



Bądź bezpieczny podczas wakacji!

„10 ZASAD BEZPIECZNYCH WAKACJI”

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 nieznanych z kremem pochodzących od nieznanych wytwórców bądź przygodnych sprzedawców.
5. Nie przechowuj poza lodówką środków spożywczych łatwo ulegających zepsuciu (ciastek z kremem, jogurtów, kefirów, serków, wędlin itp.) ponieważ mogą spowodować 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.
NIGDY NIE SKACZ DO WODY W NIEZNANYCH MIEJSCACH !
- 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.

NUMERY ALARMOWE

- 997 POGOTOWIE POLICJI
- 998 STRAŻ POŻARNA
- 999 POGOTOWIE RATUNKOWE



Powiatowa Stacja Sanitarno – Epidemiologiczna w Gorzowie Wlkp.