

# BEZPIECZNE WAKACJE

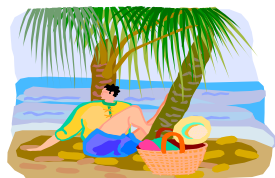


## 10 zasad

Zanim oddamy się wakacyjnej bez trosce, zadbajmy o to, by powrócić bezpiecznie i zdrowo z wakacji, urlopów, przywożąc do domu jedynie dobrą kondycję, wspaniały humor i piękną opaleniznę. Oczywiście nie należy wyolbrzymiać zagrożeń, ale rozsądnie i z umiarem korzystać z tego, co oferuje natura.

***Kilka cennych rad i uwag jak spędzić bezpieczne wakacje:***

**1. 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 !!!**

Brak opieki dorosłych, brawura, alkohol, głupie zabawy – oto dlaczego co roku w okresie wakacji setki młodych ludzi trafiają na wózki inwalidzkie.

**Nie zaśmiecaj plaży – dbaj o jej czystość.**

**Zawsze słuchaj poleceń ratownika.**

## 2. KORZYSTAJ Z UMIAREM ZE SŁOŃCA



- odświeżone części ciała powinny być chronione przez kremy zawierające filtry
- zrezygnuj z opalania w godzinach największego działania słońca tj. pomiędzy godz. 10.00 – 14.00.
- chroń oczy i głowę przed promieniami UV.

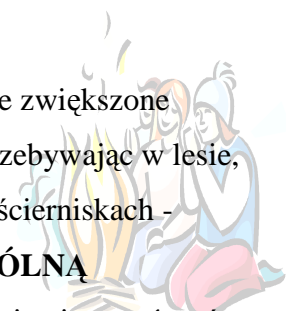
**REGULARNIE PIJ DUŻE ILOŚCI PŁYNÓW !!!**

Nadmierne korzystanie z kąpeli słonecznych może wywołać objawy niepożądane tj.

- poparzenia słoneczne,
- udar słoneczny.

## 3. PAMIĘTAJ !

podczas upałów występuje zwiększone zagrożenie pożarowe – przebywając w lesie, na podsuszonych łąkach, ścierniskach - **ZACHOWAJ SZCZEGÓLNA OSTROŻNOŚĆ** – staraj się nie zaproszyć ognia.



## 4. NIE zbliżaj się do obcego psa

ani innego dzikiego zwierzęcia – 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 !**



## 5. PAMIĘTAJ – podczas wypadów leśnych, przebywania obok stawów, rzek, łąk może dopaść Cię **KLESZCZ**.

Warto zatem:

- nosić w lesie odpowiednią odzież zakrywającą jak najwięcej części ciała,
- stosować repelenty
- **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.**

## 6. Przestrzegaj podstawowych zasad higieny podczas sporządzania posiłków:

- **dokładnie myj ręce przed posiłkiem, czy po skorzystaniu z toalety,**
- **dokładnie oczyszczaj surowce,**
- **pamiętaj o właściwym przechowywaniu żywności**
- **unikaj zakupów wątpliwej jakości żywności**
- **przestrzegaj czasu i temperatury procesów termicznych**

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

## 7. WAKACJE sprzyjają nowym znajomością, kontaktom z narkotykami, przedstawicielami sekt, prostytutkami oraz pedofilami.

Zbliżenie seksualne może przynieść jedynie rozczarowania i cierpienia. Do miłości trzeba dojrzeć, rozumieć jakie mogą być następstwa inicjacji seksualnej.

Jeśli kobieta i mężczyzna mają ze sobą stosunek seksualny istnieje zawsze:

- możliwość ciąży,
- ryzyko zakażenia się chorobą przenoszoną drogą płciową
- ryzyko zakażenia się wirusem HIV.

**8. BEZPIECZNA ZABAWA** - na zabawy wybieraj miejsca bezpieczne, oddalone od jezdni i wykopów.

## 9. Mów rodzicom zawsze dokąd wychodzisz.

Unikaj przygodnych znajomości - nie korzystaj z jazdy samochodem z nieznajomym.

Spacerując staraj się trzymać wartościowe przedmioty należycie zabezpieczone przed złodziejem.



**10.** Nad zapewnieniem bezpieczeństwa Twojego i Twojej rodziny czuwa wiele instytucji, do których możesz zawsze zwrócić się z prośbą o pomoc.

## NUMERY ALARMOWE

### 997 POGOTOWIE POLICJI



### 998 STRAŻ POŻARNA



### 999 POGOTOWIE RATUNKOWE

