

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.



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

BEZPIECZNE Ferie Zimowe

Porady dla uczestników wypoczynku zorganizowanego

zapobiegaj chorobom!

HIGIENA

- 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"

zapobiegaj chorobom!

NA ŚWIEŻYM POWIETRZU

- ubierz się ciepło
- nie zjeżdżaj na sankach w pobliżu jezdni
- nie wchodź na zamrożnięte zbiorniki wodne
- zachowaj rozsądek w sportach zimowych
- bądź widoczny na jezdni - miej "odblaski"

zapobiegaj chorobom!

W CHOROBIE

- leczyć nawet lekkie przeziębienia
- korzystać 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

