***Bo wakacje wyczekane, czy deszczowe, czy słoneczne mog***ą ***by***ć ***te***ż

***niebezpieczne!***

**Jak sp**ę**dzi**ć **bezpiecznie wakacje?**

**Oto kilka wa**ż**nych uwag:**

**1. Zachowaj ostro**ż**no**ść **nad wod**ą**:**

- Kąp się tylko w miejscach oznakowanych.

- Przestrzegaj zasad i zapoznaj się z regulaminem kąpieliska.

- Zawsze stosuj się do poleceń ratownika.

**2. Podczas za**ż**ywania k**ą**pieli słonecznej:**

- Zakładaj czapkę, okulary.

- Stosuj odpowiednie kremy lub olejki zawierające filtry UV.

Chronią one skórę i zabezpieczają nasze ciało przed szkodliwymi

promieniami słonecznymi, które mogą spowodować raka skóry.

- Unikaj słońca między godz. 10.00 a 14.00, w tym czasie jest jego największe działanie.

**3. Wybieraj**ą**c si**ę **do lasu:**

- Ubierz się odpowiednio, tak aby zakryć jak najwięcej części ciała.

Zakładaj całe wysokie obuwie, najlepiej skórzane.

- Nie zbieraj i nie spożywaj grzybów i owoców których nie znasz.

Należy zbierać tylko dobrze znane gatunki grzybów, pamiętając,

że wiele grzybów trujących jest bardzo podobnych do jadalnych

i tylko dobra znajomość cech charakterystycznych dla danego gatunku pozwala uniknąć

tragicznej pomyłki! Nie zbieraj grzybów małych, ukrytych w ściółce. W przypadku

wystąpienia jakichkolwiek dolegliwości po spożyciu grzybów,

należy natychmiast zgłosić się do lekarza.

- Uważaj na ukąszenia Żmii.

Patrz pod nogi, nie dotykaj, nie zaczepiaj żmii, pozwól jej uciec.

Zawsze uprzednio obejrzyj miejsce gdzie siadasz, gdzie opierasz się rękami.

- Po przybyciu do domu obejrzyj dokładnie swoje ciało i włosy.

Jeśli zauważysz kleszcza, należy go usunąć pensetą. Nie wolno

smarować go tłuszczem, gdyż dusi się i wydala do krwi żywiciela

krętki Borella.

**4. Pami**ę**taj dbanie o higien**ę **osobist**ą **oraz o czysto**ść **w przygotowywaniu posiłków mo**ż**e zapobiec wielu chorobom (czerwonce, salmonellozie). Dlatego:**

- Myj ręce wychodząc z ubikacji i przed przygotowywaniem posiłków.

- Unikaj używania mydła i ręcznika wspólnie z innymi osobami.

- Utrzymuj w nienagannej czystości ubikacje, pomieszczenia kuchenne, miejsca związane

z produkcją żywności.

- Starannie myj owoce i warzywa przed spożyciem.

- Właściwie przechowuj żywność

- Dbaj o prawidłowe odkażanie i likwidowanie odpadów oraz

nieczystości ludzkich i zwierzęcych.

- Tęp owady-głównie muchy-przenoszące bakterie czerwonki.

- Myj jaja przed rozbiciem skorupki- zapobiegniesz w ten sposób

salmonellozie.

- Unikaj jedzenia lodów i ciastek pochodzących od nieznanych wytwórców i przygodnych

sprzedawców.

- Zapobiegaj rozmrażaniu i ponownemu zamrażaniu.

- Jeśli zauważysz niepokojące objawy po spożyciu jakiegoś produktu natychmiast zgłoś się

do lekarza.



**5. Uwa**ż**aj na kontakty ze zwierz**ę**tami :**

**-** Regularnie szczep swoje domowe zwierzęta (kota, psa)

przeciwko wściekliźnie.

- Nie karm obcych zwierząt. Nie zbliżaj się do nich.

- Każde pokąsanie traktuj poważnie, zgłoś się do lekarza.

- Nie wypuszczaj swoich zwierząt bez dozoru.