

## Bezpieczne wakacje 2023



**pamiętaj**

**nad wodą**



Po wejściu do wody najpierw należy schłodzić okolice serca, karku oraz twarz

Nie wskakuj do wody zaraz po opalaniu, gdyż może to grozić szokiem termicznym lub utratą przytomności

Korzystaj z kąpeli w miejscach dozwolonych i oznakowanych, dzieci tylko pod opieką dorosłych i ratownika

Nie wskakuj do nieznanym zbiorników wodnych, gdyż może zakończyć się to poważnym urazem ciała

Gdy przy kąpielisku widzimy czerwoną flagę lub jej nie ma wcale, kąpiel jest zabroniona

W przypadku zauważenia wypadku nad wodą niezwłocznie zgłoś zdarzenie telefonicznie.  
Numer alarmowy nad wodą:  
601 100 100

**PSSE WE WŁODAWIE**

W związku z rozpoczynającym się okresem wakacyjnym ruszyła akcja „**Bezpieczny i Zdrowy Wypoczynek Letni**”.

Jej celem jest propagowanie wśród wypoczywających zasad bezpiecznego wypoczynku oraz promowanie wiedzy w zakresie dbania o własne zdrowie. Adresatami powyższej inicjatywy są przede wszystkim dzieci i młodzież a także opiekunowie różnych form wypoczynku (obozów, kolonii, półkolonii).

W związku z powyższym, Powiatowa Stacja Sanitarno-Epidemiologiczna we Włodawie będzie prowadziła kontrole stanu sanitarnego organizowanego wypoczynku letniego oraz działania edukacyjne, połączone z propagowaniem treści prozdrowotnych, dotyczących: stylu życia wolnego od nałogów, ze szczególnym uwzględnieniem profilaktyki środków psychoaktywnych oraz alkoholu,

tytoniu, narkotyków; profilaktyki chorób zakaźnych (m.in. meningokoków); profilaktyki zatruc pokarmowych, w tym zatruc grzybami; zagrożeń sezonu letniego (odkleszczowe zapalenie opon mózgowych i mózgu, boreliozy, szkodliwość nadmiernej ekspozycji słonecznej i promieniowania ultrafioletowego /UV/; profilaktyki bąblowicy, wszawicy oraz świerzbu; zapobiegania zakażeniom wirusem HIV; prowadzenie zdrowego stylu życia- racjonalnego odżywiania, znaczenia aktywności fizycznej oraz dbania o odpowiednią ilość snu; bezpieczeństwa podczas wakacji (bezpiecznego uprawiania sportów, właściwego zachowania podczas imprez masowych, bezpiecznego zachowania podczas korzystania z akwenów wodnych) oraz innych tematów prozdrowotnych wynikających z lokalnych potrzeb.



**pamiętaj**

**nad wodą**



Po wejściu do wody najpierw należy schłodzić okolice serca, karku oraz twarz

Nie wskakuj do wody zaraz po opalaniu, gdyż może to grozić szokiem termicznym lub utratą przytomności

Korzystaj z kąpeli w miejscach dozwolonych i oznakowanych, dzieci tylko pod opieką dorosłych i ratownika

Nie wskakuj do nieznanym zbiorników wodnych, gdyż może zakończyć się to poważnym urazem ciała

Gdy przy kąpielisku widzimy czerwoną flagę lub jej nie ma wcale, kąpiel jest zabroniona

W przypadku zauważenia wypadku nad wodą niezwłocznie zgłoś zdarzenie telefonicznie.  
Numer alarmowy nad wodą:  
601 100 100

**PSSE WE WŁODAWIE**

# pamiętaj

# w górach



Planując wyjście w góry korzystaj z aktualnych map turystycznych lub przewodników

Aby bezpiecznie dotrzeć do celu planuj wycieczkę tak, aby wrócić przed zmierzchem

Gdy pogoda nie jest pewna, lepiej nie ryzykuj wyjścia na szczyty górskie

Zawsze poinformuj kogoś o trasie, którą zamierzasz iść. Nie wybieraj się w góry samotnie

Zabierz niezbędny ekwipunek: plecak, odpowiednie obuwie, podręczną apteczkę, ubranie chroniące przed opadami i wiatrem, latarkę, telefon komórkowy

Przed wycieczką koniecznie naładuj telefon i zapisz w nim numer do GOPR/TOPR – 985 lub 601 100 300.

Warto również pomyśleć o zainstalowaniu aplikacji Ratunek

PSSE WE WŁODAWIE



**pamiętaj**

**w lesie**

Jeśli spotkasz dzikie zwierzę (np. wilka, dziką), spokojnie wycofaj się z tego miejsca. Będąc w lesie nie krzycz – może to spłoszyć zwierzynę

Nie schodź z wyznaczonych szlaków i ścieżek, szczególnie, gdy słabo znasz okolicę i nie oddalaj się od grupy

Nie niszczyć domów zwierząt (mrowiska, nory, dziuple, gniazda)

Nie wyrzucaj śmieci w lesie

Nie jedz niemytych owoców leśnych

Gdy podczas pobytu w lesie/parku zastała cię burza, wyłącz telefon komórkowy oraz nie chroń się pod najwyższymi drzewami. Nigdy nie idź do lasu w czasie silnych wiatrów i burz

W przypadku zauważenia pożaru na terenach leśnych niezwłocznie zgłoś zdarzenie telefonicznie do Państwowej Straży Pożarnej tel. 998 lub 112

**PSSI WE WŁODAWIE**

# pamiętaj

## W promieniach słonecznych



Chroń się przed nadmiarem słońca szczególnie między godziną 11.00 a 15.00, gdy promieniowanie jest najsilniejsze. Możesz poparzyć skórę i nabawić się udaru.

Używaj okularów słonecznych z odpowiednim filtrem przed UVA i UVB, w przeciwnym razie zamiast chronić oczy, będą im szkodzić.

Używaj kremów z filtrem przeciwsłonecznym, nie oznacza to jednak, że można coraz dłużej przebywać na słońcu.

Przed wyjściem na plażę nie maluj się i unikaj kosmetyków zawierających alkohol, bo mogą powodować podrażnienia

Nie zapominaj również o nakryciu głowy, szczególnie dotyczy to małych dzieci, gdyż brak okrycia może stać się przyczyną udaru

**PSSE WE WŁODAWIE**

