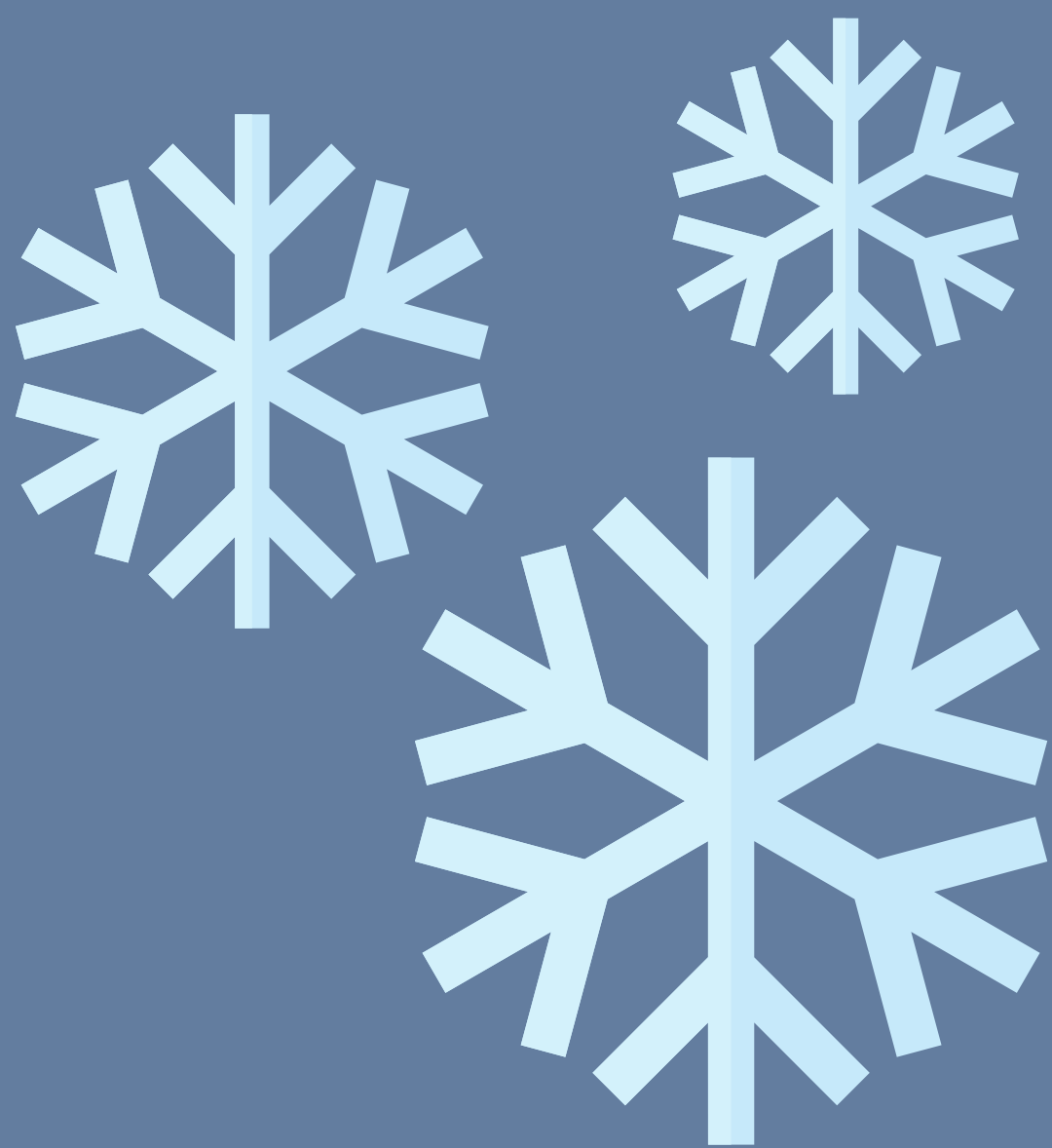


BEZPIECZNE FERIE



Z SANEPIDEM

Jazda na sankach



Nie zjeżdżaj na sankach w pobliżu dróg oraz zbiorników wodnych.

