



BEZPIECZNE WAKACJE



Opracowanie:

Sekcja Oświaty Zdrowotnej i Promocji Zdrowia PSSE w Żywcu

Źródła:

-Główny Inspektorat Sanitarny, <https://www.gov.pl/web/gis>

Grafika: <https://pixabay.com/pl>



Nie kąp się w miejscach
niedozwolonych! Korzystaj
tylko ze strzeżonych kąpielisk!



Nigdy nie skacz do wody
o nieznanym dnie!



Nie zanurzaj się
gwałtownie w wodzie
po długim przebywaniu
na słońcu!



Nie rób hałasu –
ratownik może nie
usłyszeć czyjegoś wołania
o pomoc!



Gdy wsiadasz na łódkę czy
rowerek wodny, koniecznie
załóż na siebie kapok!



Przed wyjściem w góry
zawsze sprawdzaj prognozę
pogody!



Wybierając się w góry
zapakuj do plecaka
ciepłe ubranie, jedzenie
i napoje.



Nigdy nie schodź ze szlaku
i nie oddalaj się od grupy.



Uważaj na kleszcze
i owady, chroń się przed
nimi odpowiednim
ubraniem i preparatami
odstraszającymi!





Stosuj kremy z filtrami
ochronnymi!



Pamiętaj! Słońce opala
Cię również
gdy jesteś w wodzie!



Miej nakrycie głowy
podczas przebywania
na słońcu!



Chroń swoje oczy przed
słońcem!



Pij duŹo wody niegazowanej!



Zakładaj kask zawsze gdy
jeździsz na rowerze,
rolkach czy deskorolce.

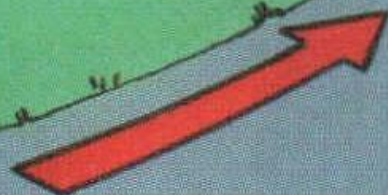


Bądź widoczny na drodze
– noś odblaski!





TAK!



NIE!



Przestrzegaj przepisów
drogowych!



Spędzaj dużo czasu na
świeżym powietrzu!



Wszelakie gry i zawody sportowe organizujcie w przeznaczonych do tego, bezpiecznych miejscach. Nigdy na chodniku czy ulicy!



Nie przyjmuj podarunków od nieznajomych!
Nie wsiadaj nigdy do obcego auta.





Podczas upałów zwróć
szczególną uwagę na
higienę osobistą i czystość
wokół siebie.



Nie używaj wspólnych
przyborów toaletowych.
Nie pij i nie jedz ze
wspólnych naczyń.



Myj ręce przed każdym
posiłkiem!