

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

# BEZPIECZNE Ferie Zimowe

Porady dla uczestników wycieczki zorganizowanej

**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 CHOROBY** **zapobiegaj chorobom!**

- leczyć nawet lekkie przeziębienia
- korzystać 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

**HIGIENA** **zapobiegaj chorobom!**

- myj się
- nie używaj wspólnych ręczników, przyborów toaletowych, kosmetyków
- dbaj o czystość, porządek i wentrowanie 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"

**POMOC**

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

# Bezpieczne ferie zimowe

Bezpieczne ferie zimowe - porady dla uczestników wycieczki zagranicznej.

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

# BEZPIECZNE Ferie Zimowe

Porady dla uczestników wycieczki zorganizowanej

**NA ŚWIEŻYM POWIETRZU** **zapobiegaj chorobom!**

- 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 CHOROBY** **zapobiegaj chorobom!**

- leczyć nawet lekkie przeziębienia
- korzystać 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

**HIGIENA** **zapobiegaj chorobom!**

- myj się
- nie używaj wspólnych ręczników, przyborów toaletowych, kosmetyków
- dbaj o czystość, porządek i wentrowanie 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"

**POMOC**

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