

Bezpieczne wakacje 2020:

zasady, które musisz przestrzegać

Wakacje 2020 będą inne niż zwykle, bo wszyscy, łącznie z dziećmi, musimy nauczyć się nowych zasad bezpieczeństwa i wyrobić sobie nawyki, które pomogą nam ochronić się przed koronawirusem.

Podróżowanie nadal nie jest w pełni bezpieczne, ale polskie MSZ odradza głównie podróże międzynarodowe. Wśród najbardziej niebezpiecznych krajów, w których ryzyko zarażenia się koronawirusem jest najwyższe, są m.in. Włochy, Niemcy i Francja. Ale nawet jadąc na wakacje w Polsce, nie można zapomnieć o rygorystycznych zasadach bezpieczeństwa, jak częsta dezynfekcja rąk, zachowanie dystansu społecznego i unikanie zatłoczonych miejsc

Jeśli wybierasz się w podróż na wakacje z dzieckiem, dokładnie zaplanuj waszą trasę i zastanów się, jakie miejsca będziecie odwiedzać. Postaraj się maksymalnie skrócić czas przebywania w przestrzeniach ogólnodostępnych, gdzie może być dość tłoczno (np. dworzec kolejowy). I koniecznie zrezygnujcie z podróży, jeśli któryś z członków rodziny ma objawy infekcji (kaszel, katar, gorączkę).

WHO radzi, jak nie zarazić się koronawirusem w podróży:

- zachowuj odstęp co najmniej 1,5 metra od innych osób, a na wszelki wypadek zawsze miej pod ręką maseczkę dla siebie i dziecka (uwaga, na lotniskach, na terenie terminali, oraz w samolotach i pociągach noszenie maseczek jest obowiązkowe)
- unikaj kontaktu z osobami, które kaszlą albo mają gorączkę
- często myj ręce wodą z mydłem albo przemywaj płynem na bazie alkoholu
- nie dotykaj oczu, ust ani nosa
- uczul dziecko, by nie dotykało maseczki ochronnej, a po jej zdjęciu umyć ręce (maseczkę jednorazową trzeba od razu wyrzucić!)
- unikaj płacenia gotówką, używaj karty, kupuj bilety online

Zasady bezpieczeństwa na wakacjach 2020

W hotelu i pensjonacie:

- zapoznaj się z plakatami informacyjnymi na temat objawów koronawirusa
- zdezynfekuj ręce płynem do dezynfekcji, który musi znajdować się w recepcji każdego hotelu
- zachowuj odstęp 1,5 metra od innych turystów (pomogą w tym linie narysowane na podłogach)
- jeśli musisz skorzystać z windy, poczekaj, aż będzie pusta (nie wchodź do niej razem z obcymi osobami), w miarę możliwości korzystaj ze schodów
- unikaj dużych skupisk ludzi oraz miejsc, w których mogą gromadzić się dzieci (sale zabaw, place zabaw, wesołe miasteczka)

Na basenie i w restauracji:

- w przestrzeniach wspólnych (na basenie, w restauracji, w spa) zachowuj odstęp 1,5 metra od innych ludzi, a jeżeli to niemożliwe, załóż sobie i dziecku maseczkę ochronną (stoliki muszą być oddalone od siebie o 2 m)
- sprawdź, czy hotel oferuje możliwość spożywania wykupionych posiłków w pokoju

Na plaży:

Zatłoczone plaże odchodzą w niepamięć. Nad morzem także trzeba zachowywać dystans, a poszczególne kraje i turystyczne kurorty rozważają wprowadzenie różnych zasad korzystania z kąpielisk. Najprawdopodobniej w zachowaniu co najmniej 1,5-metrowego odstępu od innych plażowiczów pomogą:

- ograniczenie co do liczby osób, które mogą jednocześnie przebywać na plaży
- specjalnie wydzielone sektory
- patrole i system monitoringu



Patent na Bezpieczne Wakacje

Wakacje to szczególny czas, który kojarzy się z odpoczynkiem, beztroską, słońcem i zabawą. W tym, żeby właśnie tak było pomagamy my – Państwowa Inspekcja Sanitarna. A oto kilka sprawdzonych patentów na bezpieczne wakacje:

PLANUJ:

- A** Jeżeli planujesz wakacje nad wodą, zajrzyj na nasz serwis kąpieliskowy: www.sk.gis.gov.pl aktualizowany na bieżąco w sezonie kąpielowym. Znajdziesz tutaj informacje dotyczące sezonu kąpielowego, bieżącej oceny i klasyfikacji wody, ale również infrastruktury obiektu – dowiesz się czy na terenie są prysznice, toalety, przebieralnie, czy jest miejsce do kąpieli dla dzieci oraz czy na kąpielisku jest ratownik. Ogólnokrajową listę miejsc wykorzystywanych do kąpieli znajdziesz na stronie Głównego Inspektoratu Sanitarnego w zakładce: **Kąpieliska a miejsca wykorzystywane do kąpieli**.
- B** Planując podróż zagranicę sprawdź jakie szczepienia są obowiązkowe i zalecane. Niezbędne informacje na temat szczepień w podróżach zagranicznych uzyskasz wchodząc na stronę internetową www.szczepienia.gis.gov.pl. Na tej stronie znajdziesz też wykaz punktów szczepień.
- C** Jeżeli Twoje dziecko wyjeżdża na zorganizowany wypoczynek, sprawdź pod czyją będzie opieką i czy wypoczynek został zarejestrowany. Informacje na ten temat uzyskasz na stronie internetowej: www.wypoczynek.men.gov.pl lub w kuratorium oświaty.

