

## Bezpieczne ferie

 **WOJEWÓDZKA STACJA SANITARNO-EPIDEMIOLOGICZNA W KATOWICACH**  
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

**W CHOROBIĘ** 

- \* lecz nawet lekkie przeziębienia
- \* korzystaj 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



Źródło:

<http://www.wsse.katowice.pl/a,127,akcja-bezpieczne-ferie-2019>