



## Bezpieczne ferie zimowe 2018



WOJEWÓDZKA STACJA SANITARNO-EPIDEMIOLOGICZNA W KATOWICACH  
[www.wsse.katowice.pl](http://www.wsse.katowice.pl)

# BEZPIECZNE Ferie Zimowe

Porady dla uczestników wypoczynku zorganizowanego NA ŚWIEŻYM POWIETRZU 

### 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

### 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 CHOROBIE

- leczyć nawet lekkie przeziębienia
- korzystać 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