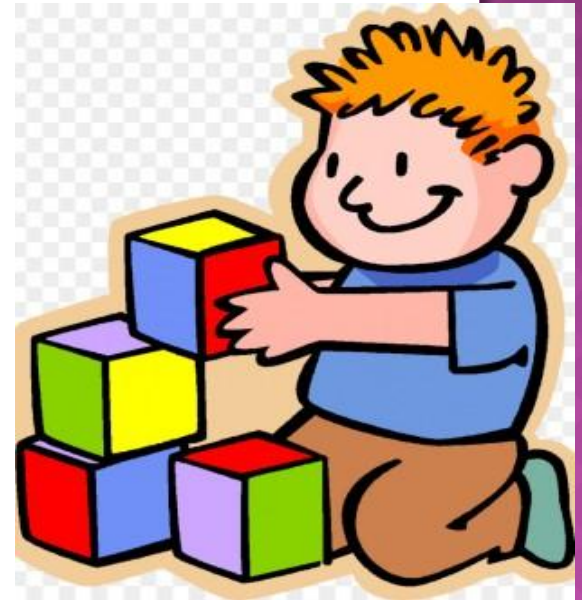


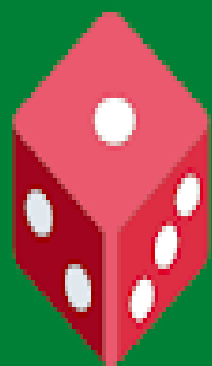
# Bezpieczne ferie zimowe



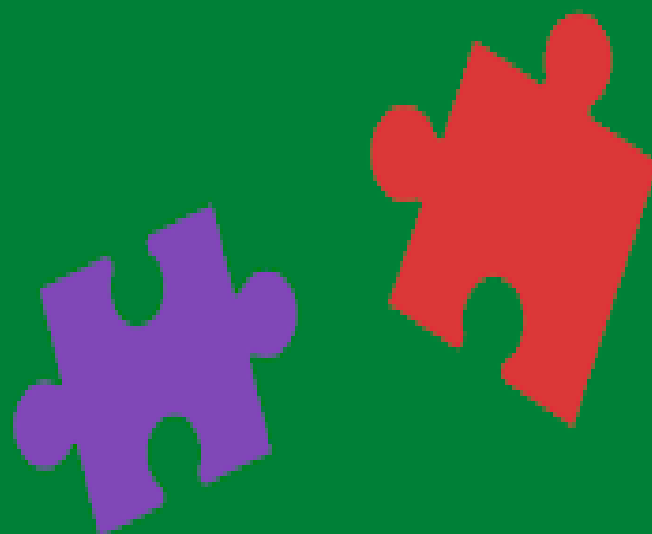
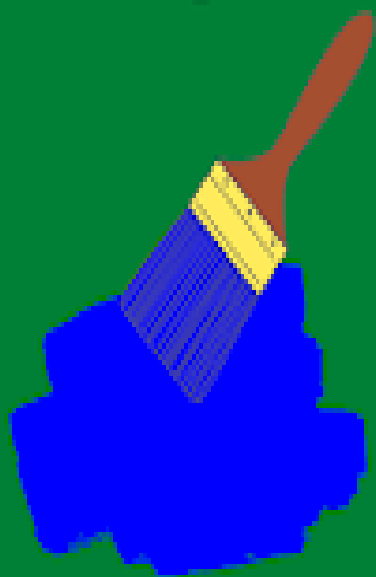
Opracowała : Iwona  
Kaźmierska

Ferie zimowe są po to aby  
odpoczywać, bawić się,  
rozwijać zainteresowania ,  
na które brakuje nam czasu  
w czasie nauki.





# 5 pomysłów na aktywność w domu





Aby czas zimowego wypoczynku dostarczył nam  
radosnych dostarczył nam radosnych  
i niezapomnianych wrażeń pamiętaj o zasadach bezpieczeństwa.



# RELAKS



- ◉ zajęcia kreatywne : tańcz, maluj, pisz.  
Czasami wystarczą: flamastry, klej, gazety,  
kartka, nożyczki i ... dobre chęci
- ◉ „planszówki” - to fajny pomysł na rodzinną  
integrację



➤ czytanie - obniża poziom stresu,  
rozwicka zdolności językowe  
i zainteresowania

➤ wydarzenia kulturalne on-line : koncerty,  
przedstawienia,  
filmy



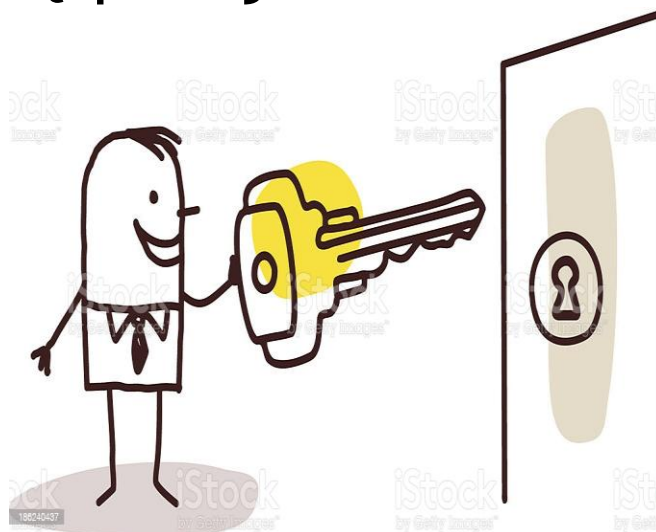


Czas ferii zimowych  
to fajna zabawa.  
Kto bezpiecznie się  
bawi,  
w kłopoty nie wpada !

