



Powiatowa Stacja
Sanitarno-Epidemiologiczna w Myśliborzu
74-300 Myślibórz, ul. Spokojna 13
tel. 0957475616



Bezpieczne Ferie



Porady dla uczestników zimowego wycieczki:

Higiena



- * Często się myj.
- * Nie używaj wspólnych ręczników, przyborów toaletowych.
- * Nie pij, nie jedz ze wspólnych naczyń.
- * Nie dawaj „gryza”
- * Dbaj o czystość i porządek.
- * Odżywiaj się zdrowo.
- * Bądź aktywny fizycznie.

Zabawy na świeżym powietrzu



- * Ubieraj się stosownie do warunków pogodowych.
- * Nie zjeżdżaj na sankach w pobliżu dróg po których samochody.
- * Nie wchodzić na zamrożone zbiorniki wodne.
- * Bądź widoczny, mniej odblaski.
- * Nie wsiadaj do samochodu nieznajomych osób!.

Nowe znajomości

ZAWSZE:

Powiedz **NIE** gdy ktoś zaproponuje Ci alkohol-
alkohol sprzyja ryzykownym zachowaniom,



powiedz **NIE** gdy ktoś zaproponuje Ci narkotyki,

* powiedz **NIE** w sytuacji, kiedy czujesz, że ryzykujesz.

PAMIĘTAJ !

Nad Twoim bezpieczeństwem czuwa wiele służb,

w razie potrzeby- dzwoń.



Opracowanie: OZIPIZ w PSSE Myślibórz