Wybieraj miejsca równo przysypane śniegiem, wolne od wystających ze śniegu przedmiotów.

Zjeżdżaj na sankach twarzą do kierunku jazdy.

Nie chodź po stoku góry, gdy inni z niej zjeżdżają.

Zachowaj bezpieczną odległość między zjeżdżającymi z góry.

Nigdy nie doczepiaj sanek do samochodu lub innych pojazdów.

Pamiętaj o kasku, może znacząco zwiększyć bezpieczeństwo podczas zjazdu.

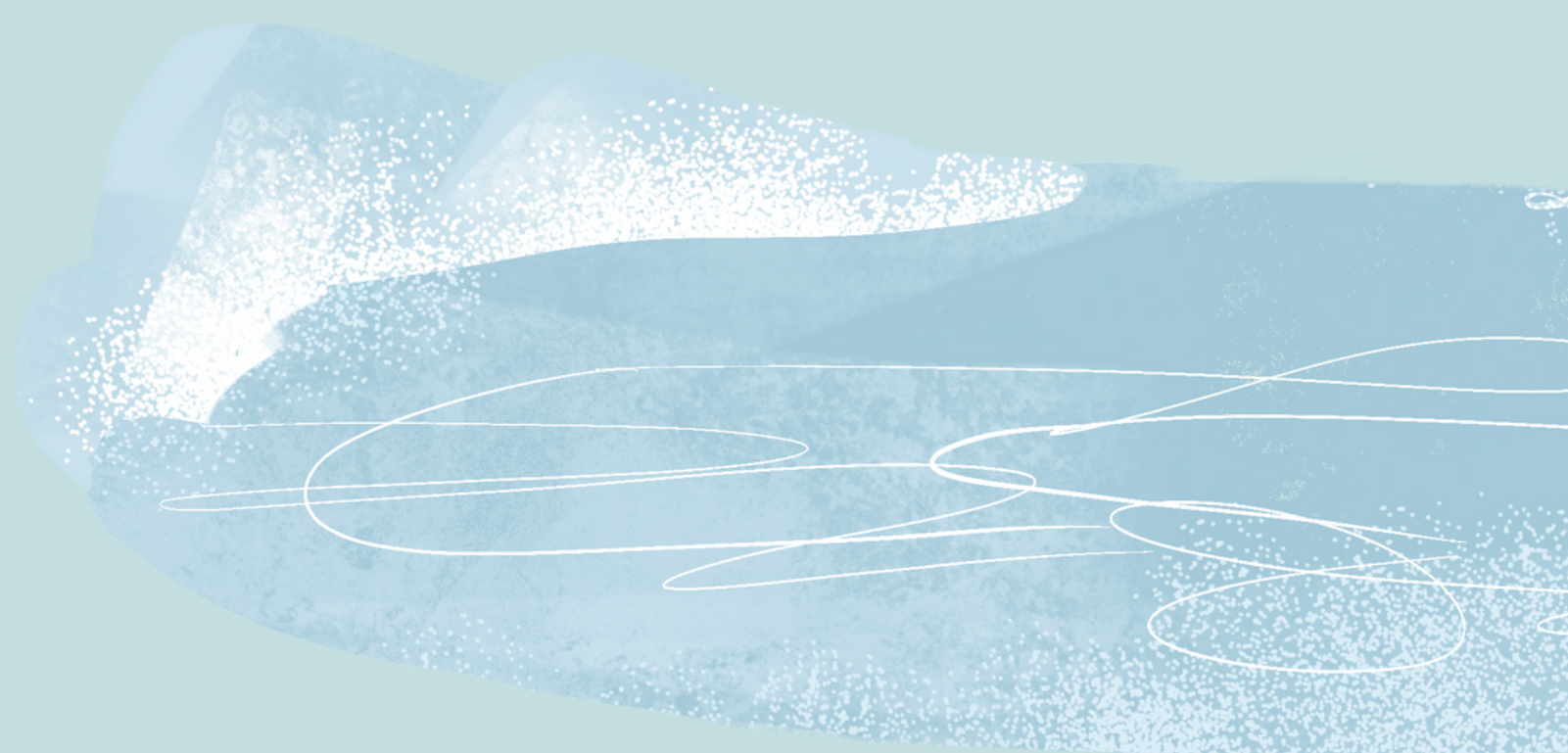
Uważaj na lodzie

Na łyżwach ślizgaj się tylko na zorganizowanych i nadzorowanych lodowiskach.



