



Powiatowa Stacja
Sanitarno-Epidemiologiczna
w Płocku
Sekcja Higieny Dzieci i Młodzieży oraz
Promocji Zdrowia

**BEZPIECZNE FERIE
ZIMOWE 2024**

*Aby zimowy wypoczynek dostarczył Ci radosnych i niezapomnianych wrażeń,
pamiętaj!*

- ❄️ Śpij co najmniej 7-8 godzin na dobę i zdrowo się odżywiaj.
- ❄️ Dbaj o czystość, porządek i wietrzenie pokoju.
- ❄️ Nie siedź przed telewizorem i komputerem - bądź aktywny fizycznie, spaceruj, uprawiaj sporty zimowe.
- ❄️ Ubieraj się odpowiednio do temperatury panującej na dworze. Nie zapominaj o czapce, rękawiczkach i szaliku.
- ❄️ Pamiętaj o właściwym zabezpieczeniu skóry przed mrozem. Smaruj ją specjalnymi tłustymi kremami a usta pomadkami zabezpieczającymi.
- ❄️ Unikaj przebywania z osobami chorymi.
- ❄️ Lecz nawet lekkie objawy przeziębienia.
- ❄️ Nie chodź w przemoczonym ubraniu ,





... a także

- 👤 Korzystaj z form zorganizowanego wypoczynku.
- 👤 Zawsze informuj rodziców gdzie i z kim będziesz.
- 👤 Baw się w miejscach bezpiecznych. Omijaj zamrożone jeziora, rzeki, stawy.
- 👤 Nie baw się również w pobliżu ulic i torów kolejowych.
- 👤 Pamiętaj do jazdy na łyżwach służą lodowiska.
- 👤 Na sankach i nartach nie zjeżdżaj w pobliżu jezdni i torów kolejowych.
- 👤 Pamiętaj doczepianie sanek do samochodu jest bardzo niebezpieczne.
- 👤 Nie rzucaj śnieżkami w przechodniów oraz w szyby przejeżdżających samochodów.
- 👤 Bądź widoczny na drodze. Noś elementy odblaskowe.



Ministerstwo Zdrowia