

BEZPIECZNA Zima

Porady dla uczestników wypoczynku zorganizowanego

NA ŚWIEŻYM POWIETRZU



- ❄️ ubierz się ciepło
- ❄️ nie zjeżdżaj na sankach w pobliżu jezdni
- ❄️ nie wchodź na zamrożnięte zbiorniki wodne
- ❄️ zachowaj rozsądek w sportach zimowych
- ❄️ bądź widoczny na jezdni - miej "odblaski"

HIGIENA



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

W CHOROBIE



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

UWAŻAJ



- ❄️ nie ufaj obcym
- ❄️ nie podchodź do dzikich zwierząt
- ❄️ zapobiegaj wypadkom
- ❄️ nie oddalaj się od grupy na wycieczkach, na stoku

