



*Zanim oddamy się wakacyjnej beztrosce zadbajmy o to by powrócić bezpiecznie i zdrowo z wakacji, urlopów, przywożąc do domu jedynie dobrą kondycję, wspaniały humor i piękną opaleniznę.*

**UWAGA!!!**

### KILKA WAŻNYCH RAD:

**Bezpieczna kąpiel**- tylko w miejscach odpowiednio zorganizowanych i oznakowanych będących pod nadzorem. Wodzie zachowaj się ostrożnie i nie utrudniaj kąpieli innym. Zapoznaj się z regulaminem kąpieliska i przestrzegaj zasad.

**Nigdy nie skacz do wody w miejscach nierozpoznanych!!!**

**Korzystaj z umiarem ze słońca** – odsłonięte części ciała powinny być chronione przez kremy zawierające filtry. Zrezygnuj z opalania w godzinach największego działania słońca tj. pomiędzy godz. 10.00-14.00. Chronь oczy i głowę przed promieniami UV.

**Regularnie pij duże ilości płynów!!!**

### **Pamiętaj !**

Podczas upałów występuje zwiększone zagrożenie pożarowe przebywając w lesie na podsuszonych łąkach, ścierniskach **zachowaj szczególną ostrożność** – staraj się nie zaproszyć ognia.

**Nie** – zbliżaj się do obcego psa ani innego dzikiego zwierzęcia – nie dotykaj go, nawet jeśli robi wrażenie łagodnego. Pogryzienia są niebezpieczne ze względu na ogromne ryzyko zakażenia wścieklizną. Każda osoba pokąsana przez zwierzę powinna zgłosić się do lekarza.

### **Pamiętaj !**

Podczas wypadów leśnych, przebywania obok stawów rzek łąk może dopaść Cię KLESZCZ. Warto zatem nosić w lesie odpowiednią odzież zakrywającą jak najwięcej ciała, stosować repelenty (środki odstrasżające) po wizycie w lesie dokładnie obejrzeć ciało oraz przejrzeć ubranie. W razie ukucia należy natychmiast usunąć kleszcza. Jeśli w ciągu kilkunastu dni pojawi się wokół miejsca ukąszenia

choćby niewielki odczyn zapalny - **należy się zgłosić do lekarza.**

### **Przestrzegaj podstawowych zasad sporządzania posiłków :**

- dokładnie myj ręce przed posiłkiem,
- dokładnie oczyszczaj surowce,
- pamiętaj o właściwym przechowywaniu żywności,
- unikaj zakupów wątpliwej jakości żywności
- przestrzegaj czasu i temperatury procesów termicznych.

W razie wystąpienia objawów chorobowych po spożyciu szkodliwego produktu (nudności bóle brzucha, wymioty biegunka, gorączka) – **natychmiast zgłoś się do lekarza !!!**

Mów rodzicom zawsze dokąd wychodzisz - unikaj przygodnych znajomości – nie korzystaj z jazdy samochodem z nieznajomymi. Spacerując staraj się trzymać wartościowe przedmioty należycie zabezpieczone przed złodziejami.

#### **NUMERY ALARMOWE:**

997 - Policja

998 - Straż Pożarna

999 - Pogotowie Ratunkowe

112 - Telefon alarmowy