



# Bezpieczne wakacje!

**Jeśli chcesz się opalać, to z głową - pamiętaj:**

- używaj preparatów z filtrami UV, które chronią skórę podczas opalania
- zrezygnuj z opalania w godzinach największego działania słońca tj. pomiędzy 10.00-14.00
- chroń głowę i oczy przed promieniowaniem UV

**BEZPIECZNA KĄPIEL - to ta w miejscach odpowiednio zorganizowanych i oznakowanych, będących pod nadzorem.**

- W wodzie zachowuj się ostrożnie i nie utrudniaj kąpieli innym
- Zapoznaj się z regulaminem kąpieliska i przestrzegaj go

**NIGDY NIE SKACZ DO WODY W MIEJSCACH NIEROZPOZNANYCH !!!**



**PAMIĘTAJ -** podczas wypadów leśnych, przebywania obok stawów, rzek, łąk może dopaść Cię **KLESZCZ**.

Warto zatem:

- nosić w lesie odpowiednią odzież zakrywającą jak największą część ciała
- po wizycie w lesie dokładnie obejrzyć całe ciało oraz przejrzeć ubranie
- W razie ukłucia należy natychmiast usunąć kleszcza

Jeśli w ciągu kilkunastu dni pojawi się wokół miejsca ukąszenia choćby niewielki odczyn zapalny- należy zgłosić się do LEKARZA.



Opracowanie:

Oświata Zdrowotna i Promocja Zdrowia, Powiatowa Stacja Sanitarno- Epidemiologiczna w Nowym Targu  
ul. Jana Kazimierza 6, 34-400 Nowy Targ



## Pamiętaj o podstawowych zasadach higieny podczas spożywania posiłków:

- myj ręce po wyjściu z ubikacji oraz przed przygotowywaniem i spożyciem posiłków
- unikaj lodów i ciastek pochodzących od przygodnych sprzedawców.
- do spożycia wybieraj tylko świeżą i zdrową żywność
- w razie wystąpienia objawów chorobowych po spożyciu szkodliwego produktu (nudności, bóle brzucha, wymioty, biegunka, gorączka) - **NATYCHMIAST ZGŁOŚ SIĘ DO LEKARZA !**

Nie zbliżaj się do obcego psa, ani innego dzikiego zwierzęcia - nie dotykaj go, nawet jeśli robi wrażenie łagodnego.

- Pogryzienia są niebezpieczne ze względu na ogromne ryzyko zakażenia. Szczególnie groźne jest zakażenie wścieklizną
- Każda osoba pokąsana przez zwierzę powinna zgłosić się do LEKARZA

## BĘDĄC W GÓRACH

- podczas wycieczek dostosuj obuwie i ubiór do panujących warunków atmosferycznych zakładając, że pogoda może w każdej chwili się zmienić
- w górach również bądź ostrożny w kontaktach z osobami obcymi
- jeśli masz ze sobą telefon komórkowy zaprogramuj w nim numery najbliższych placówek GOPR

## NUMERY ALARMOWE!

**997 POGOTOWIE POLICJI**

**998 STRAŻ POŻARNA**

**999 POGOTOWIE RATUNKOWE**

**112 EURPEJSKI NUMER ALARMOWY**



Opracowanie:

Oświata Zdrowotna i Promocja Zdrowia, Powiatowa Stacja Sanitarno- Epidemiologiczna w Nowym Targu  
ul. Jana Kazimierza 6, 34-400 Nowy Targ

