



Posiłki

BEZPIECZNE WAKACJE

Okres letni, wysokie temperatury sprzyjają szybszemu rozwojowi bakterii. Wtedy łatwiej może przytrafić się nam zatrucie pokarmowe. Aby ustrzec się przykrych konsekwencji związanych z zatruciem pokarmowym:

ZAWSZE

- myj ręce przed przygotowaniem i spożywaniem posiłków,
- myj ręce po wyjściu z toalety,
- przechowuj żywność w niskiej temperaturze,
- nigdy powtórnie nie zamrażaj artykułów spożywczych,
- unikaj spożywania pokarmów pochodzących od nieznanego wytwórcy,
- zwracaj uwagę na daty przydatności do spożycia wszystkich produktów.



Uwaga kleszcz

Jeśli wędrujesz pieszo po lasach, łąkach noś odpowiednie obuwie i odzież aby uniknąć kontaktu z kleszczami. Po powrocie do domu dokładnie obejrzyj swoje ciało, jeśli zauważysz kleszcza natychmiast go usuń.

GDY W CIĄGU KILU DNI PO USUNIĘCIU KLESZCZA W MIEJSCU UKĄSZENIA POJAWI SIĘ ZACZERWIENIENIE NIEZWŁOCZNIE ZGŁOŚ SIĘ DO LEKARZA!



PAMIĘTAJ!

NAD TWOIM BEZPIECZEŃSTWEM CZUWA WIELE SŁUŻB, W RAZIE POTRZEBY DZWOŃ!

**112 numer alarmowy
997 Policja
998- Straż Pożarna
999- Pogotowie Ratunkowe**



Starostwo Powiatowe w Myśliborzu
ul. Spokojna 22
74-300 Myślibórz



Powiatowa Stacja Sanitarno-Epidemiologiczna
Oświata Zdrowotna i Promocja Zdrowia
ul. Spokojna 13; 74-300 Myślibórz

Nowe znajomości

Okres wakacyjny to czas gdy, spotykamy nowych ludzi i zawieramy nowe znajomości.

ZAWSZE: powiedz **NIE** gdy ktoś zaproponuje Ci alkohol.

ZAWSZE: powiedz **NIE** gdy ktoś zaproponuje Ci narkotyk.

ZAWSZE: Powiedz **NIE** na szybki seks bez zabezpieczeń.

ZAWSZE: powiedz **NIE** w sytuacji, kiedy czujesz, że ryzykujesz.

NIGDY nie wsiadaj do samochodu nieznanym osobom!

NIE przyjmuj posiłków i napojów od nieznanym osobom!

Wypoczynek nad wodą

- Przestrzegaj regulaminu kąpieliska,
- W wodzie zachowuj się w sposób nie utrudniający kąpieli innym,
- Nigdy nie skacz do wody w miejscach uprzednio nie rozpoznanych,
- Rozsądnie korzystaj z promieni słonecznych- nie zapominaj o ochronie skóry kremami z filtrami ochronnymi.

Poparzenia słoneczne



• Nie unikniesz poparzenia, nawet jeśli zejdziesz ze słońca. Pierwsze symptomy poparzenia są odczuwalne dopiero po 2-5 godzinach;

• Więcej promieniowania UV dociera wtedy, gdy słońce jest wysoko nad horyzontem, należy unikać opalania w godzinach 11.00 - 15.00;

• Pogoda, jaka panuje nad morzem przy lekkiej bryzie, nie chroni przed oparzeniem słonecznym. Niska temperatura daje jedynie złudne wrażenie, że słońce nie jest wówczas groźne;

• Używaj preparatów z filtrami UV, które chronią skórę podczas opalania;

• Chronić oczy przed promieniami słonecznymi noś okulary przeciwsłoneczne z filtrem UV;

• Opalaj się w ruchu;

• Poparzenie słoneczne może powodować ryzyko wystąpienia nowotworu skóry,

• Spożywaj duże ilości płynów.



BEZPIECZNE WAKACJE



Starostwo Powiatowe w Myśliborzu
ul. Spokojna 22
74-300 Myślibórz



Powiatowa Stacja Sanitarno-Epidemiologiczna
Oświata Zdrowotna i Promocja Zdrowia
ul. Spokojna 13 74-300 Myślibórz