

Bezpieczne wakacje

Przed nami czas odpoczynku i relaksu – bądźmy ostrożni i zachowajmy się prawidłowo w opisanych sytuacjach.

1. Zagrożenia związane z warunkami atmosferycznymi

UPAŁ



RCB | Rządowe Centrum Bezpieczeństwa

Jak przetrwać upały

	ogranicz przebywanie w pełnym słońcu		unikaj wysiłku fizycznego
	pij dużo niegazowanej wody		nie zostawiaj dzieci i zwierząt w aucie
	jeśli nie musisz, nie wychodź z domu		nie pij alkoholu, bo odwadnia organizm
	noś nakrycie głowy		w ciągu dnia zamknij i zastoń okna
	stosuj kremy z filtrem UV		noś lekką i przewiewną odzież

Jeśli zauważysz objawy przegrzania organizmu: **PRZYSPIESZONY ODDECH, TEMPERATURA, NUDNOŚCI, ZAWROTY GŁOWY, DRESZCZE**

ZADZWOŃ **112** lub **999**

rcb.gov.pl

BURZA



RCB | Regionalne Centrum Bezpieczeństwa

Burza – bądź bezpieczny



nie wychodź z domu,
jeśli to nie jest konieczne



unikaj otwartych
przestrzeni



zabezpiecz drzwi i okna
oraz przedmioty
na parapecie i balkonie



nie stój pod jednym
w okolicy drzewem
czy masztem



odłącz od prądu
sprzęt domowy



unikaj dotykania
metalowych
przedmiotów



jeśli jedziesz autem,
zjedź na parking z dala
od drzew



jeśli pływasz, natychmiast
wyjdź z wody i oddal się
od brzegu



w górach jak najszybciej
zejdź ze szczytu



jeśli zauważysz
niebezpieczne zdarzenie -
zadzwoń po pomoc

Telefony alarmowe **112, 998**

rcb.gov.pl

2. Zagrożenia nad wodą



RCB | Rządowe Centrum Bezpieczeństwa

Bądź bezpieczny nad wodą

	Nigdy nie wchodź do wody po alkoholu i środkach odurzających		Nie wbiegaj do wody rozgrzanym
	Nie skacz do wody w nieznanymi miejscach		Nie wypływaj na materacu daleko od brzegu
	Pływaj tylko w miejscach do tego wyznaczonych		Nie pływaj bezpośrednio po posiłku
	Stosuj się do poleceń ratownika		Załóż kapok na łódce, kajaku i rowerze wodnym

Telefon alarmowy **112**

rcb.gov.pl

3. Zagrożenia związane z przyrodą

UKĄSZENIA KLESZCZA

<https://www.youtube.com/watch?v=xgViBQITanY>

UWAGA KLESZCZE!

Klimat sprzyja
populacji kleszczy.
Zachowaj zdrowie
chroniąc się przed nimi!



Jak właściwie usunąć kleszcza:

1. Kleszcza usuwamy niezwłocznie po zauważeniu, aby zminimalizować ryzyko zakażenia groźną chorobą.
2. Do usunięcia kleszcza stosujemy **pęsetę** lub przeznaczony do tego celu przyrząd.
3. Chwytny kleszcza, **jak najbliżej skóry**, za przednią część ciała i pewnym ruchem pociągamy ku górze.
4. Ranę po ukąszeniu dokładnie **oczyszczamy środkiem dezynfekującym**.
5. Miejsce po ukąszeniu **obserwujemy przez kilkanaście dni**, zwracamy również uwagę na ogólne samopoczucie.



Dowiedz się więcej na www.gis.gov.pl

**BEZPIECZNE
PRZEPIS GIS
WAKACJE**



 /GISgovpl

 /GIS_gov

 /GISgovpl

 /gis.gov.pl

UKĄSZENIE ŻMIJI ZYGZAKOWATEJ

- <https://www.youtube.com/watch?v=sszViXwZz6A>

ŻMIJA ZYGZAKOWATA - JAK ROZPOZNAĆ?