Nie wchodź na lód na zamrzniętych jeziorach, stawach i innych akwenach wodnych.

Lód może niespodziewanie pęknąć i zabawa może się skończyć tragicznie.



Na świeżym powietrzu

Przechodząc obok budynków, uważaj na sople zwisające z dachów czy balkonów.

Wybieraj bezpieczne miejsca do zabawy – z dala od ulic, mostów, torów kolejowych.

Bądź widoczny na drodze, noś odblaski - opaski, smycze, naszywki na ubraniach lub plecakach, to gwarancja, że po zmroku będziesz widoczny dla kierowców.

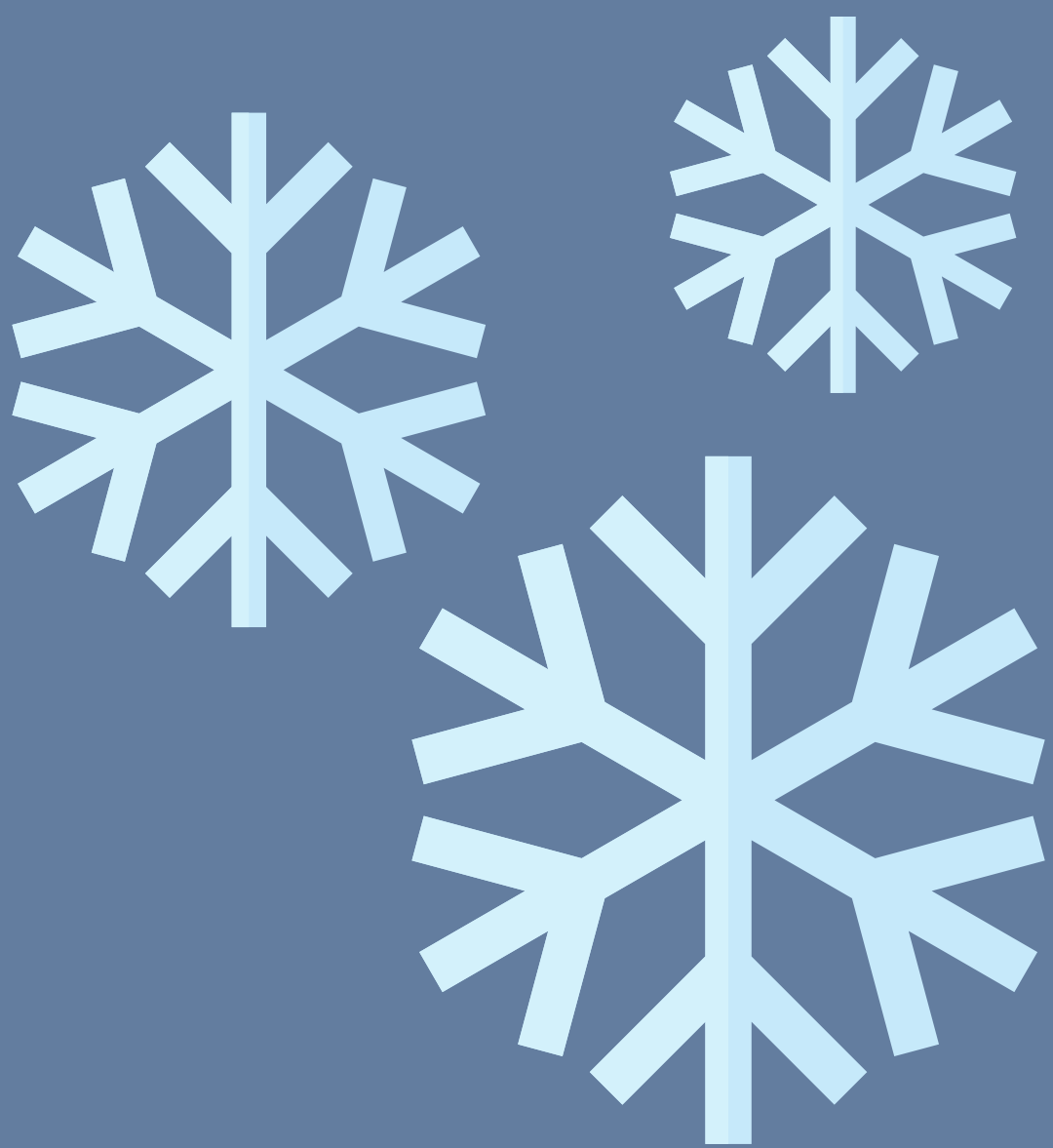
Ciesz się zimową zabawą, dbając jednocześnie o swoje bezpieczeństwo!



