

KŁODZKO - Sanepid o bezpiecznych wakacjach

Napisano dnia: 2025-07-04 14:13:07



(Inf. zewn.). **Lato to czas wypoczynku, podróży i aktywności na świeżym powietrzu. 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,
- * 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>,
- * przed wyjazdem śledź mapę zagrożeń zdrowotnych na świecie na stronie: <https://zagrozeniazdrowotne.gssewarszawa.pl/>
- * podczas upałów często schładzaj i nawadniaj organizm, pij wodę tylko zdatną do picia,
- * przebywając na słońcu, używaj kremu z filtrem UV - 50+, chroń głowę i oczy, zakrywaj ramiona, unikaj aktywności na słońcu między godziną 10:00 a godziną 16:00,
- * kąp się tylko w miejscach oznaczonych, pod nadzorem ratowników,
- * 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,
- * 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,
- * odmawiaj, kiedy ktoś zaproponuje ci alkohol, narkotyki, unikaj dymu tytoniowego i miejsc zadymionych,
- * pamiętaj o zagrożeniu wynikającym z zakażenia wirusem HIV, którym można zarazić się przez przypadkowy bez zabezpieczenia kontakt seksualny.

