

## **„10 ZASAD BEZPIECZNYCH WAKACJI” dla uczniów szkół podstawowych i gimnazjów**

1. Dokładnie myj ręce mydłem pod bieżącą wodą przed posiłkami, a już bezwzględnie po każdym skorzystaniu z toalety.
2. Dbaj o higienę osobistą. Unikaj używania wspólnie z innymi osobami ręcznika, grzebienia i przyborów toaletowych.
3. Starannie myj owoce i warzywa przed jedzeniem, najlepiej pod bieżącym strumieniem wody. Pamiętaj o zabezpieczeniu żywności przed muchami.
4. Unikaj kupowania lodów i ciastek pochodzących od nieznanych wytwórców i przygodnych sprzedawców.
5. Nie przechowuj poza lodówką środków spożywczych łatwo ulegających zepsuciu (ciastek z kremem, jogurtów, kefirów, serków, wędlin) - może spowodować to wystąpienie zatrucia pokarmowego.
6. Nie spożywaj żywności z objawami nieświeżości lub zepsucia (zmieniony zapach, barwa, konsystencja, itp.).
7. Pij tylko wodę przegotowaną lub butelkowaną.
8. Korzystaj tylko z kąpielisk odpowiednio zorganizowanych i zawsze pod opieką osób dorosłych. Mimo, że umiesz pływać, nie przeceniaj swoich umiejętności. Zachowaj umiar w przebywaniu na słońcu - noś nakrycie głowy, okulary przeciwsłoneczne, stosuj kremy z filtrami ochronnymi.
9. Noś odpowiednią odzież w lesie zakrywającą jak najwięcej części ciała. Po wizycie w lesie dokładnie obejrzyj całe ciało. Jeżeli zauważysz kleszcza, zwróć się o pomoc w jego usunięciu.
10. W każdym przypadku gdy poczujesz, że coś ci dolega lub źle się czujesz, zgłoś to swoim opiekunom, im szybciej zostanie udzielona ci fachowa pomoc tym szybciej wrócisz do zdrowia.