



## PAŃSTWOWY WOJEWÓDZKI INSPEKTOR SANITARNY w ŁODZI

# 10 ZASAD BEZPIECZNYCH WAKACJI dla uczniów szkół ponadgimnazjalnych

1. Okres wakacji to czas wyjazdów turystycznych. Wakacje umożliwiają zawieranie nowych znajomości sprzyjających często przypadkowym kontaktom seksualnym, które zwiększają ryzyko zakażenia wirusem HIV.
2. Alkohol, narkotyki i dopalacze prowadzą do zagrożenia zdrowia a nawet życia, ponadto mogą sprawić, że staniesz się ofiarą lub sprawcą aktów przemocy.
3. Pamiętaj, zawsze i wszędzie pilnuj swoich napojów - przypadki dosypywania i dolewania różnych specyfików są coraz częstsze. Po takich substancjach łatwo możesz stracić samokontrolę.
4. Dbaj o higienę osobistą.
5. Korzystaj tylko z kąpielisk odpowiednio zorganizowanych. Mimo, że umiesz pływać, nie przeceniaj swoich umiejętności.
6. Zachowaj umiar w przebywaniu na słońcu - noś nakrycie głowy, okulary przeciwsłoneczne, stosuj kremy z filtrami ochronnymi.
7. Noś odpowiednią odzież w lesie zakrywającą jak największą część ciała. Po wizycie w lesie dokładnie obejrzyj całe ciało. Jeżeli zauważysz kleszcza, natychmiast delikatnie go usuń.
8. Nie przechowuj poza lodówką środków spożywczych łatwo ulegających zepsuciu (ciastek z kremem, jogurtów, kefirów, serków, wędlin) - może to spowodować wystąpienie zatrucia pokarmowego. Zabezpiecz żywność przed owadami.
9. Prowadź i propaguj zdrowy styl życia - odżywiaj się racjonalnie, bądź aktywny ruchowo, dbaj o bezpieczeństwo swoje i innych.
10. Przebywając na wakacjach w swoim postępowaniu kieruj się zdrowym rozsądkiem.