



Bezpieczne ferie 2016!





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

BEZPIECZNE Ferie Zimowe

Porady dla uczestników wypoczynku zorganizowanego

zapobiegaj chorobom!

HIGIENA

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

zapobiegaj chorobom!

W CHOROBY

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

UWAŻAJ  *Góry!*

- ✱ dostosuj trasę do swoich umiejętności i pogody
- ✱ zabierz telefon komórkowy z dobrze naładowaną baterią oraz numerem alarmowym
- ✱ nie oddalaj się od grupy na szlaku



POMOC



Pogotowie	999
Policja	997
Numer alarmowy	112
GOPR	601-100-300