

Letnia Szkoła Bezpieczeństwa 2020

Podczas wypoczynku letniego należy zawsze pamiętać o bezpiecznych zachowaniach i zasadach zdrowego stylu życia, tj.:

- przestrzeganie higieny osobistej - w szczególności pamiętaj o częstym myciu i dezynfekcji rąk;
- zdrowe odżywianie – sprawdzaj datę ważności produktów, które spożywasz, zawsze pamiętaj o myciu warzyw i owoców przed spożyciem;
- aktywność fizyczna – podczas jazdy rowerem lub na rolkach miej na sobie zawsze kask ochronny, staraj się korzystać ze ścieżek rowerowych, nie graj w piłkę blisko ulicy;
- bezpieczeństwo nad wodą – korzystaj z kąpielisk tylko w miejscach dozwolonych, pod opieką ratownika, nigdy nie wskakuj rozgrzany od słońca do zimnej wody, ochłódź się stopniowo, nie skacz do wody w miejscach o nieznanym głębokości – grozi to kalectwem, pływając kajakiem, łódką czy rowerem wodnym zawsze miej na sobie kapok;
- ochrona przed nadmierną ekspozycją na szkodliwe działanie promieniowania UV – używaj kremów z wysokim filtrem UV, pamiętaj o nakryciu głowy oraz okularach przeciwsłonecznych, pij dużo wody; unikaj przebywania na słońcu w godzinach 10:00 – 15:00
- ochrona przed ukąszeniami przez kleszcze – idąc do lasu ubierz odzież zakrywającą jak najwięcej ciała, zakryte buty oraz nakrycie głowy, po powrocie z lasu obejrzyj całe ciało, nie wykręcaj kleszcza palcami za pomocą substancji natłuszczających, może to spowodować wymioty u kleszcza, które przyspieszają przedostanie się bakterii i wirusów do osoby ukąszonej, w celu usunięcia kleszcza zwróć się do lekarza, stosuj środki ochrony przed kleszczami np. w sprayu;
- profilaktyka chorób odkleszczowych - zaczep się przeciwko kleszczowemu zapaleniu mózgu;
- unikaj spożywania alkoholu, zażywania nikotyny i innych środków psychoaktywnych, szkodliwych dla twojego organizmu.