



OTO KILKA RAD, JAK NALEŻY ZACHOWYWAĆ SIĘ

PODCZAS FERII ZIMOWYCH:

- Nie zjeżdżajmy na sankach w pobliżu drogi oraz zbiorników wodnych;
- W czasie zjeżdżania zachowujemy bezpieczną odległość między sankami;
- Nie doczepiamy sanek do samochodu;
- Rzucając się śniegiem nie łączmy miękkiego śniegu z kawałkami lodu czy kamieni oraz nie celujemy w twarz drugiej osoby;
- Na łyżwach jeździmy tylko w wyznaczonych miejscach, nie ślizgajmy się po lodzie na rzece lub stawie.
- Nie przebiegajmy przez ulicę, nie przechodźmy w miejscach niedozwolonych.
- Bądźmy widoczni na drodze.
- Nie strącamy zwisających z dachów sopli.
- Pamiętajmy o zdrowym odżywianiu.
- Ubierajmy się odpowiednio do temperatury panującej na dworze.
- W wolnym czasie przebywajmy na świeżym powietrzu, dbajmy o aktywność fizyczną.
- Nie zapominajmy o podstawowych zasadach higieny.
- Unikajmy kontaktu z osobami chorymi.
- W przypadku wystąpienia objawów choroby zgłośmy się do lekarza.



**BEZPIECZNA
WODA**

Pamiętaj!

**Wchodząc na zamrożony
zbiornik wodny
zawsze ryzykujesz!**



Ubieramy się stosownie do temperatury panującej na dworze.



HIGIENA ZIMOWYCH DNI

DBAJ O HIGIENĘ WYPOCZYNYKU:

- 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 grypę i inne infekcje.

- W przypadku objawów grypopodobnych zgłoś się do lekarza.

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

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