**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 zamarznięte 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.

