

WOJEWÓDZKA STACJA SANITARNO-EPIDEMIOLOGICZNA W KATOWICACH
www.wsse.katowice.pl

BEZPIECZNE Ferie zimowe

Porady dla uczestników wycieczki zorganizowanej

NA ŚWIEŻYM POWIETRZU

- ubierz się ciepło
- nie zjeżdżaj na sankach w pobliżu jezdní
- nie wchodzić na zamrożone zbiorniki wodne
- zachowaj rozsądek w sportach zimowych
- bądź widoczny na jezdni - miej "odblaski"

HIGIENA

- myj się
- nie używaj wspólnych ręczników, przyborów toaletowych, kosmetyków
- dbaj o czystość, porządek i wentrowienie swojego pokoju
- ćwicz, bądź aktywny fizycznie
- jeźdź zdrowo
- myj ręce przed jedzeniem
- kupując żywność, sprawdź datę ważności
- nie pij i nie jeźdź 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 wycieczki dzieci i młodzieży zgłaszaj pod całonocny numer interwencyjny 32 207 70 77

Â