



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

BEZPIECZNE Ferie Zimowe

Porady dla uczestników wypoczynku zorganizowanego

zapobiegaj chorobom!

HIGIENA

- ★ myj się
- ★ nie używaj wspólnych ręczników, przyborów toaletowych, kosmetyków
- ★ dbaj o czystość, porządek i wietrzenie swojego pokoju
- ★ ćwicz, bądź aktywny fizycznie
- ★ odżywiaj się zdrowo
- ★ myj ręce przed jedzeniem
- ★ kupując żywność, sprawdź datę ważności
- ★ nie pij i nie jedz ze wspólnych naczyń
- ★ nie dawaj "gryza"

NA ŚWIEŻYM POWIETRZU

zapobiegaj chorobom!



- ★ 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"

W CHOROBIE



zapobiegaj chorobom!

- ★ lecz nawet lekkie przeziębienia
- ★ korzystaj z rady i pomocy lekarza - on jest po to, by Ci pomóc

UWAŻAJ Góry!

- ★ dostosuj trasę do swoich umiejętności i pogody
- ★ zabierz telefon komórkowy z dobrze naładowaną baterią oraz numerem alarmowym
- ★ nie oddalaj się od grupy na szlaku



POMOC



Pogotowie 999
Policja 997
Numer alarmowy 112
GOPR 601-100-300