OBSERWUJ:

-  Aby uniknąć zatruc pokarmowych, zwracaj uwagę na to co jesz. Przechowuj żywność w higienicznych warunkach i niskiej temperaturze, utrzymuj czystość, myj owoce i warzywa, zwracaj uwagę na datę przydatności żywności do spożycia.
-  Obserwuj prognozy pogody. Pamiętaj żeby dostosować swój ubiór, ale też planowane aktywności do aktualnej pogody. Ograniczaj czas spędzony w pełnym słońcu, stosuj filtry ochronne i okulary przeciwsłoneczne.
-  Podczas spędzania wypoczynku nad wodą upewnij się, że jest to strzeżone kąpielisko lub miejsce wykorzystywane do kąpieli. Czujnie obserwuj osoby kąpiące się, które są pod Twoją opieką. Powiadom ratownika o każdej sytuacji, która cię zaniepokoi.
-  Po każdej wycieczce dokładnie się obejrzyj i sprawdź czy nie masz kleszcza. Kleszcze mogą przenosić groźną chorobę – boreliozę. Podczas spacerów po łąkach, w parku, w lesie chroń się, zakładając np. spodnie z długimi nogawkami i koszulki z długim rękawem oraz używaj repelentów.
-  Idąc do klubu zawsze miej na oku swoją szklankę lub kieliszek. Uważaj na nowe narkotyki tzw. „dopalacze”. Ich skład i działanie nigdy nie są pewne. Jeżeli czyjeś zachowanie, budzi Twoje podejrzenia – nie wahaj się, reaguj!

REAGUJ!

Jeśli masz podejrzenia, że ktoś z Twojego otoczenia może zażywać dopalacze lub martwi cię zmiana jego zachowania i podejrzewasz, że jest to wynikiem ich zażywania – zadzwoń na:

bezpłatną infolinię Państwowej Inspekcji Sanitarnej – 800 060 800.

Pamiętaj, że dostępny jest także:

Telefon Zaufania poświęcony problemom narkomanii – 801 199 990

**TWOJA REAKCJA
MOŻE URATOWAĆ
CZYJEŚ ŻYCIE!**

Jeśli Twoje wątpliwości budzi stan sanitarny obiektu, w którym wypoczywasz Ty lub Twoje dziecko, zwróć się do najbliższej terytorialnie powiatowej stacji sanitarno-epidemiologicznej. Dane kontaktowe można znaleźć na stronie internetowej: www.gis.gov.pl lub bezpośrednio na stronach stacji sanitarno-epidemiologicznych.

W nieprzewidzianych i stresujących sytuacjach, nie licz na swoją pamięć. Zapisz w telefonie podstawowe numery telefonów alarmowych:

999 – Pogotowie Ratunkowe

998 – Straż Pożarna

997 – Policja

986 – Straż Miejska

112 – numer alarmowy dla telefonów komórkowych

Nie wahaj się zadzwonić po pomoc, szczególnie kiedy ktoś zachowuje się w sposób nietypowy, agresywny, jest pobudzony i swoim zachowaniem może zagrażać sobie lub innym.



Główny Inspektorat Sanitarny – www.gis.gov.pl



**Z WAKACJI I FERII
PRZYWIEŹ WSPOMNIENIA,
NIE POPARZENIA!**

O!SŁOŃCIE się

KILKA PROSTYCH ZASAD UCHRONI CIĘ PRZED PRZYKRYMI SKUTKAMI PRZEBYWANIA NA SŁOŃCU:



Smaruj się kremem z filtrem UV
co dwie godziny i powtarzaj
tę czynność po wyjściu z wody



Zawsze używaj
kremów z mocnym
filtrem w górach



Noś okulary
przeciwśłoneczne
z filtrem klasy UV400



Podczas upałów
chron głowę czapką
lub kapeluszem



W upalne dni ograniczaj przebywanie na słońcu między 10:00 a 16:00



Korzystaj ze słońca z głową o każdej porze roku.



NAWET JEDNORAZOWE
POPARZENIE SŁONECZNE
MOŻE USZKODZIĆ DNA
KOMÓREK SKÓRY
I PRZYPYNIĆ SIĘ
DO ROZWOJU CZERNIAKA

IM JAŚNIEJSZA CERA,
TYM JEST WRAŻLIWSZA
NA DZIAŁANIE PROMIENI
SŁONECZNYCH

GROŹNE DLA NAS
JEST ZARÓWNO
PROMIENIOWANIE
UVA JAK I UVB

PROMIENIOWANIE UV
ODBIJA SIĘ OD ŚNIEGU
I TAFLI WODY.
PRZENIKA RÓWNIEŻ
PRZESZ CHMURY.

KORZYSTANIE Z SOLARIUM JEST SZCZEGÓLNIE NIEBEZPIECZNE DLA DZIECI I MŁODZIEŻY

Jest niedozwolone
przed ukończeniem 18 roku życia.
Opalanie w solarium jest bardziej
szkodliwe od opalania na słońcu.



IDŹ DO LEKARZA, JEŚLI:

- zobaczysz na ciele niepokojące
znamię, a najlepiej regularnie badaj
wszystkie znamiona na swoim ciele,
- nie wiesz jak ochronić oczy
i skórę przed promieniowaniem UV



**JASNE
JAK
SŁOŃCE**

NPZ

PZH NARODOWY INSTYTUT
ZDROWIA PUBLICZNEGO



Zadanie finansowane ze środków Narodowego Programu Zdrowia na lata 2016-2020