Bezpieczne ferie

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

BEZPIECZNE Ferie Zimowe

Porady dla uczestników wypoczynku zorganizowanego

NA ŚWIEŻYM POWIETRZU

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

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

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