



Jak spędzić bezpiecznie wakacje?

Oto kilka ważnych uwag:

1. Zachowaj ostrożność nad wodą:

- Kąp się tylko w miejscach oznakowanych.
- Przestrzegaj zasad i zapoznaj się z regulaminem kąpieliska.
- Zawsze stosuj się do poleceń ratownika.



2. Podczas zażywania kąpieli słonecznej:

- Zakładaj czapkę, okulary.
- Stosuj odpowiednie kremy lub olejki zawierające filtry UV.
Chronią one skórę i zabezpieczają nasze ciało przed szkodliwymi promieniami słonecznymi, które mogą spowodować raka skóry.
- Unikaj słońca między godz. 10.00 a 14.00, w tym czasie jest jego największe działanie.



3. Wybierając się do lasu:

- Ubierz się odpowiednio, tak aby zakryć jak najwięcej części ciała.
Zakładaj całe wysokie obuwie, najlepiej skórzane.
- Nie zbieraj i nie spożywaj grzybów i owoców których nie znasz.
Należy zbierać tylko dobrze znane gatunki grzybów, pamiętając, że wiele grzybów trujących jest bardzo podobnych do jadalnych i tylko dobra znajomość cech charakterystycznych dla danego gatunku pozwala uniknąć tragicznej pomyłki! Nie zbieraj grzybów małych, ukrytych w ściółce. W przypadku wystąpienia jakichkolwiek dolegliwości po spożyciu grzybów, należy natychmiast zgłosić się do lekarza.
- Uważaj na ukąszenia żmii.
Patrz pod nogi, nie dotykaj, nie zaczepiaj żmii, pozwól jej uciec.



Zawsze uprzednio obejrzyj miejsce gdzie siadasz, gdzie opierasz się rękami.

- Po przybyciu do domu obejrzyj dokładnie swoje ciało i włosy.

Jeśli zauważysz kleszcza, należy go usunąć pensetą. Nie wolno smarować go tłuszczem, gdyż dusi się i wydala do krwi żywiciela



krętki Borella.

4. Pamiętaj dbanie o higienę osobistą oraz o czystość w przygotowywaniu posiłków może zapobiec wielu chorobom (czerwonca, salmonellozie). Dlatego:

- Myj ręce wychodząc z ubikacji i przed przygotowywaniem posiłków.
- Unikaj używania mydła i ręcznika wspólnie z innymi osobami.
- Utrzymuj w nienagannej czystości ubikacje, pomieszczenia kuchenne, miejsca związane z produkcją żywności.
- Starannie myj owoce i warzywa przed spożyciem.
- Właściwie przechowuj żywność
- Dbaj o prawidłowe odkażanie i likwidowanie odpadów oraz nieczystości ludzkich i zwierzęcych.
- Tęp owady-głównie muchy-przenoszące bakterie czerwoni.
- Myj jaja przed rozbiciem skorupki- zapobiegiesz w ten sposób salmonellozie.
- Unikaj jedzenia lodów i ciastek pochodzących od nieznanych wytwórców i przygodnych sprzedawców.
- Zapobiegaj rozmrażaniu i ponownemu zamrażaniu.
- Jeśli zauważysz niepokojące objawy po spożyciu jakiegoś produktu natychmiast zgłoś się do lekarza.



5. Uważaj na kontakty ze zwierzętami :

- Regularnie szczep swoje domowe zwierzęta (kota, psa) przeciwko wściekliznie.
- Nie karm obcych zwierząt. Nie zbliżaj się do nich.
- Każde pokąsanie traktuj poważnie, zgłoś się do lekarza.
- Nie wypuszczaj swoich zwierząt bez dozoru.



6. Letni wypoczynek to czas przygód i nowych znajomości.

Częste zabawy, sięganie po alkohol, narkotyki, a co za tym idzie- seks bez zabezpieczenia.

Poprzez kontakty seksualne można zarazić się chorobami przenoszonymi drogą płciową,

może też dojść do zakażenia się wirusem HIV i HPV, jak również istnieje ryzyko zajścia w ciążę.

- **Powiedz nie**, gdy ktoś proponuje Ci narkotyk.
- **Powiedz nie** na szybki seks bez zabezpieczenia.
- **Powiedz nie** w sytuacji, kiedy wiesz, że ryzykujesz.



Bo wakacje wyczekane, czy deszczowe, czy słoneczne mogą być też niebezpieczne!