**CHRONIMY ZDROWIE
Z MYŚLĄ O PRZYSZŁOŚCI**



BEZPIECZNE FERIE



Z SANEPIDEM

Odpowiednie ubranie i ochrona



Ubieraj się stosownie do pogody i temperatury panującej na dworze.

Najbardziej narażone na odmrożenie części ciała to palce u rąk i nóg oraz uszy i nos.

Pamiętaj o szaliku, czapce, rękawiczkach, nieprzemakalnej kurtce i butach.

Unikaj noszenia przemoczonych ubrań.

Zabezpiecz skórę twarzy i rąk kremem ochronnym na zimno i wiatr oraz ogranicz zbyt długie przebywanie na mrozie.

Kulig

Kulig organizujemy tylko pod nadzorem dorosłych.

Nigdy nie przyczepiaj sanek do samochodu.

Upewnij się że sanki są w dobrym stanie i bez ostrych elementów.



Bezpieczeństwo w domu i poza nim

Unikaj rozmów z obcymi ludźmi. Nie przyjmuj od nich prezentów, nie podawaj swojego adresu i nie oddalaj się z nieznajomymi.



Klucze od mieszkania noś ukryte, najlepiej pod ubraniem.

Zabawy śnieżkami



Rzucając śnieżkami nie łącz miękkiego śniegu z kawałkami lodu, kamieniami ani z innymi twardymi przedmiotami w środku, bo możemy komuś zrobić krzywdę.

