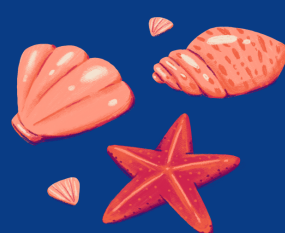




Bezpieczne wakacje



Powiatowa Stacja
Sanitarno-Epidemiologiczna w Turku

Zasady organizowania i nadzorowania wypoczynku dzieci i młodzieży



- Każdy organizator jest zobowiązany m.in. do zapewnienia bezpiecznych i higienicznych warunków wypoczynku oraz zatrudnienia wykwalifikowanej kadry sprawującej właściwą opiekę wychowawczą.
- Rodzicom i dzieciom wyjeżdżającym na wakacje polecamy „Poradnik bezpiecznego wypoczynku”, opracowany i dostępny na stronie internetowej MEN .
- Warto pamiętać, że na stronie www.wypoczynek.men.gov.pl znajduje się specjalnie utworzona baza wypoczynku. Dzięki niej w łatwy i szybki sposób rodzice mogą sprawdzić wiarygodność organizatora wypoczynku.

Bezpieczeństwo nad wodą



- Pływaj tylko w miejscach do tego wyznaczonych.
- Przestrzegaj regulaminu kąpieliska, na którym wypoczywasz.
- Dobrze jest znać oznaczenia obowiązujące na kąpielisku:
biała flaga – kąpiel dozwolona, czerwona flaga – kąpiel zabroniona.
- Nie skacz do wody z pomostów, pojazdów wodnych czy na tzw. „główkę”.
- Zwróć uwagę na warunki atmosferyczne.
- Nigdy nie pływaj po spożyciu alkoholu, na czczo lub bezpośrednio po posiłku!
- Przed wejściem do wody skorzystaj z prysznica lub stopniowo ochlap klatkę piersiową, szyję i nogi – unikniesz wtedy wstrząsu termicznego, skurczu lub omdlenia.
- Wybieraj tylko strzeżone kąpieliska. Wejdź na Serwis Kąpieliskowy <https://sk.gis.gov.pl/>, znajdziesz tam informacje m.in. na których kąpieliskach woda jest przydatna do kąpeli.

Bezpieczeństwo w górach



- Wybierz trasę odpowiednią do twoich zdolności.
- Przed wyjściem na szlak zapoznaj się z przebiegiem trasy na mapie i w przewodniku.
- Podczas wędrówki trzymaj się znakowanych szlaków, nie skracaj drogi, nie wybieraj innych ścieżek.
- Sprawdź prognozę pogody w górach.
- Spakuj plecak odpowiednio do planowanej wycieczki. Pamiętaj też, by odpowiednio skompletować apteczkę.
- W góry ruszaj z samego rana, jeśli nie musisz – nie wychodź w góry samotnie. W parze lub w grupie jest bezpieczniej.

Bezpieczeństwo w lesie



- Czytaj i stosuj się do informacji umieszczonych na tablicach informacyjnych.
- Nie wchodź na obszary, na które wstęp jest zabroniony, są one oznakowane tablicami ostrzegawczymi.
- Poruszanie się po wyznaczonych szlakach zmniejszy ryzyko zabłądzenia. Na dłuższą wyprawę zaopatr się w papierową mapę i aplikacje mapowe, z pobraną mapą terenu do użytku offline.
- Zachowaj ostrożność! Nie zbliżaj się do niebezpiecznych miejsc, unikaj kontaktu z dzikimi zwierzętami, nieznanymi roślinami i grzybami.
- Nie wyrzucaj śmieci w lesie.
- Koniecznie sprawdź pogodę. Nigdy nie idź do lasu w czasie silnych wiatrów i burz.
- By uniknąć chorób odkleszczowych, poruszaj się po wyznaczonych ścieżkach, z dala od gęstego podszytu.
- Dodatkowo zabezpiecz Cię stosowny ubiór: długie spodnie, rękawy, nakrycie głowy.
- Po powrocie z leśnego spaceru weź prysznic, a później sprawdź swoje ciało i usuń ewentualne kleszcze.





