

„10 ZASAD BEZPIECZNYCH WAKACJI” dla uczniów szkół podstawowych i gimnazjów

1. Dokładnie myj ręce mydłem pod bieżącą wodą przed posiłkami, a już bezwzględnie po każdym skorzystaniu z toalety.
2. Dbaj o higienę osobistą. Unikaj używania wspólnie z innymi osobami ręcznika, grzebienia i przyborów toaletowych.
3. Starannie myj owoce i warzywa przed jedzeniem, najlepiej pod bieżącym strumieniem wody. Pamiętaj o zabezpieczeniu żywności przed muchami.
4. Unikaj kupowania lodów i ciastek pochodzących od nieznanych wytwórców i przygodnych sprzedawców.
5. Nie przechowuj poza lodówką środków spożywczych łatwo ulegających zepsuciu (ciastek z kremem, jogurtów, kefirów, serków, wędlin) - może spowodować to wystąpienie zatrucia pokarmowego.
6. Nie spożywaj żywności z objawami nieświeżości lub zepsucia (zmieniony zapach, barwa, konsystencja, itp.).
7. Pij tylko wodę przegotowaną lub butelkowaną.
8. Korzystaj tylko z kąpielisk odpowiednio zorganizowanych i zawsze pod opieką osób dorosłych. Mimo, że umiesz pływać, nie przeceniaj swoich umiejętności. Zachowaj umiar w przebywaniu na słońcu - noś nakrycie głowy, okulary przeciwsłoneczne, stosuj kremy z filtrami ochronnymi.
9. Noś odpowiednią odzież w lesie zakrywającą jak największą część ciała. Po wizycie w lesie dokładnie obejrzyj całe ciało. Jeżeli zauważysz kleszcza, zwróć się o pomoc w jego usunięciu.
10. W każdym przypadku gdy poczujesz, że coś ci dolega lub źle się czujesz, zgłoś to swoim opiekunom, im szybciej zostanie udzielona ci fachowa pomoc tym szybciej wrócisz do zdrowia.

WAŻNE TELEFONY

112 - telefon alarmowy służb ratowniczych

997 - telefon alarmowy Policji

998 - telefon alarmowy Straży Pożarnej

999 - telefon alarmowy Pogotowia Ratunkowego

601 100 100 - telefon alarmowy WOPR

„10 ZASAD BEZPIECZNYCH WAKACJI” dla uczniów szkół ponadgimnazjalnych

1. Okres wakacji to czas wyjazdów turystycznych. Wakacje umożliwiają zawieranie nowych znajomości sprzyjających często przypadkowym kontaktom seksualnym, które zwiększają ryzyko zakażenia wirusem HIV.
2. Alkohol i narkotyki prowadzą do zagrożenia zdrowia a nawet życia, ponadto mogą sprawić, że stajesz się ofiarą lub sprawcą aktów przemocy.
3. Pamiętaj, zawsze i wszędzie pilnuj swoich napojów – przypadki dosypywania i dolewania różnych specyfików są coraz częstsze. Po takich substancjach łatwo możesz stracić samokontrolę.
4. Dbaj o higienę osobistą.
5. Korzystaj tylko z kąpielisk odpowiednio zorganizowanych. Mimo, że umiesz pływać, nie przeceniaj swoich umiejętności.
6. Zachowaj umiar w przebywaniu na słońcu – noś nakrycie głowy, okulary przeciwsłoneczne, stosuj kremy z filtrem ochronnymi.
7. Noś odpowiednią odzież w lesie zakrywającą jak największą część ciała. Po wizycie w lesie dokładnie obejrzyj całe ciało. Jeżeli zauważysz kleszcza, natychmiast delikatnie go usuń.
8. Nie przechowuj poza lodówką środków spożywczych łatwo ulegających zepsuciu (ciastek z kremem, jogurtów, kefirów, serków, wędlin) - może spowodować to wystąpienie zatrucia pokarmowego. Zabezpiecz żywność przed owadami.
9. Prowadź i propaguj zdrowy styl życia - odżywiaj się racjonalnie, bądź aktywny ruchowo, dbaj o bezpieczeństwo swoje i innych.
10. Przebywając na wakacjach w swoim postępowaniu kieruj się zdrowym rozsądkiem.

WAŻNE TELEFONY

- 112** - telefon alarmowy służb ratowniczych
- 997** - telefon alarmowy Policji
- 998** - telefon alarmowy Straży Pożarnej
- 999** - telefon alarmowy Pogotowia Ratunkowego
- 601 100 100** - telefon alarmowy WOPR