



## Porady

1. Gdy jest ciepło ubieraj lekkie i przewiewne ubrania, aby uniknąć przegrzania organizmu;

2. Zadbaj o swoje zdrowie i zdrowy styl życia;



## KORONAWIRUS

- Dbaj o higienę osobistą w szczególności o higienę rąk – często myj ręce wodą z mydłem lub używaj środka do dezynfekcji rąk;
- Podczas kichania i kaszlenia zasłaniaj usta i nos;
- Unikaj zatłoczonych miejsc;
- Zachowaj co najmniej 2m odległości od innych;
- Wolny czas spędzaj aktywnie. Korzystaj z własnego sprzętu turystycznego - do nauki pływania, kocy, mat, leżaków, ręczników;
- Nie pij i nie jedz ze wspólnych naczyń;

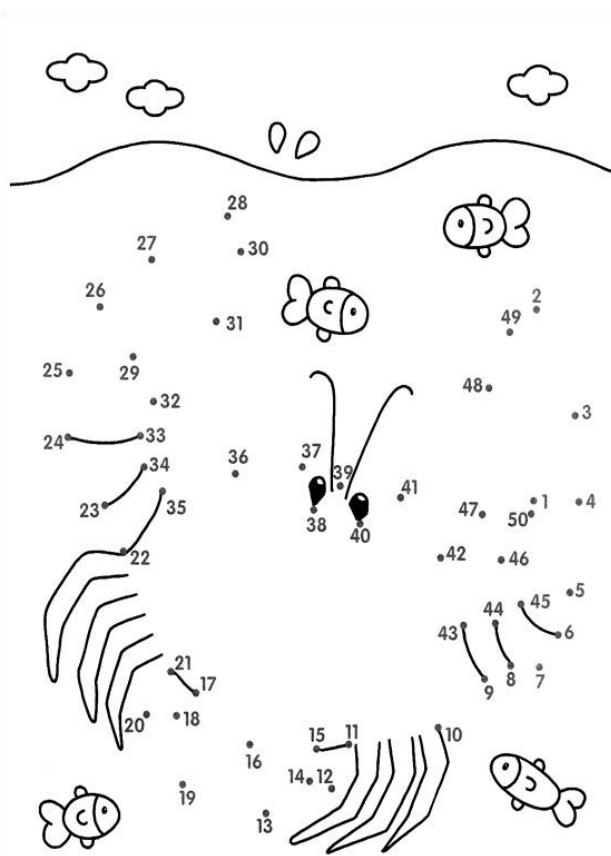
### Gdzie szukać pomocy

Jeśli znajdziesz się w sytuacji niebezpieczeństwa zagrożenia życia lub zdrowia lub jesteś świadkiem wypadku zadzwoń do odpowiedniej instytucji na podany niżej numer alarmowy.

