

# Bezpieczne wakacje



## Bezpieczeństwo nad wodą

- kąp się tylko w miejscach strzeżonych
- nie wchodź do wody po silnym nasłonecznieniu
- nie skacz do wody w miejscach nieznanach
- postępuj zgodnie z regulaminem kąpieliska
- korzystaj ze sprzętu pływającego zgodnie z zasadami bezpieczeństwa

### ZAPAMIĘTAJ!!!

**W przypadku zagrożenia wołaj o pomoc lub wezwij ją telefonicznie (numery: 999 i 112)**

## Bezpieczne opalanie

- nie wystawiaj się na działanie promieni słonecznych w godzinach ich największego operowania
- nie zapominaj o nakryciu głowy – brak nakrycia może stać się przyczyną udaru
- używaj okularów słonecznych posiadających odpowiednie filtry
- stosuj kremy z filtrami ochronnymi
- pij duże ilości niegazowanej wody

### ZAPAMIĘTAJ !!!

**Słońce opala również, gdy jesteś w wodzie lub przebywasz w cieniu.**



**NIE ZBLIŻAJ SIĘ** do obcego psa ani innego dzikiego zwierzęcia – nie dotykaj go, nawet jeśli robi wrażenie łagodnego.  
Pogryzienia są niebezpieczne ze względu na ryzyko zakażenia. Szczególnie groźne jest zakażenie wścieklizną.

**Każda osoba pokąsana przez zwierzę powinna zgłosić się do LEKARZA!**

# Bezpieczne wakacje



## Bezpieczeństwo nad wodą

- kąp się tylko w miejscach strzeżonych
- nie wchodź do wody po silnym nasłonecznieniu
- nie skacz do wody w miejscach nieznanach
- postępuj zgodnie z regulaminem kąpieliska
- korzystaj ze sprzętu pływającego zgodnie z zasadami bezpieczeństwa

### ZAPAMIĘTAJ!!!

**W przypadku zagrożenia wołaj o pomoc lub wezwij ją telefonicznie (numery: 999 i 112)**

## Bezpieczne opalanie

- nie wystawiaj się na działanie promieni słonecznych w godzinach ich największego operowania
- nie zapominaj o nakryciu głowy – brak nakrycia może stać się przyczyną udaru
- używaj okularów słonecznych posiadających odpowiednie filtry
- stosuj kremy z filtrami ochronnymi
- pij duże ilości niegazowanej wody

### ZAPAMIĘTAJ !!!

**Słońce opala również, gdy jesteś w wodzie lub przebywasz w cieniu.**



**NIE ZBLIŻAJ SIĘ** do obcego psa ani innego dzikiego zwierzęcia – nie dotykaj go, nawet jeśli robi wrażenie łagodnego.  
Pogryzienia są niebezpieczne ze względu na ryzyko zakażenia. Szczególnie groźne jest zakażenie wścieklizną.

**Każda osoba pokąsana przez zwierzę powinna zgłosić się do LEKARZA!**

## Kleszcze

Można je spotkać na terenie całej Polski.  
Lubią tereny leśne, podmokłe, porośnięte wysoką trawą, również miejskie parki i skwery.



### Jak ustrzec się kleszczy:

- Odpowiednio ubierać się. Ubranie powinno chronić całe ciało. Najlepiej założyć spodnie i bluzkę z długim rękawem, skarpety oraz nakrycie głowy.
- Starannie obejrzeć całe ciało po powrocie z lasu lub parku. Kleszcze, zanim zakotwiczą się w skórę, poszukują odpowiedniego miejsca do wkłucia.
- W przypadku zauważenia kleszcza należy go jak najszybciej usunąć ze skóry. Ryzyko zakażenia rośnie wraz z czasem zakotwiczenia na ciele ofiary. Nie wolno go wcześniej smarować tłuszczem ponieważ dusząc się, zwiększa wydzielanie śliny, w której mogą być zarazki. Przy usuwaniu pasożyta należy używać pęsety, którą należy uchwycić kleszcza jak najbliżej skóry i zdecydowanie pociągnąć w górę.
- Stosować środki odstrasżające (spryskiwać ubranie). Substancje aktywne zawarte w tych preparatach powodują, że człowiek jest niewidoczny dla kleszczy.



