



## Процедура в разі надзвичайної ситуації:

112 - номер екстренного виклику  
999 - швидка допомога  
998 - пожежна бригада  
997 - поліція

На території зустрічей Всесвітніх Днів Молодечі знаходяться маркіровані пункти медичної допомоги і волонтери з ідентифікаторами і в маркірованих футболках



## Защитите себя от жары:

Выбирайте светлую, легкую, пропускающую воздух одежду и головные уборы.

Не забывайте носить солнцезащитные очки и применять солнцезащитный крем с высокой защитой от ультрафиолетовых лучей.



Пейте не менее 2 литров воды в день, предпочтительно негазированной.

На территории встреч Всесвітніх Днів Молодечі знаходяться пункти выдачи питьевой воды.

При жаркой погоде увлажняйте лицо, руки и ноги.

В случае возникновения таких симптомов, как головокружение, тошнота, повышенная частота сердечных сокращений или повышенная температура тела - немедленно обратитесь в ближайший пункт медицинской помощи или позвоните по номеру службы экстренной помощи.



Kraków  
**ŚDM**  
2016



## Здоровье и гигиена:

Часто мойте руки, всегда перед едой и после посещения туалета.

Умывальники и туалеты расположены на территории встреч Всемирных Дней Молодежи.

Используйте антибактериальный гель или пену для мытья, спиртовые салфетки и дезинфицирующую жидкость для рук.

Мойте фрукты и овощи перед употреблением.

Не ешьте продукты после истечения срока годности для потребления.

Продукты храните в прохладном месте и в соответствии с указаниями на этикетке.

Для питья используйте свою собственную кружку или бутылку.

Пейте только безопасную воду - из отмеченных пунктов или в бутылках.

