

**10 ZASAD**

**BEZPIECZNYCH WAKACJI**

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 żywności, która łatwo ulega 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.

9. Zachowaj umiar w przebywaniu na słońcu - noś nakrycie głowy, okulary przeciwsłoneczne, stosuj kremy z filtrami ochronnymi.

****10. 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. W przypadku wystąpienia jakichkolwiek niepokojących objawów zasięgnij porady lekarza.

****

***Opracowanie: Powiatowa Stacja Sanitarno-Epidemiologiczna w Wałbrzychu***



**10 ZASAD**

**BEZPIECZNYCH WAKACJI**

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 żywności, która łatwo ulega 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.

9. Zachowaj umiar w przebywaniu na słońcu - noś nakrycie głowy, okulary przeciwsłoneczne, stosuj kremy z filtrami ochronnymi.

****10. 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. W przypadku wystąpienia jakichkolwiek niepokojących objawów zasięgnij porady lekarza.

****

***Opracowanie: Powiatowa Stacja Sanitarno-Epidemiologiczna w Wałbrzychu***