

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

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

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"

zapobiegaj chorobom!

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