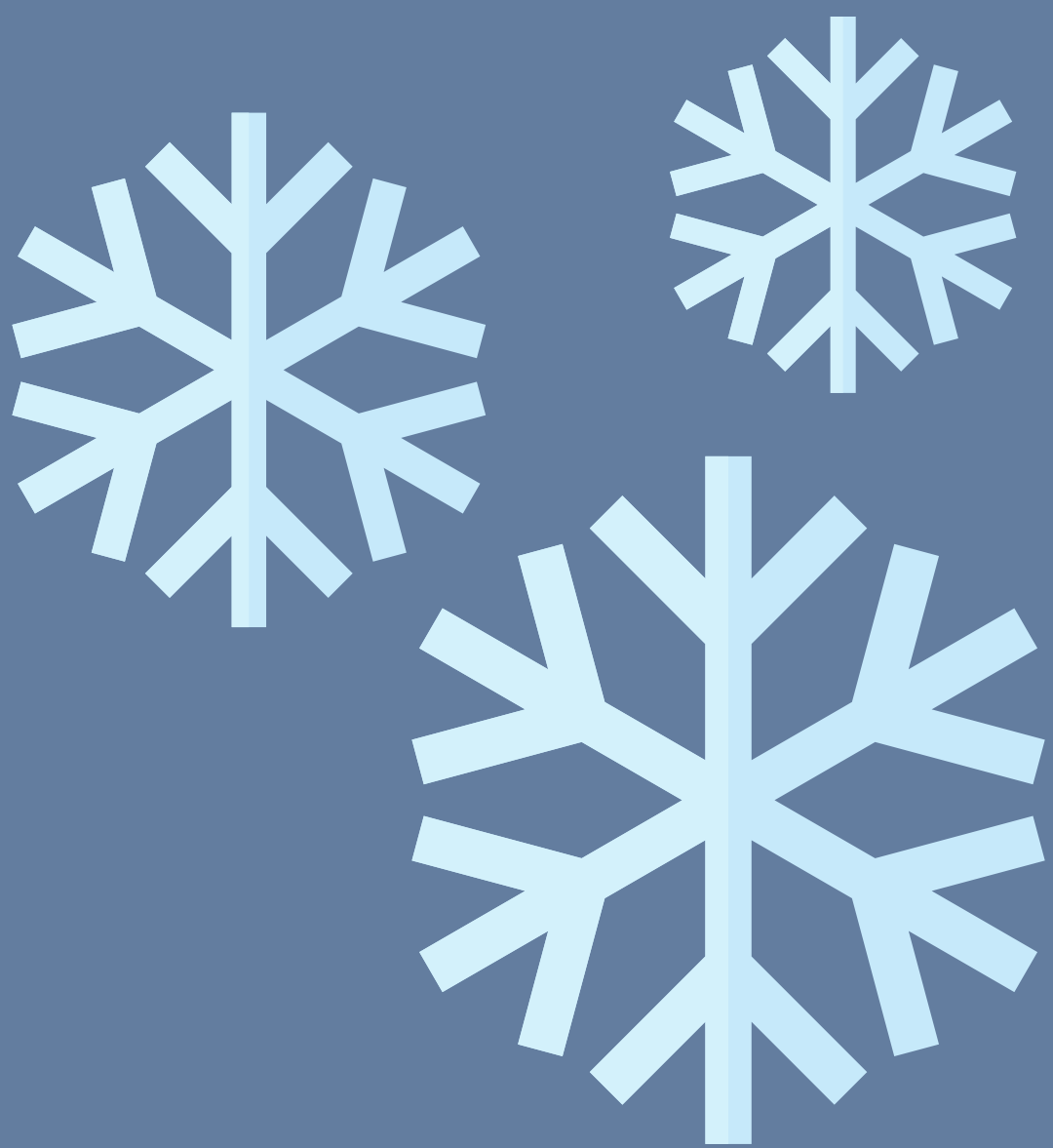
Nigdy nie celuj śnieżkami w twarz!

Nigdy nie rzucaj śnieżkami w jadące pojazdy, gdyż takie zachowanie może być przyczyną kolizji lub wypadku drogowego.

Nie rzucaj również śnieżkami w pieszych ani w okna domów.



BEZPIECZNE FERIE



Z SANEPIDEM

Zawsze zakładaj klapki pod prysznic

Pamiętaj, że noszenie kłapek na basenie pomaga chronić Twoje stopy przed zakażeniami grzybiczymi i bakteryjnymi.



Używaj własnego ręcznika

Używaj wyłącznie własnego ręcznika, przyborów toaletowych, ubrań i kosmetyków.



Myj ręce

Myj ręce mydłem i wodą, minimum 30 sekund, przed jedzeniem, po skorzystaniu z toalety oraz po powrocie do domu.

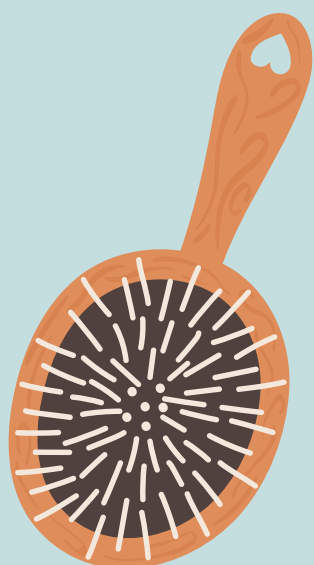
Zachowaj higienę podczas kichania i kaszlu

Podczas kaszlu i kichania zakryj usta i nos chusteczką lub zgięciem łokcia, aby uniknąć rozprzestrzeniania się drobnoustrojów.



