

FERIE ZIMOWE

FERIE to czas odpoczynku, zabawy, realizacji swoich zainteresowań. W tym czasie poznasz wiele ciekawych miejsc oraz osób. Aby Twój wypoczynek był bezpieczny i zgodny z zasadami higieny, stosuj się do sprawdzonych reguł postępowania.

Higiena i zdrowie

- ❄ Często myj ręce wodą z mydłem.
- ❄ Dbaj o higienę osobistą i czystość wokół siebie.
- ❄ NIE używaj wspólnych przyborów toaletowych.
 - ❄ Bądź aktywny fizycznie.
- ❄ Gdy się rozchorujesz, skorzystaj z rady i pomocy lekarza.
 - ❄ Zakrywaj usta i nos podczas kichania i kaszlu używając chusteczki bądź poprzez zgięcie łokcia.
 - ❄ Odżywiaj się zdrowo.
- ❄ NIE pij i NIE jedz ze wspólnych naczyń.
- ❄ Sprawdzaj datę ważności produktów, które spożywasz.
- ❄ NIE zażywaj środków psychoaktywnych typu alkohol, narkotyki, dopalacze.
- ❄ NIE pij napojów energetycznych – mają one negatywny wpływ na zdrowie.
- ❄ NIE pal tytoniu ani e-papierosów – niosą za sobą poważne skutki zdrowotne.
 - ❄ Ogranicz korzystanie z komputera, telewizora, telefonu i innych urządzeń.



Bezpieczni podczas wypoczynku



Pamiętaj

Zimą bardzo szybko robi się ciemno. Miej przy sobie odblask umieszczony w widocznym miejscu na plecaku czy kurtce.



- ❄ Ubierraj się stosownie do pogody: szalik, czapka, rękawiczki, kurtka i buty.
- ❄ Stosuj na skórę twarzy i rąk kremy ochronne na zimno i wiatr.
- ❄ NIE chodź w przemoczonym ubraniu.
- ❄ NIE oddalaj się z miejsca zabawy bez wiedzy rodziców bądź opiekunów.
- ❄ NIE wsiadaj do samochodu osób nieznanomych ani NIE bierz od nich żadnych produktów.
- ❄ NIE zjeżdżaj na sankach w pobliżu jezdni ani NIE doczepiaj ich do samochodu.
- ❄ NIE wchodź na zamrznięte zbiorniki wodne.
- ❄ NIE rzucaj śnieżkami w pieszych, w okna i w samochody.
- ❄ Jazda na łyżwach DOZWOLONA jest tylko na lodowiskach.

**W RAZIE WYPADKU, ZAGROŻENIA ŻYCIA
LUB NIEBEZPIECZNEJ SYTUACJI,
DZWOŃ POD NUMER ALARMOWY:**

112!



Powiatowa Stacja
Sanitarno-Epidemiologiczna
w Gdańsku



GDAŃSK

Urząd Miejski w Gdańsku