

BEZPIECZNE FERIE ZIMOWE 2023

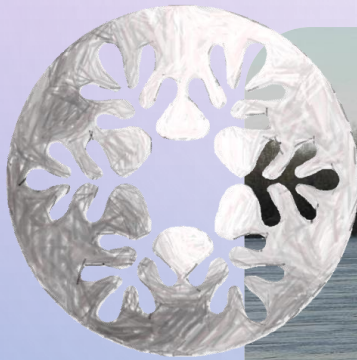


**Powiatowa Stacja Sanitarno-Epidemiologiczna
w Bydgoszczy**

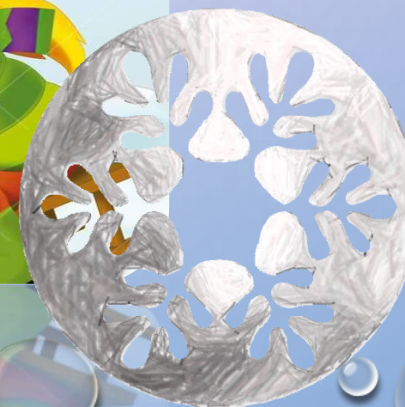


FERIE ZIMOWE TO OKRES ZABAWY I WYPOCZYNKU.
ABY PRZEBIEGŁY BEZPIECZNIE NALEŻY
ZAPOZNAĆ SIĘ Z KILKOMA ZASADAMI :

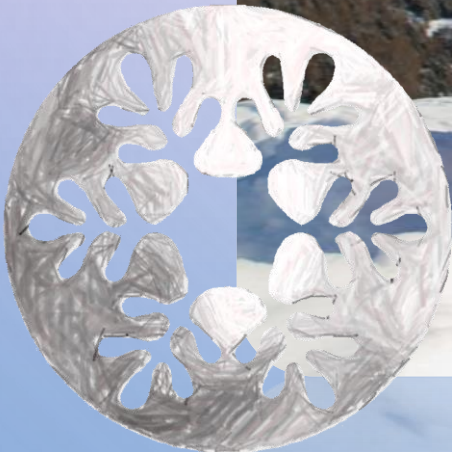
1. Omijaj zamrożnięte jeziora, rzeki, stawy.
Nigdy nie można być pewnym wytrzymałości tafli
lodowej. Jeśli chcesz bezpiecznie jeździć na łyżwach,
skorzystaj z przygotowanych lodowisk-miejsc do tego
przeznaczonych.

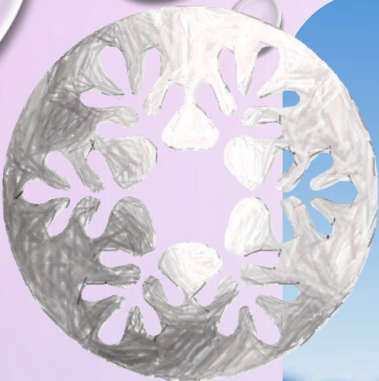


2. Do zabawy wybieraj miejsca tylko z daleka od ulic,
torów kolejowych, mostów.



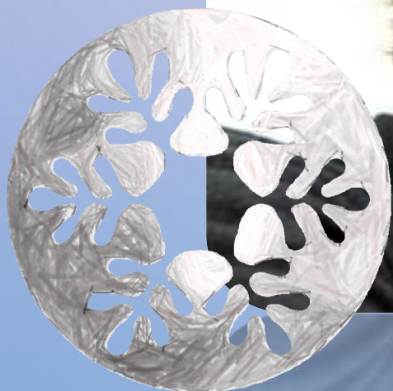
3. Zjeżdżaj na sankach, nartach TYLKO z gór,
które znajdują się daleko od jezdni.





KTO BEZPIECZNIE SIĘ BAWI, W KŁOPOTY NIE WPADA !

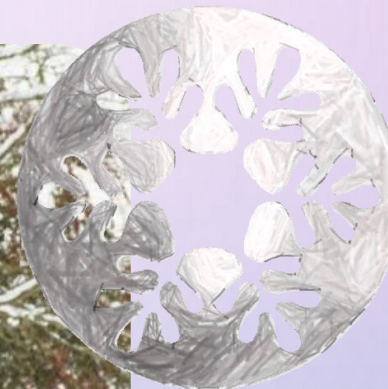
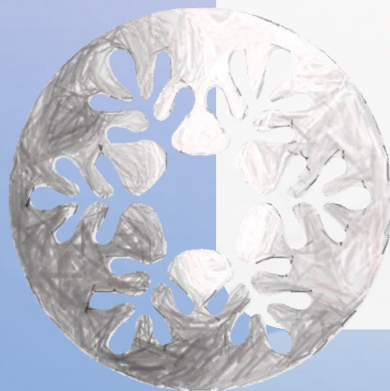
4. Koniecznie zawsze informuj rodziców/opiekunów
gdzie i z kim będziesz przebywał.