Nie wymieniaj się rzeczami osobistymi

Pamiętaj, aby nie wymieniać się czapkami, grzebieniami, szczotkami, ozdobami do włosów ani innymi przedmiotami osobistymi, aby uniknąć ryzyka zakażenia się wszami.

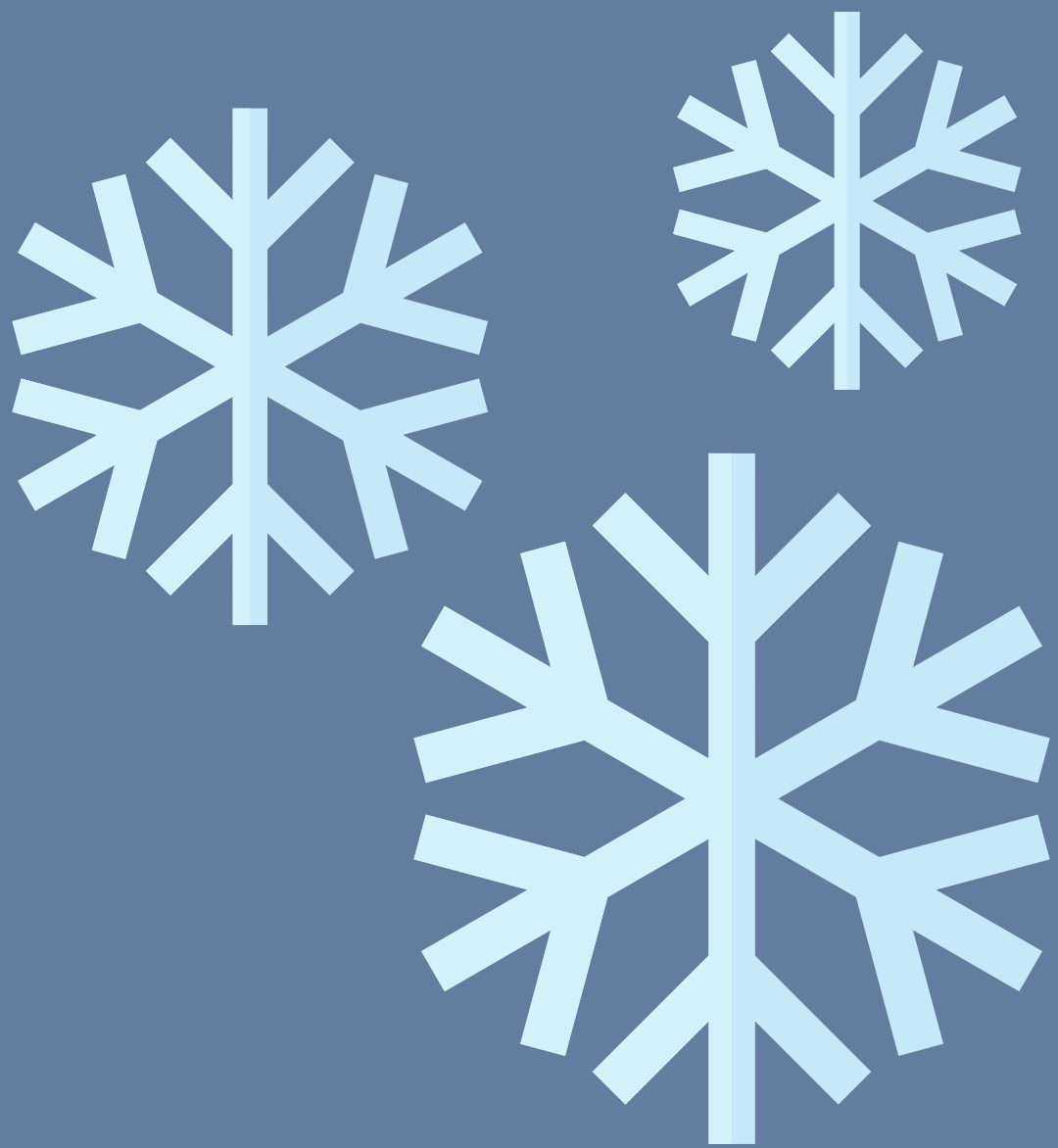


Unikaj dotykania twarzy

Unikaj dotykania twarzy brudnymi rękami, żeby zapobiec rozprzestrzenianiu się zarazków.