A KIEDY JESTEŚ SAM W DOMU ...



- ◉ Zamknij drzwi od wewnątrz .
- ◉ Nie wpuszczaj do domu nikogo, bez względu na to za kogo się podaje.



JESLI ODBIERZESZ TELEFON I NIE  
ZNASZ ROZMÓWCY, NIE INFORMUJ  
O NIEOBECNOŚCI RODZICÓW



W RAZIE NIEBEZPIECZEŃSTWA  
UŻYWAJ NUMERÓW RATUNKOWYCH



A jeśli chodzi o zdrowie...

## HIGIENA ZIMOWYCH DNI

### DBAJ O HIGIENĘ WYPOCZYNKU:



- Śpij co najmniej 7-8 godzin na dobę.

- Przed snem wywietrz pokój.



- Zamiast siedzieć przed komputerem lub telewizorem wyjdź na spacer

- uprawiaj sporty zimowe.



- Ubieraj się stosownie do pogody.

- Pamiętaj o czapce, szaliku i rękawiczkach.

- Stosuj kremy ochronne na skórę twarzy.

- Po przyjeździe do domu umyj ręce.



### DBAJ O HIGIENĘ OSOBISTĄ:



- Odżywiaj się zdrowo.



- Unikaj przebywania z osobami chorymi na grype i inne infekcje.

- W przypadku objawów grypopodobnych zgłoś się do lekarza.

- Noś przy sobie chusteczki higieniczne a zużyte każdorazowo wyrzucaj do pojemnika na śmieci.

- Mij ręce po wyjściu z toalety, po zakończeniu zabawy oraz przed jedzeniem.

# A JAK SIĘ CHRONIĆ PRZED ZAKAŻENIEM...



NFZ

**KORONAWIRUS** powoduje gorączkę, kaszel, duszności, bóle mięśni i zmęczenie.

Przenosi się drogą kropelkową, a więc podczas kaszlu, kichania czy mówienia.

## Jak zapobiegać zakażeniu?



Często myj ręce, używając mydła i wody.



Kiedy kaszlesz lub kichasz, **zakrywaj usta i nos**.



Zachowaj **co najmniej 1 metr** odległości od osób, które kaszlą i kichają.



Jeśli **wracasz z regionu**, gdzie występuje koronawirus i **masz objawy** choroby lub miałeś **kontakt z osobą zakażoną**, powiadom telefonicznie o tym stację sanitarno-epidemiologiczną lub zgłoś się do oddziału obserwacyjno-zakaźnego.

## PAMIĘTAJ !!!

W przypadku kiedy istnieje podejrzenie zakażenia ale nie masz jeszcze objawów pozostań w domu, **unikaj kontaktu z innymi osobami** aby nie doszło do rozprzestrzeniania się wirusa.

Wszelkie wątpliwości dotyczące swojego stanu zdrowia wyjaśniaj **TELEFONICZNIE** lub innymi metodami zdalnej konsultacji.

**NIE ZGŁASZAJ SIĘ SAM DO PRZYZCHODNI POZ** (chyba, że zostaniesz o to poproszony w określonym terminie) **ani nie udawaj się do szpitala** bez wcześniejszego uzgodnienia gdzie masz się zgłosić i czy jest to potrzebne.

Jeden chory pacjent (**również Ty**) może być źródłem zakażenia wszystkich pozostałych osób w poczekalni!!!

Myj często ręce wodą z mydłem lub środkiem odkażającym na bazie alkoholu.

Unikaj dotykania rękami oczu, nosa i ust.

Zasłaniaj usta i nos zgiętym ramieniem lub jednorazową chusteczką kiedy kaszlesz lub kichasz.

Nie zbliżaj się do osób chorych.

**Infolinia NFZ**

**800 190 590**

[www.gov.pl/koronawirus](http://www.gov.pl/koronawirus)

## Przepis na udane ferie

WRZUĆ DO GARNKA TROCHĘ RADOŚCI  
I Z OSTROŻNOŚCIĄ PODEJMUJ GOŚCI.  
GDY WYOBRAŹNI DODASZ TRZY ŁYŻECZKI  
NIE PÓJDZIESZ DO KUZYNECZKI.  
DODAJĄC KUBEK ROZWAGI I MIODU  
NIE DOCZEPISZ SANEK DO SAMOCHODU.  
WSZYSTKO PRZYPRAWISZ SZCZYPTĄ UWAGI I ŻYCZLIWOŚCI,  
I ZADZWONISZ DO KOLEGÓW Z SERDECZNOŚCI.  
A NA KOŃCU USIĄDŹ Z RODZINĄ W KOLE  
I JUŻ WSZYSTKICH MAMY PRZY STOLE.







**DZIĘKUJĘ ZA UWAGĘ**