



# WOJEWÓDZKA STACJA SANITARNO-EPIDEMIOLOGICZNA w ŁODZI

Oddział Promocji Zdrowia, Biostatystyki  
i Higieny Dzieci i Młodzieży

## BEZPIECZNY WYPOCZYNEK LETNI

### Porady dla uczestników

- I. Dbaj o zdrowie i higienę – nie zapominaj zasad zdrowego stylu życia:
  - odżywaj się zdrowo,
  - dbaj o higienę osobistą,
  - ćwicz, bądź aktywny fizycznie,
  - dbaj o czystość, porządek i wietrzenie pokoi,
  - nie pij / nie jedz ze wspólnych naczyń.
- II. Podczas wypoczynku kieruj się zdrowym rozsądkiem:
  1. Jeśli wybierasz się nad wodę:
    - korzystaj jedynie z wydzielonych i sprawdzonych pod względem bezpieczeństwa miejsc przeznaczonych do opalania i kąpeli,
    - podczas słonecznych dni pamiętaj o nakryciu głowy oraz o stosowaniu preparatów do opalania z odpowiednio dobranym do karnacji filtrem UV.
  2. Jeśli wybierasz się w okolice lasów, łąk, jezior, rzek:
    - załóż odpowiednie ubranie - nakrycie głowy, wysokie buty, długie spodnie, koszulę z długimi rękawami (rękawy i nogawki powinny posiadać ściągacze),
    - używaj preparatów odstrasżających kleszcze,
    - po powrocie z wycieczki dokładnie obejrzyj swoje ciało - zwracając szczególną uwagę na rękę, nogi, uszy, na zagięcia stawów, pachwiny i głowę; weź prysznic, ubranie wytrzep i wypierz,
    - w przypadku ukąszenia należy jak najszybciej usunąć kleszcza z ciała - powinna to zrobić osoba dorosła, bądź lekarz.
  3. Jeśli wybierasz się na pieszą wycieczkę w góry:
    - przygotuj odpowiednią odzież pamiętając, że pogoda w górach jest zmienna,
    - zabierz ze sobą coś do jedzenia (np. kanapka, czekolada) oraz napój.
- III. Pamiętaj! Alkohol i narkotyki prowadzą do zagrożeń zdrowia a nawet życia. Mogą sprawić, że staniesz się ofiarą lub sprawcą aktów przemocy.
- IV. W przypadku przeziębienia / choroby korzystaj z rady i pomocy lekarza.