

Bezpieczne FERIE ZIMOWE

Wpisany przez Agata

poniedziałek, 13 stycznia 2014 20:28 - Poprawiony poniedziałek, 02 lutego 2015 11:57



PAMIĘTAJ!!!

Bezpieczne FERIE ZIMOWE

Wpisany przez Agata

poniedziałek, 13 stycznia 2014 20:28 - Poprawiony poniedziałek, 02 lutego 2015 11:57

BEZPIECZEŃSTWO PODCZAS FERII ZIMOWYCH ZALEŻY RÓWNIEŻ OD CIEBIE...

...PRZECZYTAJ KILKA RAD JAK SPĘDZIĆ ZIMOWY CZAS

ZDROWO I BEZPIECZNIE.

HIGIENA ZIMOWYCH DNI

DBAJ O HIGIENĘ WYPOCZYNKU:



- Śpij co najmniej 7-8 godzin na dobę.

- Przed snem wywietrz pokój.



- Zamiast siedzieć przed komputerem lub telewizorem wyjdź na spacer
- uprawiaj sporty zimowe.



- Ubieraj się stosownie do pogody.

- Pamiętaj o czapce, szaliku i rękawiczkach.

- Stosuj kremy ochronne na skórę twarzy.

- Po przyjściu do domu umyj ręce.



DBAJ O HIGIENĘ OSOBISTĄ:



- Odżywiaj się zdrowo.

- Unikaj przebywania z osobami chorymi na grypę i inne infekcje.

- W przypadku objawów grypopodobnych zgłoś się do lekarza.

- Noś przy sobie chusteczki higieniczne a zużyte każdorazowo wyrzucaj do pojemnika na śmieci.

- Myj ręce po wyjściu z toalety, po zakończeniu zabawy oraz przed jedzeniem.

Opracowanie: GOSPRZ / CHDM WSSiE Lublin



WOJEWÓDZKA STACJA SANITARNO-EPIDEMIOLOGICZNA W KATOWICACH
www.wsse.katowice.pl

BEZPIECZNE Ferie Zimowe

Porady dla uczestników wycieczki zorganizowanej

HIGIENA

- zapobiegaj chorobom!
- myj się
- nie używaj wspólnych ręczników, przyborów toaletowych, kosmetyków
- dbaj o czystość, porządek i wietrzenie swojego pokoju
- ćwicz, bądź aktywny fizycznie
- odżywiaj się zdrowo
- myj ręce przed jedzeniem
- kupując żywność, sprawdź datę ważności
- nie pij i nie jedz ze wspólnych naczyń
- nie dawaj "gryza"

NA ŚWIEŻYM POWIETRZU

- zapobiegaj chorobom!
- 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 - miej "odblaski"

W CHOROBIE

- zapobiegaj chorobom!
- leczyć nawet lekkie przeziębienia
- korzystaj z rady i pomocy lekarza - on jest po to, by Ci pomóc

UWAŻAJ ! Góry !

- dostosuj trasę do swoich umiejętności i pogody
- zabierz telefon komórkowy z dobrze naładowaną baterią oraz numerem alarmowym
- nie oddalaj się od grupy na szlaku

POMOC



Pogotowie 999
Policja 997
Numer alarmowy 112
GOPR 601-100-300