

Bezpieczne wakacje - zasady

Przyswój sobie kilka podstawowych zasad, które pozwolą Ci spędzić lato bezpiecznie oraz poradzić sobie w trakcie zaistnienia nieprzewidzianych sytuacji. Jeśli stosujesz podobne reguły - to bardzo dobrze. Pamiętaj, że żadna zasada nie daje szans na uniknięcie zagrożeń, ale z pewnością zmniejsza i to znacznie, możliwość stania się ofiarą.

BEZPIECZNE WAKACJE

Zanim oddamy się wakacyjnej bez trosce, zadbajmy o to, by powrócić bezpiecznie i zdrowo z wakacji, urlopów, przywożąc do domu jedynie dobrą kondycję, wspaniały humor i piękną opaleniznę.

1. BEZPIECZNA KĄPIEL

Tylko w miejscach odpowiednio zorganizowanych i oznakowanych, będących pod nadzorem. W wodzie zachowuj się ostrożnie i nie utrudniaj kąpeli innym. Zapoznaj się z regulaminem kąpieliska i przestrzegaj go.

NIGDY NIE SKACZ DO WODY W MIEJSCACH NIEROZPOZNANYCH!!!

Brak opieki dorosłych, brawura, głupie zabawy - oto dlaczego co roku w okresie wakacji setki młodych ludzi trafiają na wózki inwalidzkie.

2. KORZYSTAJ Z UMIAREM ZE SŁOŃCA

Odsłonięte części ciała powinny być chronione przez kremy zawierające filtry. Zrezygnuj z opalania w godzinach największego działania słońca tj. pomiędzy godz. 10.00 - 14.00. Chronź oczy i głowę przed promieniami UV.

REGULARNIE PIJ DUŻE ILOŚCI PŁYNÓW!!!

Nadmierne korzystanie z kąpeli słonecznych może wywołać objawy niepożądane tj. - poparzenia słoneczne - udar słoneczny.

3. PAMIĘTAJ!

Podczas upałów występuje zwiększone zagrożenie przeciwpożarowe - przebywając w lesie, na podsuszonych łąkach, ścierniskach ZACHOWAJ SZCZEGÓLNA OSTROŻNOŚĆ - staraj się nie zaproszyć ognia.

4. NIE

Zbliżaj się do obcego psa ani innego dzikiego zwierzęcia - nie dotykaj go, nawet jeśli robi wrażenie łagodnego. Pogryzienia są niebezpieczne ze względu na ogromne ryzyko zakażenia. Szczególnie groźne jest zakażenie wścieklizną. Każda osoba pokąsana przez zwierzę powinna zgłosić się do LEKARZA!

5. PAMIĘTAJ

Podczas wypraw leśnych, przebywania obok stawów, rzek, łąk może dopaść Cię KLESZCZ. Warto zatem: nosić w lesie odpowiednia odzież zakrywająca jak najwięcej części ciała, stosować repelenty po wizycie w lesie dokładnie obejrzyć całe ciało oraz przejrzyć ubranie. W razie ukłucia należy natychmiast usunąć kleszcza. Jeśli w ciągu kilkunastu dni pojawi się wokół miejsca ukąszenia choćby niewielki odczyn zapalny - należy zgłosić się do LEKARZA.

6. PRZESTRZEGAJ PODSTAWOWYCH ZASAD HIGIENY PODCZAS SPORZĄDZANIA POSIŁKÓW:

Dokładnie myj ręce przed posiłkiem, czy po skorzystaniu z toalety.

W razie wystąpienia objawów chorobowych po spożyciu szkodliwego produktu (nudności, bóle brzucha, wymioty, biegunka, gorączka) - natychmiast zgłoś się do LEKARZA !

7. NA ZABAWY

Wybieraj miejsca bezpieczne, oddalone od jezdni i wykopów.

8. MÓW RODZICOM

Zawsze dokąd wychodzisz. Unikaj przygodnych znajomości - nie korzystaj z jazdy samochodem z nieznanym.

PAMIĘTAJ! UDANE WAKACJE TO BEZPIECZNE WAKACJE!

Informacje o artykule

Autor:

Zredagował(a): Marta Szymańska

Data powstania: 01.07.2013 12:10

Data ostatniej modyfikacji: 08.07.2013 09:08

Liczba wyświetleń: 1611

Wydrukowano z serwisu: www.piotrkowkujawski.pl

Wydrukowano dnia: 2025-12-16 10:45:38