



10.06.2021

Bezpieczne wakacje 2021

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

BEZPIECZNE Wakacje

ZASADY BEZPIECZNEJ KAPIELI

- Nie kąp się w miejscach niedozwolonych – korzystaj tylko ze strzeżonych kąpielisk
- Nigdy nie skocz do wody o nieznanym dnie
- Nie zanurzaj się gwałtownie w wodzie po długim przebywaniu na słońcu
- Nie rób hulażu – ratownik może nie usłyszeć czyjś wołania o pomoc

WYCIECZKA W GÓRY, DO LASU

- Przed wyjściem w góry sprawdź prognozę pogody
- Zoopatr się w optyczkę i telefon komórkowy
- Weź ze sobą ciepłe ubranie, jedzenie i napoje
- Nigdy nie schodź ze szlaku i nie oddalaj się od grupy
- Uwważaj na kleszcze i owady, chroń się przed nimi odpowiednim ubraniem i preparatami odstraszcającymi
- Nie zbieraj grzybow jeśli nie jesteś pewny czy są jadalne

BEZPIECZNE OPALANIE

- Nie przebywaj zbyt długo na słońcu
- Stawaj kremy z filtrem ochronnym
- Nie nosz okularów przeciwsłonecznych
- Piłduszce wody nieogrzewanej
- Pamiętaj! Słońce opala cie również gdy jesteś w wodzie!

AKTYWNY WYPOCZYNEK

- Zakładaj kask zawsze gdy jeździsz rowerem, rolkami czy deskorolką
- Przestrzegaj przepisów drogowych
- Bądź odpowiedzialnym kierowcą i odwołaj
- Bądź aktywny fizycznie ale zachowaj rozsądek, nie uprawiaj sportów w miejscach niedozwolonych

OPLEĆ SIĘ ZDROWIEM I HIGIENĄ

- Dobrze się odżywiaj i rzuć palenie, jeśli to lubisz
- Nie używaj wspólnych przyborów toaletowych
- Nie pij i nie jedz za wspólnym stołem
- Myj ręce przed każdym posiłkiem
- Jedz zdrowo
- Zawsze sprawdzaj datę ważności produktów, nie spożywaj żywności, jeśli nie posiadasz warunków przechowywania

Ważne!

- Nie ryzykuj, z wakacji przywieź tylko miłe wspomnienia
- Zachowaj ostrożność w kontaktach z innymi
- Nie przyjmuj poczekalników od nieznanymi osobami
- Uwaga! Nie bądź bezpiecznym zwierzakiem!

POMOC

- Pogotowie 999
- Policja 997
- Numer alarmowy 112

Powiatowa Stacja Sanitarno-Epidemiologiczna w Żywcu zachęca do udziału w akcji "Bezpieczne wakacje 2021", której celem jest stworzenie bezpiecznych warunków wypoczynku dla dzieci i młodzieży na terenie województwa śląskiego poprzez prowadzenie akcji informacyjno-edukacyjnej, zwłaszcza w zakresie bezpiecznych zachowań zdrowotnych i profilaktyki uzależnień.

Załączniki:

- [Burmistrz.pdf](#)

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

BEZPIECZNE Wakacje

ZASADY BEZPIECZNEJ KAPIELI

- Nie kąp się w miejscach niedozwolonych – korzystaj tylko ze strzeżonych kąpielisk
- Nigdy nie skocz do wody o nieznanym dnie
- Nie zanurzaj się gwałtownie w wodzie po długim przebywaniu na słońcu
- Nie rób hulażu – ratownik może nie usłyszeć czyjś wołania o pomoc

WYCIECZKA W GÓRY, DO LASU

- Przed wyjściem w góry sprawdź prognozę pogody
- Zoopatr się w optyczkę i telefon komórkowy
- Weź ze sobą ciepłe ubranie, jedzenie i napoje
- Nigdy nie schodź ze szlaku i nie oddalaj się od grupy
- Uwważaj na kleszcze i owady, chroń się przed nimi odpowiednim ubraniem i preparatami odstraszcającymi
- Nie zbieraj grzybow jeśli nie jesteś pewny czy są jadalne

BEZPIECZNE OPALANIE

- Nie przebywaj zbyt długo na słońcu
- Stawaj kremy z filtrem ochronnym
- Nie nosz okularów przeciwsłonecznych
- Piłduszce wody nieogrzewanej
- Pamiętaj! Słońce opala cie również gdy jesteś w wodzie!

WOJEWÓDZKA STACJA SANITARNO-EPIDEMIOLOGICZNA W KATOWICACH
ul. Rzecznińska 18, 48-274 Katowice, www.wssse.katowice.pl

DOPALACZE - WYPALACZE GROŹNE NARKOTYKI

Znane nam dopalacze jest coraz łatwiej poznać.

Wskazywaniem są bardzo różnorodnie w zależności od rodzaju użytych substancji:

- palenie tytoniu,
- koka, glono,
- kokaina, heroina,
- palenie marihuany,
- palenie amfetaminy i benzodiazepin,
- palenie alkoholu, palenie papierosów.

Dopalacze mogą również powodować choroby zakaźne i infekcyjne, uszkodzenia, skutki długiego stosowania, problemy z koncentracją i pamięcią oraz choroby układu oddechowego.

NIE WYPALAJ SIĘ!

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

brazowo ALE CZY ZDROWO?

Promieniowanie słoneczne nie jest obojętne dla skóry człowieka
Bądź ostrożny zachowaj umiar!

Zalecane środki ochrony przed nadmiernym promieniowaniem UV (wg WHO):

- należy ograniczyć czas przebywania w słońcu w godz. 10-06-14-00
- należy nosić promyś w opaleniu się, rozpiętej przesywał w cienie
- należy nosić ubranie ochronne, kapełkowanie, nie ekspozycja całego ciała
- należy nosić okulary przeciwsłoneczne z panelami bocznyimi, kłosem stawką 99-100% ochroną przed UVA i UVB dla 100%
- należy używać kremów ochronnych o uwodnionym spektrum ochrony przeciwsłonecznej
- należy unikać korzystania ze sztucznego promieniowania UV w solarium
- w solarium chronić narząd wzroku i skóry przed nadmiernej ekspozycji na światło w okolicy

CHCEMY ŻYĆ BEZ DYMU!

ZMIEN SIĘ I INNYCH
NIE PAL!

