



PAŃSTWOWY WOJEWÓDZKI INSPEKTOR SANITARNY w ŁODZI

BEZPIECZNY WYPOCZYNEK ZIMOWY

Porady dla uczestników

1. Ubieraj się stosownie do temperatury panującej na dworze.
2. Dbaj o zdrowie i higienę – nie zapominaj zasad zdrowego stylu życia:
 - odżywaj się zdrowo,
 - dbaj o higienę osobistą,
 - ćwicz, bądź aktywny fizycznie,
 - dbaj o czystość, porządek i wietrzenie pokoi,
 - nie pij / nie jedz ze wspólnych naczyń,
 - nie używaj wspólnych ręczników, kosmetyków, przyborów toaletowych.
3. Na świeżym powietrzu w swoim postępowaniu kieruj się zdrowym rozsądkiem:
 - nie zjeżdżaj na sankach w pobliżu dróg,
 - korzystaj z lodowisk specjalnie przygotowanych do jazdy na łyżwach,
 - nie rzucaj śnieżkami w auta, samochody bądź okna,
 - kieruj się zasadą ograniczonego zaufania w kontaktach z osobami przypadkowo poznanymi.
4. Pamiętaj! Alkohol i narkotyki prowadzą do zagrożenia zdrowia a nawet życia. Mogą sprawić, że staniesz się ofiarą lub sprawcą aktów przemocy.
5. W przypadku przeziębienia/choroby korzystaj z rady i pomocy lekarza.