Bezpieczne wakacje



Powiatowa Stacja
Sanitarno-Epidemiologiczna w Turku

Jak przetrwać upały? ***Zasady bezpieczeństwa podczas upałów***



- Kontroluj temperaturę powietrza w domu lub mieszkaniu. Zamykaj i zasłaniaj okna, również w klimatyzowanych pomieszczeniach, wietrz pomieszczenia, gdy temperatura na zewnątrz jest najniższa. Wyłączaj w miarę możliwości sztuczne oświetlenie i urządzenia elektryczne.
- Unikaj wychodzenia na zewnątrz w czasie największych upałów.
- Zakładaj przewiewne ubrania z naturalnych materiałów takich jak len czy bawełna w jasnych kolorach oraz odkryte buty, żeby niepotrzebnie nie przegrzewać organizmu.
- Na głowę stosuj nakrycie, na oczy okulary z filtrem UV.
- Chroń ciało stosując kosmetyki z wysokim filtrem UV.
- Schładzaj organizm. Bierz chłodne prysznice, stosuj zimne okłady.
- Nawadniaj organizm pijąc dużo wody, niegazowanej.
- Zrezygnuj z ciężkostrawnych potraw.

Pamiętaj! Nigdy nie zostawiaj dzieci oraz zwierząt w samochodzie, nawet jeśli okno pozostawiasz otwarte.

Bezpieczeństwo żywności ***Jak uniknąć zatruć pokarmowych***



- Przestrzegaj podstawowych zasad higieny - myj ręce po wyjściu z toalety, przed kontaktem z żywnością i podczas jej przygotowywania.
- Myj surowe owoce i warzywa.
- Dokładnie czyść i myj blat kuchenny oraz miejsca przyrządzania posiłków.
- Do przygotowywania surowej żywności używaj oddzielnego sprzętu i przedmiotów, np. noży i desek do krojenia.
- Chroń kuchnię i żywność przed owadami i innymi zwierzętami.
- Magazynuj żywność w oddzielnych pojemnikach, tak aby nie dopuścić do kontaktu między żywnością surową z już ugotowaną.
- Dbaj o czystość lodówki. Nie należy też jej przepełniać, by powietrze, które w niej krąży, mogło utrzymać stałą temperaturę.
- Gotuj dokładnie, przede wszystkim mięso, drób, jaja i owoce morza. Nie jedz surowego mięsa.
- Do spożycia wybieraj tylko świeżą i zdrową żywność.
- Sprawdzaj termin przydatności do spożycia wszystkich produktów. Nie jedz żywności, która utraciła już datę przydatności do spożycia.

Z higieną osobistą za pan brat



Dbając o higienę osobistą, pamiętaj o kilku podstawowych zasadach:

- Często, prawidłowo myj ręce.
- Myj zęby przez min. 2-3 minuty, przynajmniej 2 razy dziennie - rano po posiłku i wieczorem przed snem.
- Regularnie bierz prysznic/zażywaj kąpeli, zwróć uwagę na umycie włosów, skóry głowy i okolic intymnych.
- Nie pożyczaj i nie używaj cudzych przedmiotów osobistych, takich jak grzebień, szczotka, szczoteczka do zębów, ręcznik, gąbka do mycia, kosmetyki, obcinacz do paznokci, pilnik do paznokci, maszynka do golenia, golarka, używanej przez siebie bielizny osobistej, butów itp.
- Wietrz codziennie pomieszczenia, w których przebywasz.

Pamiętaj! W okresie wakacyjnym nasila się występowanie wszawicy wśród dzieci i młodzieży, szczególnie wśród dzieci młodszych, które nie potrafią jeszcze samodzielnie dbać o higienę osobistą. Przebywanie dzieci w skupiskach podczas wyjazdów, wspólna zabawa i wypoczynek sprzyjają rozprzestrzenianiu się wszawicy.

