****

**BEZPIECZNE FERIE**

**Nasze zdrowie**

* **gdy wychodzisz na dwór ubieraj się odpowiednio do pogody**
* **na dłuższe piesze wycieczki dobrze jest zabrać ze sobą**

 **trochę prowiantu i termos z ciepłym napojem**

* **kupując żywność sprawdź datę ważności**
* **nie jedz śniegu – w śniegu są bakterie**
* **przed wyjściem na mróz posmaruj odsłonięte części ciała kremem ochronnym**
* **unikaj miejsc grupowania się osób palących papierosy**

 **Higiena**

* **myj się**
* **nie używaj wspólnych ręczników i przyborów toaletowych**
* **dbaj o czystość, porządek i wietrzenie swojego pokoju**
* **ćwicz, bądź aktywny fizycznie**
* **odżywiaj się zdrowo**
* **myj ręce przed jedzeniem**
* **nie jedz i nie pij ze wspólnych naczyń**
* **nie dawaj „gryza”**

**Bezpieczeństwo podczas zabawy**

* **nie zjeżdżaj na sankach z pagórków znajdujących się przy drogach – nadjeżdżający samochód może nie zdążyć zahamować**
* **nie zjeżdżaj na sankach z pagórków znajdujących się przy rzekach – możesz wpaść do wody**
* **nie rzucaj w kolegów śnieżkami, w których jest coś twardego np. kamień lub lód – możesz robić komuś krzywdę**
* **nie rzucaj śnieżkami w przejeżdżające pojazdy – może to spowodować wypadek**
* **zachowaj bezpieczeństwo podczas saneczkowania, np. nie chodź po torze, gdy inni zjeżdżają**
* **nie wchodź na lód zamarzniętych jezior, stawów, rzek – pod wpływem ciężaru twojego ciała lód może się załamać**



**PAMIĘTAJ O PODSTAWOWYCH ZASADACH HIGIENY PODCZAS SPOŻYWANIA POSIŁKÓW:**

* **myj ręce po wyjściu z ubikacji oraz przed przygotowywaniem i spożywaniem posiłków**
* **do spożycia wybieraj tylko świeżą i zdrową żywność**
* **w razie wystąpienia objawów chorobowych po spożyciu szkodliwego produktu (nudności, bóle brzucha, wymioty, biegunka, gorączka) – NATYCHMIAST ZGŁOŚ SIĘ DO LEKARZA !**

**ZAWSZE I WSZĘDZIE PILNUJ SWOICH NAPOJÓW!**

**Przypadki dosypywania i dolewania różnych specyfików są coraz większym problemem. Po takich substancjach, tracisz samokontrolę, łatwo jest Cię nakłonić do robienia różnych rzeczy, a następnego dnia niczego nie pamiętasz. Nigdy nie przyjmuj napojów od nieznanych Ci osób. Jeśli jesteś na dyskotece i idziesz na parkiet, napoje zostaw pod opieką osoby zaufanej.**

****

# 37d040cee2bcbd7661334e7ffc7d0753.jpgstop_narkotykom_3-290x290.png

**WAKACJE SPRZYJAJĄ NOWYM ZNAJOMOŚCIOM, KONTAKTOM Z PRZEDSTAWICIELAMI SEKT, PROSTYTUTKAMI ORAZ PEDOFILAMI.**

**Przygodne stosunki seksualne grożą jedynie rozczarowaniem**

**i cierpieniem. Do miłości trzeba dojrzeć, rozumieć jakie mogą być następstwa inicjacji seksualnej.**

**Podczas stosunku seksualnego istnieje zawsze: możliwość ciąży, ryzyko zakażenia się chorobą przenoszoną drogą płciową, w tym ryzyko zakażenia się wirusem HIV.**

**PALENIE UZALEŻNIA!**

**Podczas palenia tytoniu zawarta w nim uzależniająca nikotyna trafia do mózgu- dzieje się to niemal tak szybko i skutecznie, jak gdyby była podawana dożylnie.**

**Uzależnienie od tytoniu to przewlekła choroba, wymieniona w międzynarodowej klasyfikacji chorób jako zaburzenia psychiczne i zaburzenia zachowania spowodowane paleniem.**

Opracowanie:

**Oświata Zdrowotna i Promocja Zdrowia, Powiatowa Stacja Sanitarno- Epidemiologiczna w Nowym Targu**

**ul. Jana Kazimierza 6, 34-400 Nowy Targ**

**Finansowane ze środków Starostwa Powiatowego w Nowym Targu**

**BIORĄC- NIE JESTEŚ SOBĄ!**

**Uważaj! Wakacje to okres wzmożonej działalności dealerów narkotykowych. Pamiętaj, że mitem jest, iż „dopalacze” pomagają w dobrej zabawie. Upośledzają funkcje mózgu. Biorąc narkotyki tracisz zdolność do efektywnego myślenia.**

**Popadając w uzależnienie tracisz wolność.**