

Sanepid o bezpiecznych wakacjach

Napisano dnia: 2024-06-27 12:30:44



SUBREGION (inf. zewn.). Wakacje dopiero się rozkręcają i dla wielu osób są okresem bez troski. Państwowy Powiatowy Inspektor Sanitarny w Kłodzku akcentuje, by wziąć pod uwagę rozsądne podpowiedzi:

Wakacje to czas wyjazdów, wypoczynku nad wodą i w górach oraz różnych form aktywności na świeżym powietrzu. Niezależnie od tego, gdzie spędzimy wakacje wspólnie zadbajmy o to, aby był to czas bezpieczny dla nas i dla naszych najbliższych.

Państwowy Powiatowy Inspektor Sanitarny w Kłodzku przypomina podstawowe zasady bezpiecznego wypoczynku:

- jeżeli planujesz wakacje nad wodą, wejdź na serwis kąpieliskowy: www.sk.gis.gov.pl aktualizowany na bieżąco w sezonie kąpielowym,

- kąp się tylko w miejscach oznaczonych, pod nadzorem ratowników,

- podczas upałów często schładzaj i nawadniaj organizm, pij wodę tylko zdatną do picia,

- planując podróż za granicę, sprawdź jakie szczepienia są obowiązkowe i zalecane, informacje na temat szczepień w podróżach zagranicznych uzyskasz na stronie: <https://www.gov.pl/web/gis/zalecane-szczepienia-dla-podrozujacych>,

- przebywając na słońcu używaj kremu z filtrem UV - 50+, chroń głowę i oczy, zakrywaj ramiona, unikaj aktywności na słońcu między godziną 10:00 a 15:00,

- podczas wakacyjnych wycieczek i spacerów pamiętajmy o odpowiednim stroju zabezpieczającym przed pokąsaniem przez kleszcze i żmije,

- sprawdź prognozę pogody przed wyjściem w góry i zabierz niezbędne rzeczy, w tym naładowany telefon, pamiętaj o numerach alarmowych: **112, 985, 601 100 300**,

- przechowuj produkty spożywcze w odpowiednich warunkach i niskiej temperaturze, myj owoce i warzywa przed jedzeniem, przestrzegaj terminów przydatności produktów do spożycia,

- dokładnie myj ręce mydłem pod bieżącą wodą przed każdym posiłkiem, a już bezwzględnie po każdym skorzystaniu z toalety,

- wykazuj się ostrożnością w kontakcie z obcymi osobami, a w kontaktach internetowych nie daj się namówić na spotkania z nieznaną osobą, nie podawaj swoich danych,

- pamiętaj o zagrożeniu wynikającym z zakażenia wirusem HIV, którym można zarazić się przez przypadkowy bez zabezpieczenia kontakt seksualny,

- odmawiaj, kiedy ktoś zaproponuje ci alkohol, narkotyki, unikaj dymu tytoniowego i miejsc zadymionych.

Foto **pixabay**