### NUMERY ALARMOWE:

**112- Ogólnopolski Numer Ratunkowy**  
**601 100 300- Numer ratunkowy nad wodą**

## Połącz kropki i pokoloruj



Wojewódzka Stacja  
Sanitarno- Epidemiologiczna  
w Szczecinie

Oddział Oświaty Zdrowotnej  
i Promocji Zdrowia



WSSE Szczecin

## Bezpieczne wakacje

Na terenie województwa  
zachodniopomorskiego



# Bezpieczne zachowania podczas Wakacji

## Bezpieczeństwo podczas wypoczynku NAD WODĄ

- Zabawy wakacyjne szczególnie te nad wodą są bardzo atrakcyjne. Pamiętaj jednak, że nagła zmiana temperatur wynikająca z różnic temperatur między wodą a powietrzem może być przyczyną szoku termicznego jak i nagłego skurczu mięśni, który może powodować problem z utrzymaniem się na powierzchni wody. Dlatego zanurzaj się w wodzie powoli i korzystaj wyłącznie ze strzeżonych plaż i miejsc przeznaczonych do kąpieli.
- Podczas upałów pamiętaj regularnym picu wody.
- Jeśli nie znasz akwenu wodnego ani jego dna nigdy nie skacz do wody „na główkę”!
- Podczas zabaw uważaj na inne osoby kąpiące się, a podczas zabaw z koleżankami i kolegami nie podtapiaj ich.
- Na kąpieliskach strzeżonych stosuj się do informacji zamieszczonych na tablicy przy wejściu na plażę, obserwuj flagi wywieszane przez ratownika oraz słuchaj jego poleceń.
- Przebywając na plaży zawsze pomyśl o nakryciu głowy, które będzie chronić Cię przed udarem słonecznym, a także używaj kremu z filtrem UV.
- Nie opalaj się między godziną 10:00 a 14:00, ponieważ promieniowanie słoneczne jest wtedy najmocniejsze i najbardziej szkodliwe.
- Nie korzystaj z kąpielisk, gdy masz katar, kaszel, gorączkę



## Bezpieczeństwo podczas wypoczynku W GÓRACH

- Wybierając się w podróż po górskich szlakach zaopatr się w odpowiednie buty i ubranie.
- Pamiętaj, żeby nie wyruszać w góry bez opieki dorosłych.
- Co ważne pogoda w górach może zmienić się niezwykle szybko, silny wiatr halny może utrudnić poruszanie się, a także doprowadzić do szybkiego wycieńczenia organizmu, z kolei słońce to ryzyko odwodnienia oraz poparzeń słonecznych.
- Miej ze sobą na wszelki wypadek latarkę, płaszcz przeciwdeszczowy oraz ciepłe ubrania, nawet jeśli jest lato.



## Bezpieczeństwo podczas wypoczynku W LESIE

- Wchodząc do lasu czytaj i stosuj się do informacji zamieszczonych na tablicach informacyjnych.
- Nie krzycz w lesie.
- Nie zbieraj i nie jedz jakichkolwiek leśnych owoców oraz grzybów, które mogą okazać się trujące.
- Nie niszczyć runa leśnego oraz domów zwierząt.
- Gdy spotkasz dzikie zwierzę spokojnie wycofaj się z tego miejsca.
- Nie schodź z wyznaczonych szlaków i ścieżek.
- Ogniska rozpalaj tylko w miejscach do tego wyznaczonych, a po zakończeniu zgaś wodą.
- Nie zaśmiecaj lasów.
- Po każdej wycieczce w parku lub na łące a przede wszystkim w lesie dokładnie się obejrzyj i sprawdź czy nie masz kleszcza. Kleszcze przenoszą groźne choroby m.in.. Boreliozę i Kleszczowe Zapalenie Mózgu.



## Bezpieczeństwo podczas wypoczynku W DOMU

- Zawsze, gdy usłyszysz dzwonek lub pukanie do drzwi sprawdź, kto to. Wyrzyj przez okno lub spojrz przez wizjer w drzwiach. Nie wpuszczaj do mieszkania osób nieznanym!!! Nie przyjmuj od nich słodyczy kiedy Cię częstują.
- Przygotuj kartkę z najważniejszymi numerami telefonów, pod które możesz zadzwonić w razie potrzeby. Jeżeli nie masz w domu telefonu, a coś Ci zagraża – zaalarmuj sąsiadów.
- Wychodząc z domu zamknij dokładnie drzwi.
- Korzystaj bezpiecznie z Internetu. Nie podawaj swoich danych ani adresu zamieszkania. Pod żadnym pozorem nie umawiaj się z obcymi przez Internet!
- Nie baw się gazem, prądem i zapalnikami. Gaz – możesz się nim zatruć lub spowodować wybuch, prąd elektryczny – może Cię porazić, ogień – możesz spowodować pożar.



## Bezpieczeństwo podczas wypoczynku NA PODWÓRKU

- Bezwzględnie dbaj o higienę. Po powrocie z piaskownicy należy dokładnie umyć ręce i buzię.
- Podczas zabawy w piaskownicy, nie wkładaj do buzi brudnych rąk, kamyczków, foremek czy łopatek.
- Dobrą zasadą jest niejedzenie na placu zabaw, szczególnie w trakcie i po zabawie w piaskownicy.
- Podczas jazdy na rowerze nie zapomnij założyć kasku, kamizelki oraz odblasków podczas wieczornych przejażdżek.

