



Bezpieczne ferie

Najważniejsze zasady bezpieczeństwa
w okresie pandemii powiązane z
reżimem sanitarnym

JEST TO BARDZO WAŻNE, ABY W CZASIE WOLNYM:

- Stosować się do aktualnych obostrzeń i zasad bezpieczeństwa obowiązujących w naszym regionie
- Zasłaniać usta i nos (na ulicy, w autobusach, pociągach, w sklepach)
- Zachowywać odpowiedni odstęp od innych osób w przestrzeni publicznej (co najmniej 1,5m)



BEZPIECZNE FERIE

- Wychodząc bawić się na powietrze, ubieraj się stosownie do pogody, tak, aby nadmiernie nie wychłodzić swojego organizmu. Idąc na górkę, czy dłuższy spacer w zimowej aurze warto się zaopatrzyć w ciepły napój w termosie;
- Do zabaw na śniegu, zjazdów na sankach wybieraj miejsca bezpieczne, z dala od ruchliwych ulic, skrzyżowań i ciągów komunikacyjnych. Pamiętaj, że zimą znacznie wydłuża się droga hamowania pojazdów, więc zachowaj szczególną ostrożność będąc w pobliżu jezdni;
- Nie ślizgaj się na chodnikach i przejściach dla pieszych, gdyż wyszlizgana nawierzchnia stanowi ryzyko złamań kończyn dla innych osób;

BEZPIECZNE FERIE

- Nie rzucaj w jadące pojazdy śnieżkami, gdyż takie zachowanie może być przyczyną kolizji lub wypadku drogowego;
- Nie rzucaj w kolegów śnieżkami z ubitego śniegu lub z twardymi przedmiotami w środku, gdyż może doprowadzić to do obrażeń ciała;

BEZPIECZNE FERIE

- Korzystaj wyłącznie ze specjalnie przygotowanych lodowisk. Pod żadnym pozorem nie wchodź na lód zamarniętych zbiorników wodnych, jezior, kanałów, stawów, itp. Pozornie tylko gruby lód może w każdej chwili załamać się pod Twoim ciężarem;
- Podczas zabaw na śniegu i lodowisku pilnuj swoich wartościowych przedmiotów. Jeśli to możliwe portfel lub telefon komórkowy oddaj do depozytu lub pod opiekę zaufanej osobie.

BEZPIECZNE FERIE

- Nie doczepiaj sanek do samochodu;
- Nie przebiegaj przez ulicę, nie przechodźmy w miejscach niedozwolonych.
- Bądź widoczny na drodze.
- Nie strącaj zwisających z dachów sopli.
- Pamiętaj o zdrowym odżywianiu.
- W wolnym czasie przebywaj na świeżym powietrzu, dbaj o aktywność fizyczną.
- Nie zapominaj o podstawowych zasadach higieny.
- Unikaj kontaktu z osobami chorymi.
- W przypadku wystąpienia objawów choroby zgłoś się z rodziną do lekarza.



Bezpieczne ferie w sieci

- Korzystaj z oprogramowania antywirusowego,
- Otwieraj wiadomości tylko od znanych osób,
- Ostrożnie pobieraj pliki z sieci,
- Unikaj klikania nieznanymi linków i otwierania załączników w wiadomościach e-mail,
- Nie podawaj w sieci danych osobowych ani haseł, nie wysyłaj swoich zdjęć,
- Chroni swoje konta na serwisach społecznościowych,
- Stosuj trudne do odgadnięcia hasła, które są kombinacją liter i cyfr,
- Czytaj regulaminy,
- Sprawdzaj, czy strona, do której się logujesz, jest prawdziwa,
- Pamiętaj, że osoba po drugiej stronie nie musi być tym, za kogo się podaje.



NUMERY ALARMOWE

POGOTOWIE

999

STRAŻ POŻARNA

998

POLICJA

997

NUMER ALARMOWY
NA TELEFONY KOMÓRKOWE

112

TELEFON ZAUFANIA DLA
DZIECI I MŁODZIEŻY

116 111