

**Wakacje** to czas odpoczynku, zabawy i przygód. Korzystając z wakacyjnych przyjemności, **nie zapominaj o bezpieczeństwie** własnym i innych:

## **ZAPAMIĘTAJ NUMERY TELEFONÓW ALARMOWYCH:**

**POLICJA - 997**

**STRAŻ POŻARNA - 998**

**POGOTOWIE RATUNKOWE - 999**

**WOPR, TOPR, GOPR - 985**

**Ogólnoeuropejski Numer Alarmowy - 112**

**Inne numery alarmowe:**

**601 100 100** - numer ratunkowy nad wodą  
(MOPR, WOPR)

**601 100 300** - numer ratunkowy w górach  
(GOPR, TOPR)

## **BEZPIECZNE WAKACJE**



1. Wybieraj bezpieczne miejsca do zabawy - z dala od ulic, mostów, torów kolejowych, zbiorników wodnych!
2. Zawsze informuj rodziców/opiekunów gdzie i z kim będziesz przebywał!
3. Wracaj do domu zawsze o ustalonej porze, przed zapadnięciem zmroku.
4. Najbezpieczniej jest bawić się pod opieką dorosłych, opiekunów.
5. Unikaj rozmów z obcymi ludźmi. Nie przyjmuj od nich prezentów, nie oddalaj się z nieznanymi.
6. Ubieraj się stosownie do temperatury panującej na dworze.
7. Na jezdnię wchodź uważnie i spokojnie, rozejrzyj się.
8. Używaj elementów odblaskowych na odzieży zewnętrznej.
9. Dbaj o zdrowie i higienę. Pamiętaj o zasadach zdrowego stylu życia i odżywiania oraz o zachowaniu podstawowych zasad higieny, które pomogą uchronić cię przed zachorowaniem.

## Nad wodą:

1. Pływaj tylko w miejscach strzeżonych, czyli tam gdzie jest ratownik WOPR. Bardzo lekkomyślne jest pływanie w miejscach, gdzie kąpiel jest zakazana. Informują o tym znaki i tablice. Przestrzegaj regulaminu kąpieliska, na którym przebywasz. Stosuj się do uwag i zaleceń ratownika.
2. Nie pływaj w wodzie o temperaturze poniżej 14 stopni (optymalna temperatura 22-25 stopni).
3. Nie pływaj w czasie burzy, mgły, gdy wieje porywisty wiatr.
4. Nie skacz rozgrzany do wody. Przed wejściem do wody ochlap nią klatkę piersiową, szyję i nogi - unikniesz wstrząsu termicznego, którego nasz organizm bardzo nie lubi. Absolutnie zabronione są skoki "na główkę". Może się to skończyć śmiercią lub kalectwem.

5. Nie wolno podtapiać innych osób korzystających z wody, spychać ich do wody z pomostów, z materacy.
6. Pamiętaj, że materac dmuchany nie służy do wypływania na głęboką wodę, podobnie jak i nadmuchiwane koło.
7. Kąpiąc się na kąpieliskach zwracaj uwagę na osoby obok Ciebie. Może się okazać, że ktoś będzie potrzebował Twojej pomocy. Jeżeli będziesz w stanie mu pomóc - uczyn to, ale w granicach swoich możliwości. Jeżeli nie będziesz się czuł na siłach, to zawiadom inne osoby.
8. Nie wypływaj za daleko od brzegu po zapadnięciu zmroku. Pływanie po zachodzie słońca jest niebezpieczne.
9. Jeśli nie chcesz się przeziębic, to po skończonej kąpieli przebierz się w suche ubranie, nie przebywaj w mokrych rzeczach na wietrze - możesz doprowadzić do znacznego oziębienia organizmu.

## Na słońcu:

1. Zachowaj umiar w przebywaniu na słońcu.
2. Noś nakrycia głowy i okulary przeciwsłoneczne (UWAGA! Noszenie ciemnych okularów bez filtra jest szkodliwe. Źrenica, do której dochodzi mniej światła, rozszerza się, dzięki czemu do wnętrza oka wnika więcej promieni UV).
3. Unikaj wysiłku w pełnym słońcu.
4. Chron się w cieniu w godzinach 11.00-16.00, wtedy, gdy słońce jest najmocniejsze.
5. Jeśli musisz przebywać na słońcu, stosuj filtry ochronne.

## Oparzenia słoneczne

W razie znacznego bólu lub wystąpienia pęcherzy, trzeba zwrócić się do lekarza. Z naturalnych sposobów łagodzenia oparzeń słonecznych można polecić okłady z kefiru lub jogurtu. Nie wolno wychodzić na słońce, dopóki nie ustąpi zaczerwienienie i wrażliwość na ucisk.

## Udar słoneczny

Pierwszym jego objawem jest zmęczenie, osłabienie, bladość skóry, silne pocenie, płytki i szybki oddech, bóle głowy, wysoka temperatura ciała, mdłości, a nawet wymioty. W tym wypadku chory powinien być natychmiast przeniesiony w zacienione, przewiewne miejsce. Kładziemy go w pozycji półleżącej, kładziemy zimny kompres lub owijamy ciało zmoczonym w zimnej wodzie ręcznikiem. Podajemy (tylko osobie przytomnej) napoje, najlepiej wodę, sok owocowy lub pomidorowy. Osoba ta powinna być zbadana przez lekarza.

