



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

# BEZPIECZNE Ferie Zimowe

Porady dla uczestników wypoczynku zorganizowanego

## NA ŚWIEŻYM POWIETRZU



- ❄️ ubierz się ciepło
- ❄️ nie zjeżdżaj na sankach w pobliżu jezdni
- ❄️ nie wchodź 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 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 CHOROBIE



- ❄️ 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

