
Bezpieczne ferie



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

BEZPIECZNE Ferie Zimowe

Porady dla uczestników wypoczynku zorganizowanego

HIGIENA

- * myj się
- * nie używaj wspólnych ręczników, przyborów toaletowych, kosmetyków
- * dbaj o czystość, porządek i wietrzenie swojego pokoju
- * ćwicz, bądź aktywny fizycznie
- * jedz 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 zamrożone zbiorniki wodne
- * zachowaj rozsądek w sportach zimowych
- * bądź widoczny na jezdni - miej "odblaski"

W CHOROBIE



- * lecz nawet lekkie przeziębienia
- * korzystaj z rady i pomocy lekarza - on jest po to, by Ci pomóc

UWAŻAJ



- * nie ufaj obcym
- * nie podchodź do dzikich zwierząt
- * zapobiegaj wypadkom
- * nie oddalaj się od grupy na wycieczkach, na stoku



POMOC



Pogotowie 999
Policja 997
Numer alarmowy 112

Nieprawidłowości w zakresie wypoczynku dzieci i młodzieży zgłaszaj pod całodobowy numer interwencyjny 32 207 70 77

PATENT NA BEZPIECZNE FERIE



Ferie to szczególny czas, który kojarzy się z odpoczynkiem, bez troską i zabawą na świeżym powietrzu. W tym, żeby właśnie tak było pomagamy my - Państwowa Inspekcja Sanitarna.

A oto kilka sprawdzonych patentów na bezpieczne ferie:

PLANUJ:

A GDY WYCHODZISZ NA ZEWNĄTRZ. Ubieraj się stosownie do pogody – pamiętaj o szaliku, czapce, rękawiczkach, nieprzemakalnej kurtce i butach. Zabezpiecz skórę twarzy i rąk kremem ochronnym na zimno i wiatr. Nie wychodź z domu głodny – uczucie sytości zwiększy odporność na odczucie zimna.

B BEZPIECZNY WYPOCZYNEK. Na nartach zjeżdżaj tylko na oznakowanych trasach. Nie przywiązuj sanek do auta itp. Nie zjeżdżaj na sankach w pobliżu jezdni. Na łyżwach ślizgaj się tylko w wyznaczonych miejscach. Tylko dobrze zorganizowane i nadzorowane lodowisko gwarantuje bezpieczną zabawę!

C NA ŚWIEŻYM POWIETRZU. Nie rozgrzewaj się alkoholem. Przebywanie pod wpływem alkoholu na mroźnym powietrzu grozi utratą przytomności, wychłodzeniem organizmu, a nawet śmiercią.

D WYJAZD NA ZORGANIZOWANY WYPOCZYNEK. Jeżeli Twoje dziecko wyjeżdża na zorganizowany wypoczynek, sprawdź pod czyją będzie opieką i czy wypoczynek został zarejestrowany. Informacje na ten temat uzyskasz na stronie internetowej: www.wypoczynek.men.gov.pl lub w kuratorium oświaty.

OBSERWUJ:



OBSERWUJ PROGNOZY POGODY. Pamiętaj żeby dostosować swój ubiór, ale też planowane aktywności do aktualnej pogody. Ograniczaj zbyt długie przebywanie na mrozie.



NA STOKU dostosuj trasę do swoich umiejętności i pogody. Zabierz telefon komórkowy z dobrze naładowaną baterią oraz numerem alarmowym. Nie oddalaj się od grupy na szlakach.



PAMIĘTAJ! Wchodząc na zamrożony zbiornik wody zawsze ryzykujesz! Gdy lód się pod tobą załamie rozłóż szeroko ręce, zwiększając kontakt z pokrywą lodową. Cały czas staraj się wezwać pomoc. Gdy samodzielnie uda Ci się wy dostać na zewnątrz, poruszaj się w kierunku brzegu w pozycji leżącej tak, aby zmniejszyć nacisk na lód.



IDĄC DO KLUBU z przyjaciółmi zawsze miej na oku swoją szklankę lub kieliszek. Uważaj na nowe narkotyki tzw. „dopalacze”. Ich skład i działanie nigdy nie są pewne. Jeżeli czyjeś zachowanie budzi Twoje podejrzenia – nie wahaj się, reaguj!

REAGUJ!

Jeśli masz podejrzenia, że ktoś z Twojego otoczenia może zażywać dopalacze lub martwi cię zmiana jego zachowania i podejrzewasz, że jest to wynikiem ich zażywania – zadzwoń na: **bezpłatną infolinię Państwowej Inspekcji Sanitarnej – 800 060 800.**

Pamiętaj, że dostępny jest także:
Telefon Zaufania poświęcony problemom narkomanii – 801 199 990

**TWOJA REAKCJA MOŻE
URATOWAĆ CZYJEŚ ŻYCIE!**

W nieprzewidywanych i stresujących sytuacjach, nie licz na swoją pamięć. Zapisz w telefonie podstawowe numery telefonów alarmowych:

999 – Pogotowie Ratunkowe

998 – Straż Pożarna

997 – Policja

986 – Straż Miejska

112 – numer alarmowy dla telefonów komórkowych

Nie wahaj się zadzwonić po pomoc, szczególnie kiedy ktoś zachowuje się w sposób nietypowy, agresywny, jest pobudzony i swoim zachowaniem może zagrażać sobie lub innym.

Jeśli Twoje wątpliwości budzi stan sanitarny obiektu, w którym wypożyczasz Ty lub Twoje dziecko, zwróć się do najbliższej terytorialnie powiatowej stacji sanitarno-epidemiologicznej. Dane kontaktowe można znaleźć na stronie internetowej: www.gis.gov.pl lub bezpośrednio na stronach stacji sanitarno-epidemiologicznych.

Główny Inspektorat Sanitarny - www.gis.gov.pl