Ukłucie kleszcza bywa niezauważalne. Po wkłuciu wtryskuje on do rany ślinę zawierającą środki przeciwbólowe, dzięki którym ofiara najczęściej nie czuje, że została zaatakowana. Można go zauważyć dokładnie przeglądając skórę po powrocie do domu. Jeśli kleszcz był zakażony bakteriami lub wirusami wywołującymi choroby, może dojść do zakażenia. Aby jednak mógł zakazić żywiciela musi być odpowiednio długo przyssany do skóry – postać dorosła ok. 2 dni, larwa lub nimfa kilka godzin.

### Zdrowie i higiena

- dbaj o higienę osobistą i czystość wokół siebie
- nie używaj wspólnych przyborów toaletowych
- przebywaj na świeżym powietrzu – dbaj o aktywność fizyczną
- nie pij i nie jedz ze wspólnych naczyń
- myj ręce przed każdym posiłkiem
- odżywiaj się zdrowo
- zawsze sprawdzaj datę ważności produktów, które spożywasz
- pamiętaj o właściwym przechowywaniu żywności
- dokładnie myj owoce i warzywa przed jedzeniem

### ZAPAMIĘTAJ !!!

W przypadku wystąpienia objawów chorobowych po spożyciu posiłku (nudności, bóle brzucha, wymioty, biegunka, gorączka), natychmiast zgłoś się do LEKARZA !



Udanych wakacji !!!

## Kleszcze

Można je spotkać na terenie całej Polski.  
Lubią tereny leśne, podmokłe, porośnięte wysoką trawą, również miejskie parki i skwery.



### Jak ustrzec się kleszczy:

- Odpowiednio ubierać się. Ubranie powinno chronić całe ciało. Najlepiej założyć spodnie i bluzkę z długim rękawem, skarpety oraz nakrycie głowy.
- Starannie obejrzeć całe ciało po powrocie z lasu lub parku. Kleszcze, zanim zakotwiczą się w skórę, poszukują odpowiedniego miejsca do wkłucia.
- W przypadku zauważenia kleszcza należy go jak najszybciej usunąć ze skóry. Ryzyko zakażenia rośnie wraz z czasem zakotwiczenia na ciele ofiary. Nie wolno go wcześniej smarować tłuszczem ponieważ dusząc się, zwiększa wydzielanie śliny, w której mogą być zarazki. . Przy usuwaniu pasożyta należy używać pęsety, którą należy uchwycić kleszcza jak najbliżej skóry i zdecydowanie pociągnąć w górę.
- Stosować środki odstrasżające (spryskiwać ubranie). Substancje aktywne zawarte w tych preparatach powodują, że człowiek jest niewidoczny dla kleszczy.



Ukłucie kleszcza bywa niezauważalne. Po wkłuciu wtryskuje on do rany ślinę zawierającą środki przeciwbólowe, dzięki którym ofiara najczęściej nie czuje, że została zaatakowana. Można go zauważyć dokładnie przeglądając skórę po powrocie do domu. Jeśli kleszcz był zakażony bakteriami lub wirusami wywołującymi choroby, może dojść do zakażenia. Aby jednak mógł zakazić żywiciela musi być odpowiednio długo przyssany do skóry – postać dorosła ok. 2 dni, larwa lub nimfa kilka godzin.

### Zdrowie i higiena

- dbaj o higienę osobistą i czystość wokół siebie
- nie używaj wspólnych przyborów toaletowych
- przebywaj na świeżym powietrzu – dbaj o aktywność fizyczną
- nie pij i nie jedz ze wspólnych naczyń
- myj ręce przed każdym posiłkiem
- odżywiaj się zdrowo
- zawsze sprawdzaj datę ważności produktów, które spożywasz
- pamiętaj o właściwym przechowywaniu żywności
- dokładnie myj owoce i warzywa przed jedzeniem

### ZAPAMIĘTAJ !!!

W przypadku wystąpienia objawów chorobowych po spożyciu posiłku (nudności, bóle brzucha, wymioty, biegunka, gorączka), natychmiast zgłoś się do LEKARZA !



Udanych wakacji !!!

