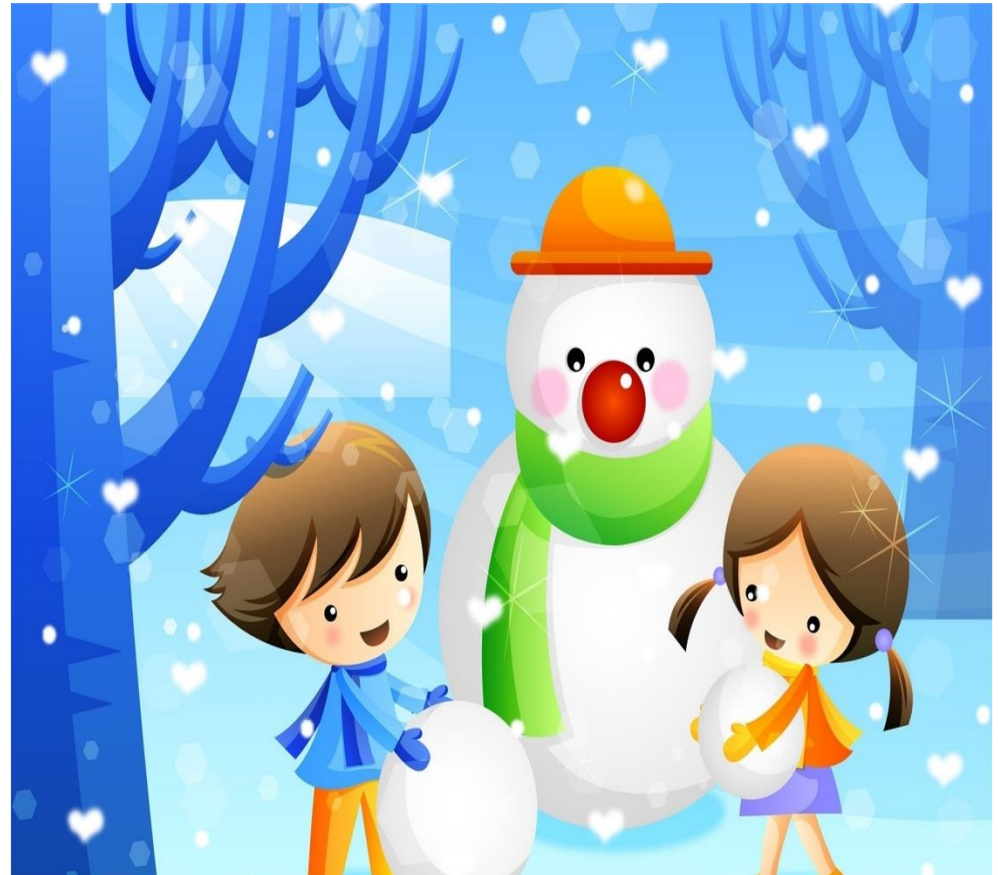


BEZPIECZNE FERIE

Ferie zimowe to wspaniały czas relaksu i odpoczynku od obowiązków szkolnych i nauki.

Przedstawiamy kilka podstawowych zasad, których należy przestrzegać, aby miniony wypoczynek dostarczył niezapomnianych i pozytywnych wrażeń.



BEZPIECZNE FERIE

**PAMIĘTAJMY O
PODSTAWOWYCH ZASADACH
BEZPIECZEŃSTWA
PODCZAS WYPOCZYNKU
ZIMOWEGO:**

- W wolnym czasie przebywajmy na świeżym powietrzu, dbajmy o aktywność fizyczną,
- ubierajmy się odpowiednio do temperatury panującej na dworze,
- rzucając się śnieżkami nie łączmy miękkiego śniegu z kawałkami lodu czy kamieni



BEZPIECZNE FERIE

**PAMIĘTAJMY O
PODSTAWOWYCH ZASADACH
BEZPIECZEŃSTWA
PODCZAS WYPOCZYNKU
ZIMOWEGO:**

- nie celujemy w twarz drugiej osoby,
 - nie rzucajmy śnieżkami w nadjeżdżające samochody,
 - na łyżwach jeźdzmy tylko w wyznaczonych miejscach,
 - nie ślizgajmy się po lodzie na rzece lub stawie,



BEZPIECZNE FERIE

ZABEZPIECZ SIĘ PRZED GRYPĄ!

GRYPA – jest chorobą zakaźną, zakażenie następuje poprzez bezpośredni kontakt z wirusem przenoszonym drogą kropelkową.

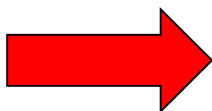
**PODCZAS KASZLU LUB
KICHANIA ZAMIAST DŁONIA,
ZASŁANIAJ USTA I NOS
WEWNĘTRZNĄ CZĘŚCIĄ
RAMIENIA!**



BEZPIECZNE FERIE

PRZESTRZEGAJ ETYKIETY ODDECHOWEJ!

Aby opanować wydostawanie się
wydzieliny z dróg oddechowych,
wszystkim osobom z objawami
nieżyty górnych dróg
oddechowych, bez względu na
przypuszczalną przyczynę, należy
zalecić:



BEZPIECZNE FERIE

ALKOHOL
ŚRODKI PSYCHOAKTYWNE
PAPIEROSY
ZMIENIAJĄ TWOJĄ
ŚWIADOMOŚĆ!



Powiatowa Stacja Sanitarno - Epidemiologiczna
w Świdwinie
Oddział Oświaty Zdrowotnej i Promocji Zdrowia



BEZPIECZNE FERIE

POLICJA **997**



STRAŻ POŻARNA **998**



POGOTOWIE
RATUNKOWE **999**



112 EUROPEJSKI NUMER ALARMOWY

PUNKTY TESTOWANIA W KIERUNKU HIV/AIDS

Koszalin tel. (94) 345 05 11

Szczecin tel. (91) 486 00 25

801 199 990 - Ogólnopolski Telefon Zaufania – Narkotyki

801 140 068 – pomarańczowa linia (system pomocy rodzicom, których dzieci się upijają)

801 120 002 – niebieska linia (przemoc w rodzinie)

Nad zapewnieniem bezpieczeństwa Twojego i Twojej rodziny czuwa wiele instytucji. Nie obawiaj się skontaktowania z nimi w każdym przypadku, gdy nie jesteś pewien swojego bezpieczeństwa