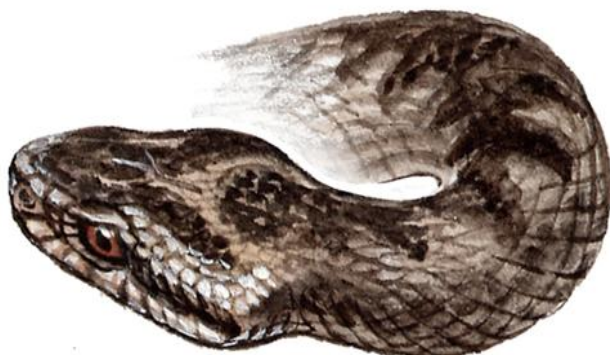
(VIPERA BERUS)

OCZY

CZERWONE/POMARAŃCZOWE
Z PIONOWĄ ŻRENICĄ

ZĘBY JADOWE

OSADZONE W GÓRNEJ
SZCZĘCE



GŁOWA

SPŁASZCZONA, W KSZTAŁCIE
PRZYPOMINAJĄCYM SERCE

KOLOR

SZARY, BRĄZOWY/RUDY,
CZARNY

ZYGZAK

WSTĘGA
KAINOWA

UKĄSZENIE ŻMIJ

RANA

DWA DROBNE
OTARCIA NASKÓRKA

OBJAWY

- UTRUDNIONE ODDYCHANIE
- UCZUCIE DUSZNOŚCI
- PUCHNIĘCIE I BÓL W MIEJSCU UKĄSZENIA



UKĄSZENIA OWADÓW



Użądlenie przez owada jest szczególnie niebezpieczne w dwóch przypadkach :

- Gdy pszczoła lub osa zaatakują okolicę ust, gardła, lub języka, ponieważ powstający obrzęk może być przyczyną niedrożności dróg oddechowych
- Gdy osoba użądlna jest uczulona na jad owada

Niezwłocznie należy wezwać **pogotowie ratunkowe** dzwoniąc pod numer **112** lub **999**

Objawy uczulenia na jad owadów:

- Duszności
- Pokrzywka i obrzęk
- Bóle brzucha
- Zawroty głowy
- omdlenie
- Nudności, wymioty
- biegunka
- Blokada nosa
- drgawki

TRUJĄCE ROŚLINY – BARSZCZ SOSNOWSKIEGO



UWAGA NA BARSZCZ SOSNOWSKIEGO!

**KONTAKT Z NIM
GROZI POPARZENIEM!**

Przebywanie w jego pobliżu stanowi zagrożenie dla zdrowia!

Wydziela substancje toksyczne, które powodują wysypki, zaczerwienienia, opuchliznę, owrzodzenia!
Nie dotykaj i nie przebywaj w pobliżu rośliny.

Nie dotykaj zmian skórnych, stosuj chłodne okłady, skonsultuj je z lekarzem!

Miejsce występowania barszczu zgłoś straży miejskiej lub do władz samorządowych.

Dowiedz się więcej na www.gis.gov.pl

Zagrożenia w sieci

<https://www.youtube.com/watch?v=vZA1Ik78sbk>

Sieci@ki.pl

1. Nie ufaj osobom poznanym w Sieci!
Nigdy nie można w 100% zaufać komuś poznanemu w Sieci. Nie spotykaj się zbyt pochopnie z internetowymi znajomymi w prawdziwym świecie. Jeżeli planujesz spotkanie, zawsze poinformuj o tym rodziców.

2. Mów, jeśli coś jest nie tak!
W sytuacji kiedy ktoś lub coś Cię w Internecie zaniepokoi lub wystraszy, koniecznie opowiedz o tym rodzicom lub innej zaufanej osobie dorosłej.

3. Zabezpiecz swój komputer!
Jeżeli Twój komputer jest podłączony do Internetu, musisz mieć zainstalowany odpowiedni program antywirusowy. Powinieneś również zaopatrzyć się w Firewall.

4. Nie podawaj swoich danych!
W Internecie posługuj się tylko nickiem i nigdy nie podawaj swoich danych osobowych, takich jak imię, nazwisko, numer telefonu, adres domowy, czy numer szkoły.

POZNAJ BEZPIECZNY INTERNET

Życzymy słonecznych i bezpiecznych wakacji!!!

Wychowawcy