

Bezpieczne Wakacje



Wakacje są po to abyś odpoczywał bawił się, realizował swoje zainteresowania, na które w okresie nauki brakuje Ci czasu. Jeśli jedziesz na kolonię lub obóz-to wspaniale. Poznasz wiele ciekawych miejsc, nowe koleżanki i kolegów. Opiekunowie zapewnią Ci wiele atrakcji i bezpieczeństwo. Słuchaj ich i nie oddalaj się z miejsca zabawy bez ich wiedzy. Wrócisz do domu z głową pełną niezapomnianych wrażeń.

Nie wyjeżdżasz na kolonię czy obóz –To też dobrze. Twoje otoczenie i Twój dom też są ciekawe. Będziesz miał co robić. Czasami jednak zostaniesz w domu sam. Dla własnego bezpieczeństwa zamknij drzwi od wewnątrz. W czasie nieobecności rodziców lub opiekunów nie wpuszczaj nikogo do mieszkania, bez względu na to, za kogo się podaje(np: policjanta, listonosza czy znajomego rodziców). Nie otwieraj drzwi , żeby sprawdzić czy osoba pukająca już odeszła.

Jeśli będziesz się bawić poza domem pamiętaj!!!!

- KLUCZE** do mieszkania chowaj pod ubraniem
- NIE** podawaj nikomu swojego miejsca zamieszkania
- NIE** ufaj osobom obcym
- NIE** opowiadaj o wyposażeniu domu i zasobach majątkowych rodziny
- NIE** bierz od obcych proponowanych słodyczy
- NIE** korzystaj z ich zaproszenia na spacer lub do domu
- BAW** się tylko w miejscach przeznaczonych do zabawy
- NIE** oddalaj się z miejsca zabawy bez wiedzy rodziców
- UWAŻAJ** na dzikie i bezpańskie zwierzęta(**każda osoba pokąsana przez zwierzę powinna się zgłosić do lekarza**) Pogryzienia są niebezpieczne ze względu na ryzyko zakażenia. Szczególnie groźne jest zakażenie wścieklizną
- W przypadku zagrożenia wołaj o pomoc lub wezwij ją telefonicznie: numery 999 i 112**



Zasady bezpiecznej kąpieli!!!!

- KĄP** się tylko w miejscach strzeżonych
- **NIGDY** nie skacz do wody o nie znanym dnie
- NIE** wchodź do wody po silnym nasłonecznieniu
- POSTĘPUJ** zgodnie z regulaminem kąpieliska

Bezpieczne opalanie

- NIE** przebywaj zbyt długo na słońcu
 - STOSUJ** kremy z filtrami ochronnym
 - NOŚ** nakrycie głowy i okulary przeciwsłoneczne
 - PIJ** duże ilości wody niegazowanej
- PAMIĘTAJ** słońce opala również gdy jesteś w wodzie lub przebywasz w cieniu.



Aktywny wypoczynek

- ZAKŁADAJ** kask zawsze gdy jeździsz na rowerze, rolkach czy deskorolce
- PRZESTRZEGAJ** przepisów drogowych
- NIE** uprawiaj sportów w miejscach niedozwolonych
- BĄDŹ** widoczny na drodze-miej odblaski

Wycieczka w góry i do lasu

- PRZED wyjściem w góry sprawdź prognozę pogody
- ZAOPATRZ się w apteczkę i telefon komórkowy
- WEŹ ze sobą ciepłe ubranie, jedzenie i napoje
- NIGDY nie schodź ze szlaków i nie oddalaj się od grupy
- UWAŻAJ na kleszcze i owady ,chron się przed nimi(odpowiednie ubranie, preparaty odstraszaające)
- NIE zbieraj grzybów jeśli nie jesteś pewny czy są jadalne

Dbaj o zdrowie i higienę

- DBAJ o higienę osobistą i czystość wokół siebie
- NIE używaj wspólnych przyborów toaletowych
- NIE pij i nie jedz ze wspólnych naczyń
- MYJ ręce przed każdym posiłkiem
- ODŻYWIAJ się zdrowo
- SPRAWDZAJ datę ważności produktów, które spożywasz
- UNIKAJ spożywania posiłków w przypadkowych miejscach
- PRZEBYWAJ na świeżym powietrzu, dbaj o aktywność fizyczną



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

Przypominam !!!!!



Poza tym baw się dobrze i odpoczywaj, Życzę Ci udanych i bezpiecznych wakacji oraz szczęśliwego powrotu do szkoły.

Pozdrawiam
Wasza pielęgniarka szkolna