## W górach:

- Zanim wyjdiesz w góry, sprawdź prognozę pogody - w przypadku wysokiego zagrożenia lawinowego lub innych niebezpieczeństw zrezygnuj z wycieczki.
- Przygotuj się - zapoznaj się z najważniejszymi informacjami o masywie górskim, w który się wybierasz.
- Nie wychodź samotnie w góry, bezpieczniej iść w towarzystwie.
- Wychodząc w góry, w miejscu pobytu, zawsze pozostaw wiadomość o trasie swojej wycieczki i planowanej godzinie powrotu.
- Dopasuj rodzaj szlaku do własnych możliwości - weź pod uwagę swoje zdrowie, kondycję, wiek, a także warunki atmosferyczne.
- Podstawą dla każdego miłośnika gór jest wygodne obuwie.

- W Twoim plecaku powinny się także znaleźć: kurtka chroniąca przed opadami i wiatrem, zapasowa ciepła odzież (m.in. skarpety, rękawiczki i czapka), podręczna apteczka, jedzenie i napoje, latarka, mapa, kompas
- oraz telefon komórkowy - z naładowaną baterią i zapisanymi numerami alarmowymi.

## Covid-19

Pamiętaj o tym, że pandemia nadal trwa.

Stosuj zasady higieny, noś maseczkę,  
zachowuj wymagany odstęp.



Zaślanianie ust i nosa to ważne uzupełnienie profilaktyki przeciwko **koronawirusowi**

**NIE ZASTĄPI JEDNAK:**



Zachowania bezpiecznego dystansu między ludźmi



Zaślaniania ust podczas kaszlu i kichania



Regularnego mycia rąk



Unikania dotykania okolic oczu i ust



Ministerstwo Zdrowia



## Jak skutecznie myć ręce?



**1** Zwilż ręce ciepłą wodą. Natóż mydło w płynie w zagłębienie dłoni.



**2** Namydl obydwie wewnętrzne powierzchnie dłoni.



**3** Spleć palce i namydl je.



**4** Namydl kciuk jednej dłoni drugą ręką i na przemian.



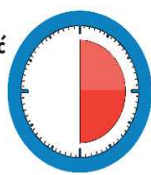
**5** Namydl wierzch jednej dłoni wnętrzem drugiej dłoni i na przemian.



**6** Namydl obydwie nadgarstki.



**7** Splucz starannie dłonie, żeby usunąć mydło. Wyszusz je starannie.



**Całkowity czas: 30 sekund**

**Nie zapomnij umyć tych obszarów:**



Główny Inspektorat Sanitarny



/GIS\_gov



/GISgovpl



/GIS\_gov\_pl



/gis.gov.pl

# Jak skutecznie dezynfekować ręce?

Użyj środka do dezynfekcji rąk,  
który zawiera co najmniej 60% alkoholu.

Czas trwania:  
do wyschnięcia  
dłoni



1 Nanieś taką ilość preparatu, aby dłonie były całkowicie zwilżone



5 Pocieraj górną część palców prawej dłoni o wewnętrzną część lewej dłoni i odwrotnie



2 Pocieraj dłoń o dłoń rozprowadzając preparat na całą powierzchnię



6 Ruchem obrotowym pocieraj kciuk lewej dłoni wewnętrzną częścią prawej dłoni i odwrotnie



3 Pocieraj wewnętrzną częścią prawej dłoni o grzbietową część lewej dłoni i odwrotnie



7 Ruchem okrężnym opuszkami palców prawej dłoni pocieraj wewnętrzne zagłębienie lewej dłoni i odwrotnie



4 Spleć palce i pocieraj wewnętrznymi częściami dłoni



8 Po wyschnięciu ręce są zdezynfekowane



Ministerstwo Zdrowia





# Jak prawidłowo nałożyć i zdjąć rękawice



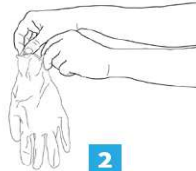
Przed nałożeniem na dłonie rękawic **dokładnie umyj ręce wodą z mydłem** przez minimum 20 sekund

## ZAKŁADANIE:



1

Wymij rękawicę z opakowania



2

Uchwyć ją w miejscu, w którym powinien znajdować się nadgarstek i płynnym ruchem wsuń ją na dłoń



3

Nałóż pierwszą rękawicę



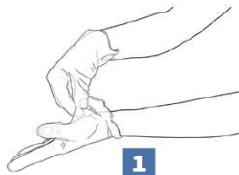
4

Drugą rękawicę wymij gołą dłonią



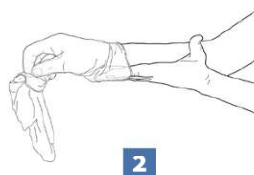
5

Odwiń zewnętrzną powierzchnię nakładanej rękawicy zgiętymi palcami dłoni w rękawicy i nałóż na drugą rękę



1

Złap palcami jedną rękawicę na wysokości nadgarstka i ściągnij ją wywracając rękawicę wewnętrzną stroną na wierzch



2

Trzymaj zdjętą rękawicę w ręce w rękawiczce i ruchem ślizgowym włóż palce gołej ręki między rękawicę a nadgarstek. Zdejmij drugą rękawicę zdejmując ją wzdłuż dłoni, a następnie naciągnij na trzymaną w palcach rękawicę



3

Wrzuć zdjęte rękawice do kosza

## ZDJEMOWANIE:



**Nie wrzucaj rękawiczek do toalety!**



**Nie dotykaj twarzy w rękawiczkach!**

Główny Inspektorat Sanitarny



/GIS\_gov



/GISgovpl



/GIS\_gov\_pl



/gis.gov.pl