BEZPIECZNE FERIE

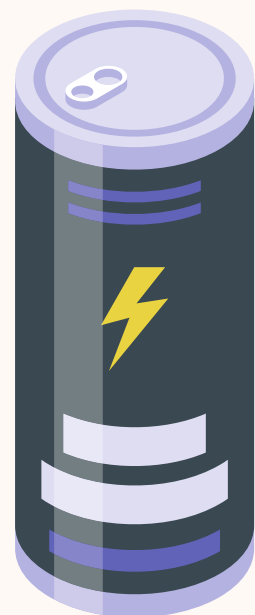


Z SANEPIDEM

Nie pij energetyków

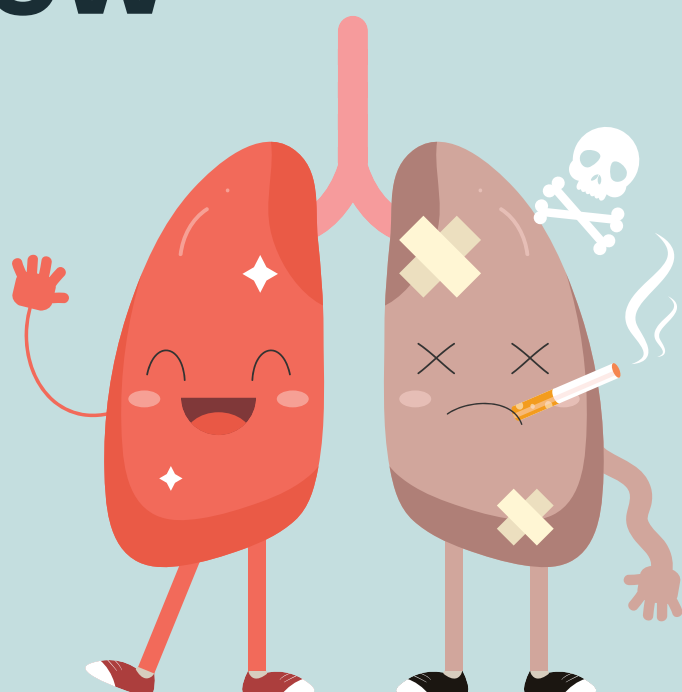
Napoje energetyczne nie są dobre dla naszego zdrowia. Zamiast napojów energetycznych, lepiej pić wodę, sok owocowy lub herbatę.

Dzięki temu będziemy zdrowi i pełni naturalnej energii!



Nie pal papierosów i e-papierosów

Pamiętaj, że papierosy i e-papierosy powodują uzależnienie od nikotyny i mogą poważnie zaszkodzić Twojemu zdrowiu.



Nie sięgaj po środki psychoaktywne – alkohol, dopalacze, narkotyki

Te substancje szybko prowadzą do uzależnienia, co sprawia, że trudno przestać je zażywać.

- Mogą uszkadzać mózg, co powoduje problemy z myśleniem, pamięcią i koncentracją.
- Mogą prowadzić do poważnych problemów zdrowotnych.
- Mogą powodować depresję, lęki i inne zaburzenia emocjonalne.
- Mogą prowadzić do problemów z nauką, relacjami z rodziną i przyjaciółmi.

Zamiast sięgać po te niebezpieczne substancje, dbaj o swoje zdrowie, uprawiaj sport i spędzaj czas z przyjaciółmi i rodziną.



W razie wypadku albo sytuacji zagrażającej Twojemu zdrowiu i życiu, pamiętaj o numerach alarmowych

112 - Europejski numer
ratunkowy
997 - Policja
998 - Straż pożarna
999 - Pogotowie ratunkowe



601 100 100 - numer ratunkowy
nad wodą
601 100 300 - numer ratunkowy
w górach