5. Do domu wracaj **ZAWSZE** o ustalonej porze,
przed zapadnięciem zmroku.



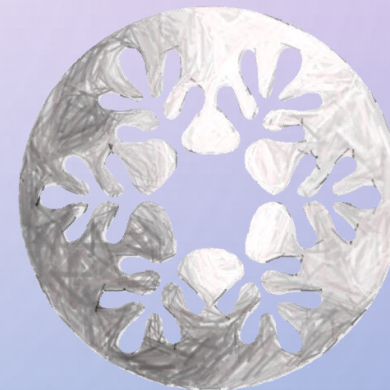
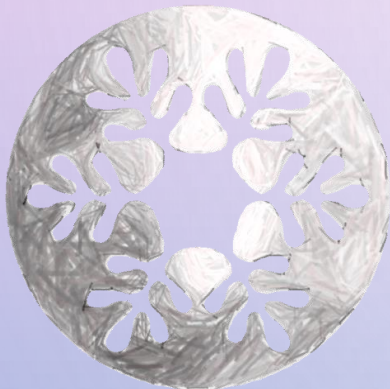
6. Najbezpieczniej jest bawić się pod opieką
dorosłych lub opiekunów.



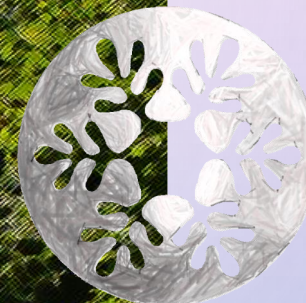
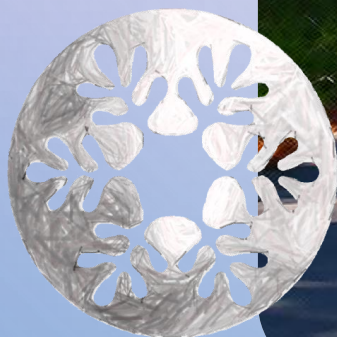
7. Korzystaj ze zorganizowanych form wypoczynku.
TAM JEST BEZPIECZNIE.



**JEŚLI JEDZIESZ NA ZIMOWISKO, TO WSPANIALE !
POZNASZ WIELE CIEKAWYCH MIEJSC,
NOWE KOLEŻANKI I KOLEGÓW.**



8. Od obcych ludzi nie przyjmuj prezentów,
nie oddalaj się z nimi, unikaj z nimi rozmów.



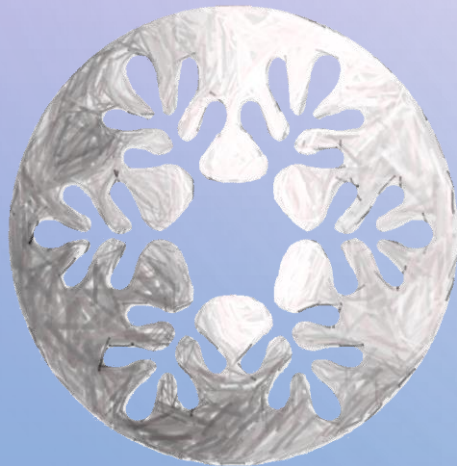
NIE przyjmuj prezentów
i pieniędzy od obcych !

NIE ! biewieqsz oq opclcm i

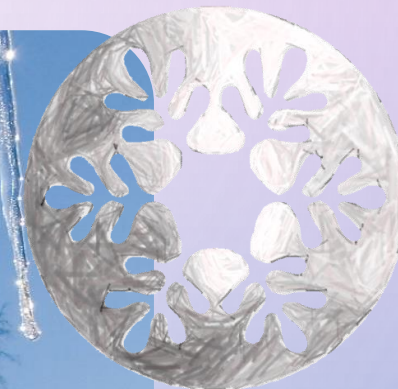
9. Kulig może być organizowany
TYLKO poza obszarem dróg publicznych.



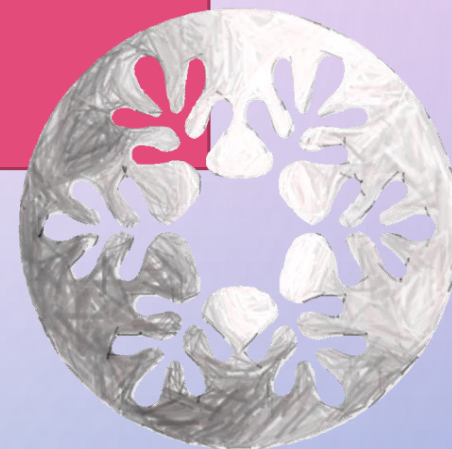
10. Bardzo niebezpieczne może być zaczepianie sanek do pojazdów publicznych (motocykli, samochodów).



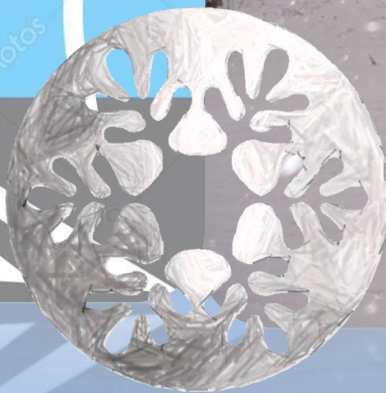
11. Zwisające z dachów sople mogą stanowić zagrożenie dla przechodniów. Nie strącaj ich kamieniami lub patykami. Poinformuj o nich osobę dorosłą.



