



10 zasad

Bądź bezpieczny podczas wakacji!

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.



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

Zapoznaj się z regulaminem kąpieliska i przestrzegaj go.

NIGDY NIE SKACZ DO WODY W NIEROZPOZNANYCH MIEJSCACH !!!

Nie zaśmiecaj plaży – dbaj o jej czystość.

Zawsze słuchaj poleceń ratownika.

2. KORZYSTAJ Z UMIAREM ZE SŁOŃCA

- odsłonięte 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 m.in.

- 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 największą część ciała,
- stosować repelenty
- **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.

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 nieznanym.

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



Więcej informacji na stronie internetowej

psse.gorzowwlpk@pis.gov.pl



Powiatowa Stacja Sanitarno – Epidemiologiczna
w Gorzowie Wlkp.