



Ferie zimowe

spędź je bezpiecznie!

Ferie zimowe są okresem wyczekiwanego przez każdego relaksu i wypoczynku. Gwarancją udanego wypoczynku jest przede wszystkim umiejętność zatroszczenia się o zdrowie własne i najbliższych. Aby zminimalizować ryzyko najpopularniejszych niebezpieczeństw i aby czas zimowego wypoczynku dostarczał niezapomnianych wrażeń pamiętaj o podstawowych zasadach bezpieczeństwa.

HIGIENA

- nie używaj wspólnych ręczników, przyborów toaletowych, kosmetyków
- dbaj o czystość, porządek i wietrzenie swojego pokoju
- myj ręce przed jedzeniem
- nie dawaj "gryza"

NA ŚWIEŻYM POWIETRZU

- ubierz się ciepło
- nie zjeżdżaj na sankach w pobliżu jezdni
- nie wchodź na zamrożone zbiorniki wodne
- zachowaj rozsądek w sportach zimowych
- bądź widoczny na jezdni- noś "odblaski"
- nie rzucaj śnieżkami w nadjeżdżające samochody



Ferie zimowe

spędź je bezpiecznie!

NA CODZIEN

- ćwicz- bądź aktywny każdego dnia
- odżywiaj się zdrowo
- unikaj wszelkiego rodzaju używek
- unikaj niebezpiecznych zachowań- nie naśladowaj złego zachowania rówieśników

W CHOROBIE

- lecz nawet niewielkie przeziębienia
- korzystaj z rady i pomocy lekarza- On jest po to , by Ci pomóc

Chroń się przed żółtaczką pokarmową

ZAWSZE
MYJ RĘCE



WIRUSEM MOŻESZ ZAKAZIĆ SIĘ PRZEZ BRUD NA RĘKACH, KTÓRYMI SPOŻYWASZ POSILKI

PIJ WODĘ
PRZEGOTOWANĄ



WIRUSEM MOŻESZ ZAKAZIĆ SIĘ PRZEZ SPOŻYCIE SKAŻONEJ WODY/LODU

MYJ
ŻYWNÓŚĆ



WIRUSEM MOŻESZ ZAKAZIĆ SIĘ PRZEZ SPOŻYCIE PRODUKTÓW UMYTYCH W SKAŻONEJ WODZIE

ZASZCZEP
SIĘ



SKUTECZNYM SPOSOBEM NA "WZW TYPU A" JEST SZCZEPIENIE OCHRONNE