12. Ubieraj się zawsze stosownie
do pogody/temperatury panującej na dworze.
Nie pożyczaj grzebieni, szczotek do włosów
lub czapek-zapobiegaj wszawicy.



13. Na jezdnię wchodź uważnie i spokojnie, rozejrzyj się.
W zimowe dni widoczność jest ograniczona a kierowcy
potrzebują więcej czasu na zahamowanie pojazdu.



14. Używaj elementów odblaskowych na odzieży zewnętrznej lub torbie czy plecaku.



15. Dbaj o zdrowie i higienę osobistą - to pomoże ci uchronić się przed zachorowaniem na grypę i inne infekcje grypopodobne.



Myję ręce

przed
posiłkiem



Owca Balbinka

Myję ręce

po
wizycie
w toalecie



Owca Balbinka

Myję ręce

po zabawie
ze
zwierzętami



Owca Balbinka

Myję ręce
po przyjeździe
do
domu



Owca Balbinka

Myję ręce

by
zostać
zdrowym



Owca Balbinka

Myję ręce

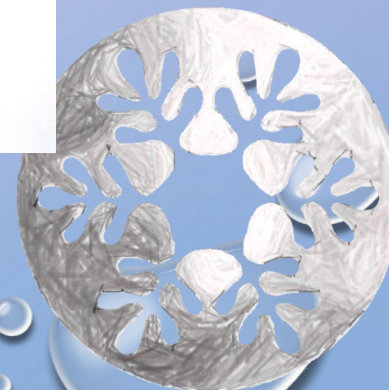
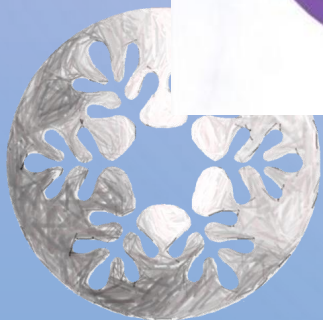
po
kichnięciu



Owca Balbinka

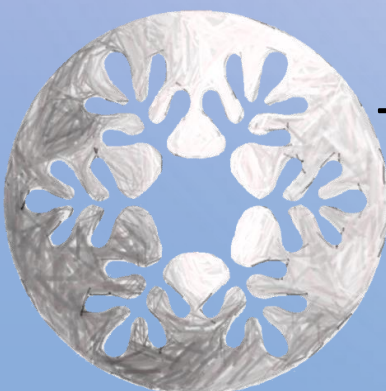


TEORETYCZNIE
WIEM, CO ROBIĆ,
ABY NIE ZACHOROWAĆ...
A W PRAKTYCE...?

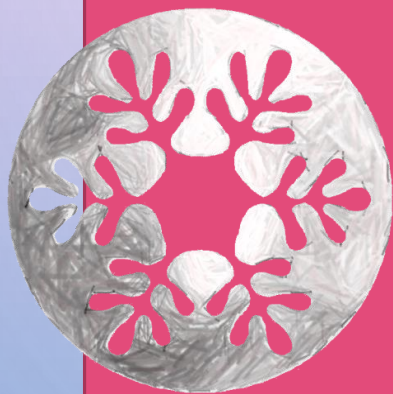


16. Podczas zabawy ze śnieżkami trzeba pamiętać o tym żeby :

- nie lepić twardych, zbitych kul śniegowych
- nie celować w twarz drugiej osoby
- nie wrzucać kolegom śniegu za kołnierz
- nie nacierać twarzy śniegiem
- nie łączyć miękkiego śniegu z kamykami
- nie rzucać śnieżkami w nadjeżdżające samochody
- nie strącać zwisających z dachów sopli lodu.



17. W razie potrzeby zapamiętaj
NUMERY TELEFONÓW ALARMOWYCH



- ☐ **997** (policja)
- ☐ **998** (straż pożarna)
- ☐ **999** (pogotowie ratunkowe)
- ☐ lub tel. komórkowy **112**

TELEFONY ALARMOWE



← 997



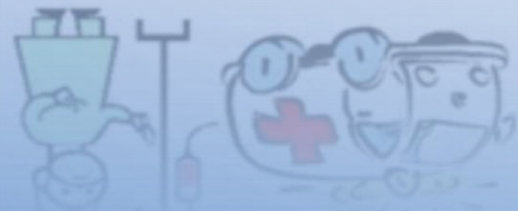
← 998



← 999



↑ 112



← 112

↓ 112

**DROGI UCZNIU,
FERIE ZIMOWE SĄ PO TO,
ŻEBYŚ ODPOCZYWAŁ, BAWIŁ SIĘ,
ROZWIJAŁ SWOJE ZAINTERESOWANIA,
NA KTÓRE W OKRESIE NAUKI
MOŻE BRAKOWAĆ CI CZASU.**



Wspaniałego i radosnego odpoczywania !



PRZYGOTOWAŁA :
DANUTA ZROŚLAK, specj.piel.rodzinnego,
PSSE w Bydgoszczy, Sekcja Profilaktyki Zdrowotnej