



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 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 największą część ciała. Po wizycie w lesie dokładnie obejrzyj całe ciało. Jeżeli zauważysz kleszcza, zwróć się o pomoc w jego usunięciu.
 10. W przypadku wystąpienia niepokojących objawów zasięgnij porady lekarza.

