

BEZPIECZNE WAKACJE

SPOSOBY OGRANICZANIA RYZYKA ZAKAŻENIA **KORONAWIRUSEM:**



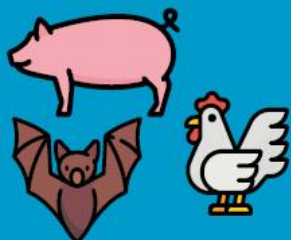
Częste przecieranie rąk chusteczkami do dezynfekcji na bazie alkoholu lub mycie rąk wodą i mydłem

Podczas kaszlu i kichania zakrywanie ust i nosa zgiętym łokciem lub chusteczką. Chusteczkę należy natychmiast wyrzucić i umyć ręce



Unikanie bliskiego kontaktu z każdym, kto ma gorączkę i kaszel

Dokładne gotowanie mięsa i jajek



Unikanie kontaktu z chorymi lub niebezpiecznymi zwierzętami



Infolinia NFZ:

800 190 590



Łódzka infolinia dla seniorów:

42 638 55 00

Seniorzy to grupa najbardziej zagrożona

BEZPIECZNE wakacje!



UWAGA! ZACHOWAJ OSTROŻNOŚĆ!
Nie ryzykuj! ... baw się dobrze :D
Z wakacji przywieź tylko miłe wspomnienia.



Numery alarmowe
999 pogotowie
ratunkowe
998 straż pożarna
997 policja

ZAPAMIĘTAJ!



Chroń głowę
przed słońcem

W górach zawsze spaceruj
po wyznaczonych trasach



Używaj kremów
ochronnych z filtrem

Nie śmieć



Pływaj w miejscach dozwolonych
tylko **pod opieką** osoby dorosłej

Nie rozpalaj
ogniska w lesie



Gdy jedziesz autem zawsze
zapinaj pasy bezpieczeństwa

Nigdy **nie rozmawiaj**
z nieznajomymi



W upalny dzień
pij dużo wody

Podczas wycieczek rowerowych
załóż kask na głowę




BEZPIECZNE WAKACJE

WWW.PONADWSZYSTKO.COM

6 RZECZY



O KTÓRYCH MUSISZ PAMIĘTAĆ NA WAKACJACH

- 
- 1 Unikaj otwartych sieci WiFi
 - 2 Pamiętaj, by zawsze się wylogować
 - 3 Nie zostawiaj włączonego i niezabezpieczonego sprzętu
 - 4 Aktywuj usługi przeciwkradzieżowe w smartfonie
 - 5 Zabezpiecz komputer i telefon hasłem
 - 6 Nie zostawiaj na wierzchu kart pamięci i pendrive'ów