



Bezpieczne wakacje!

Jeśli chcesz się opalać, to z głową - pamiętaj:

- używaj preparatów z filtrami UV, które chronią skórę podczas opalania
- zrezygnuj z opalania w godzinach największego działania słońca tj. pomiędzy 10.00-14.00
- chroń głowę i oczy przed promieniowaniem UV

BEZPIECZNA KĄPIEL - to ta w miejscach odpowiednio zorganizowanych i oznakowanych, będących pod nadzorem.

- W wodzie zachowuj się ostrożnie i nie utrudniaj kąpieli innym
 - Zapoznaj się z regulaminem kąpieliska i przestrzegaj go
- NIGDY NIE SKACZ DO WODY W MIEJSCACH NIEOZNAKOWANYCH I NIEDOZWOLONNYCH !!!**



PAMIĘTAJ - podczas wypadów leśnych, przebywania obok stawów, rzek, tåk może dopaść Cię **KLESZCZ**.

Warto zatem:

- nosić w lesie odpowiednią odzież zakrywającą jak najwięcej części ciała
- po wizycie w lesie dokładnie obejrzyć całe ciało oraz przejrzyć 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.



Pamiętaj o podstawowych zasadach higieny podczas spożywania posiłków:

- myj ręce po wyjściu z ubikacji oraz przed przygotowywaniem i spożyciem posiłków
- unikaj lodów i ciastek pochodzących od przygodnych sprzedawców.
- do spożycia wybieraj tylko świeżą i zdrową żywność
- w razie wystąpienia objawów chorobowych po spożyciu szkodliwego produktu (nudności, bóle brzucha, wymioty, biegunka, gorączka) – **NATYCHMIAST ZGŁOŚ SIĘ DO LEKARZA!**

Nie zbliżaj się do obcych psów i dzikich zwierząt – nie dotykaj ich, nawet jeśli robią wrażenie łagodnych.

- Pogryzienia są niebezpieczne ze względu na ogromne ryzyko zakażenia. Szczególnie groźne jest zakażenie wścieklizną
- Każda osoba pokąsana przez zwierzę powinna zgłosić się do LEKARZA

BĘDĄC W GÓRACH

- podczas wycieczek dostosuj obuwie i ubiór do panujących warunków atmosferycznych zakładając, że pogoda może w każdej chwili się zmienić
- w górach również bądź ostrożny w kontaktach z osobami obcymi
- jeśli masz ze sobą telefon komórkowy zaprogramuj w nim numery najbliższych placówek GOPR

NUMERY ALARMOWE!

997 POLICJA

998 STRAŻ POŻARNA

999 POGOTOWIE RATUNKOWE

112 EUROPEJSKI NUMER ALARMOWY

