



„10 ZASAD BEZPIECZNYCH WAKACJI” dla uczniów szkół podstawowych i gimnazjów

1. Dokładnie myj ręce mydłem pod bieżącą wodą przed posiłkami, a już bezwzględnie po każdym skorzystaniu z toalety.
2. Dbaj o higienę osobistą. Unikaj używania wspólnie z innymi osobami ręcznika, grzebienia i przyborów toaletowych.
3. Starannie myj owoce i warzywa przed jedzeniem, najlepiej pod bieżącym strumieniem wody. Pamiętaj o zabezpieczeniu żywności przed muchami.
4. Unikaj kupowania lodów i ciastek pochodzących od nieznanych wytwórców i przygodnych sprzedawców.
5. Nie przechowuj poza lodówką środków spożywczych łatwo ulegających zepsuciu (ciastek z kremem, jogurtów, kefirów, serków, wędlin) - może spowodować to wystąpienie zatrucia pokarmowego.
6. Nie spożywaj żywności z objawami nieświeżości lub zepsucia (zmieniony zapach, barwa, konsystencja , itp.).
7. Pij tylko wodę przegotowaną lub butelkowaną.
8. Korzystaj tylko z kąpielisk odpowiednio zorganizowanych i zawsze pod opieką osób dorosłych. Mimo, że umiesz pływać, nie przeceniaj swoich umiejętności. Zachowaj umiar w przebywaniu na słońcu - noś nakrycie głowy, okulary przeciwsłoneczne, stosuj kremy z filtrami ochronnymi.
9. Noś odpowiednią odzież w lesie zakrywającą jak najwięcej części ciała. Po wizycie w lesie dokładnie obejrzyj całe ciało. Jeżeli zauważysz kleszcza, zwróć się o pomoc w jego usunięciu.
10. W każdym przypadku gdy poczujesz, że coś ci dolega lub źle się czujesz, zgłoś to swoim opiekunom, im szybciej zostanie udzielona ci fachowa pomoc tym szybciej wrócisz do zdrowia.

więcej informacji znajdziesz na stronie internetowej:

www.pis.lodz.pl