



## BEZPIECZNY WYPOCZYNEK ZIMOWY

Ubieraj się stosownie do temperatury i warunków panujących na dworze

Pamiętaj o zabezpieczeniu skóry przed mrozem, smaruj ją preparatami i tłustymi kremami z filtrem UV

Na sankach, łyżwach, nartach zjeżdżaj w miejscach do tego przeznaczonych. Nie zjeżdżaj na sankach, nartach w pobliżu dróg, nie doczepiaj sanek do samochodu. Na łyżwach nie jeźdź po stawach, jeziorach, rzekach – lód w każdej chwili może się załamać! Na stokach, lodowiskach stosuj się do przepisów i zasad bezpieczeństwa

Noś element odblaskowy na odzieży zewnętrznej – pamiętaj, że w zimowe dni kierowca ma ograniczoną widoczność i potrzebuje więcej czasu na hamowanie!

Informuj rodziców, opiekunów gdzie i z kim będziesz przebywał. Wybieraj bezpieczne miejsca do zabaw, z dala od torów kolejowych, mostów, placów budowy, ruchliwych ulic. Korzystaj z bezpiecznych, zorganizowanych form wypoczynku.

Uważaj na sople lodu zwisające z dachów, do lepienia śnieżek nie używaj bryłek lodu, nie celuj w oczy, nie rzucaj śnieżkami w nadjeżdżające samochody.

Dbaj o swoje zdrowie i higienę. Stosuj zasady zdrowego stylu życia, jedz owoce i warzywa, myj ręce przed posiłkiem, bądź aktywny, wietrz codziennie swój pokój, zachowuj zasady higieny – to pomoże Ci uchronić się przed grypą i infekcjami.

Unikaj kontaktu z osobami chorymi. W przypadku wystąpienia objawów choroby zgłoś się do lekarza.



*Państwowy Powiatowy Inspektor Sanitarny w Wieluniu życzy zdrowego i bezpiecznego wypoczynku w czasie ferii zimowych*