

**10 ZASAD**

**BEZPIECZNYCH WAKACJI**

1. Dokładnie **myj ręce** mydłem pod bieżącą wodą przed posiłkami, a już bezwzględnie   
po każdym skorzystaniu z toalety.

2. **Dbaj o higienę osobistą**. Unikaj używania wspólnie z innymi osobami ręcznika, grzebienia i przyborów toaletowych.

3. Starannie **myj owoce i warzywa** przed jedzeniem, najlepiej pod bieżącym strumieniem wody. Pamiętaj o zabezpieczeniu żywności przed muchami.

4. **Unikaj kupowania** lodów i ciastek pochodzących od nieznanych wytwórców i przygodnych sprzedawców.

5. **Nie przechowuj poza lodówką żywności**, która łatwo ulega zepsuciu (ciastek z kremem, jogurtów, kefirów, serków, wędlin) - może spowodować to wystąpienie zatrucia pokarmowego.

6. **Nie spożywaj żywności z objawami nieświeżości lub zepsucia** (zmieniony zapach, barwa, konsystencja , itp.).

7**. Pij** tylko wodę przegotowaną lub butelkowaną.

8. **Korzystaj tylko z kąpielisk** odpowiednio zorganizowanych i zawsze **pod opieką osób dorosłych.** Mimo, że umiesz pływać, nie przeceniaj swoich umiejętności.

9. Zachowaj umiar w przebywaniu na słońcu - **noś nakrycie głowy**, okulary przeciwsłoneczne, stosuj kremy z filtrami ochronnymi.

****10. Do lasu ubieraj się w **odzież** zakrywającą jak najwięcej części ciała.   
Po wizycie w lesie dokładnie obejrzyj całe ciało. Jeżeli zauważysz kleszcza, zwróć się o pomoc w jego usunięciu. W przypadku wystąpienia jakichkolwiek niepokojących objawów zasięgnij porady lekarza.

****

***Opracowanie: Powiatowa Stacja Sanitarno-Epidemiologiczna w Wałbrzychu***