwagi i otyłości
- pogorszenia wydolności fizycznej
- pogorszenia postawy ciała i występowania wad postawy ciała



JEŚLI WIĘC NIE PLANUJESZ WYJAZDU W CZASIE WYPOCZYŃKU ZIMOWEGO SPRAWDŹ, CZY W TWOJEJ SZKOLE, NA HALI SPORTOWEJ, W OŚRODKU KULTURY, NA BASENIE ITP. MOŻESZ TEN CZAS SPĘDZIĆ AKTYWNIIE I CIEKAWIE



DBAJ O HIGIENĘ OSOBISTĄ



Odżywiaj się zdrowo



Unikaj przebywania z osobami okazującymi objawy choroby



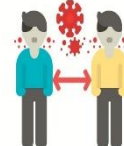
W przypadku wystąpienia objawów grypopodobnych zgłoś się do lekarza



Myj ręce po wyjściu z toalety, po zakończeniu zabawy oraz przed jedzeniem



ZABEZPIECZ SIĘ PRZED GRYPĄ



Grypa jest chorobą zakaźną. Zakażenie następuje poprzez bezpośredni kontakt z wirusem przenoszonym drogą kropelkową.

Noś przy sobie chusteczki higieniczne, a zużyte każdorazowo wyrzucaj do pojemnika na śmieci. W wyjątkowych sytuacjach, gdy nie masz chusteczki higienicznej podczas kaszlu lub kichania zamiast dłonią, zasłaniaj usta i nos wewnętrzną częścią ramienia.



DBAJ O HIGIENĘ WYPOCZYŃKU

Śpij co najmniej 7-8 godzin na dobę



Często wietrz pomieszczenia, w których przebywasz i śpisz



Zamiast siedzieć przed telewizorem lub komputerem wyjdź na spacer



Uprawiaj sporty zimowe



Zadbaj o odpowiedni ubiór do pogody (szalik, czapka, rękawiczki)



Stosuj kremy ochronne na skórę twarzy



Po przyjeździe do domu umyj ręce