



*Ferie zimowe to wspaniały czas dla relaksu, odpoczynku od obowiązków szkolnych i nauki. Spędź te dwa tygodnie bezpiecznie.*

***Bądź rozsądny i unikaj zagrożeń !!!***

**1.** W ostatnich latach występuje dużo przypadków popełnienia przestępstw na nieletnich, a dzieci często stają się też ofiarami wypadków drogowych. Aby ograniczyć to zjawisko każde dziecko musi przestrzegać podstawowych zasad bezpieczeństwa.

**DLATEGO:**

\* zawsze informuj rodziców lub opiekunów dokąd wychodzisz, z kim i kiedy wrócisz,



\* unikaj przygodnych znajomości - nie korzystaj z jazdy samochodem z nieznanym,

\* bądź nieufny wobec osób nieznanych, nawet tych, które wydają się sympatyczne

\* nie baw się w pobliżu jezdni, baw się w miejscach do tego przeznaczonych,



\* przechodź przez jezdnię w miejscach oznaczonych - zawsze na zielonym świetle,

\* nie wchodź na teren budowy, zakładów pracy,



\* spacerując staraj się trzymać wartościowe przedmioty należycie zabezpieczone przed złodziejem,

\* jako trasę przemarszu wybieraj miejsca dobrze oświetlone, ruchliwe, unikając bezludnych skrótów.



**2. NIE** zbliżaj się do obcego psa ani innego dzikiego zwierzęcia - nie dotykaj go, nawet jeśli robi wrażenie łagodnego.

Pogryzienia są niebezpieczne ze względu na ogromne ryzyko zakażenia. Szczególnie groźne jest zakażenie wścieklizną.



**Każda osoba pokąsana przez zwierzę powinna zgłosić się do LEKARZA !**

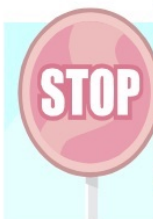


### 3. Czy wiesz, że INTERNET może być NIEBEZPIECZNY !!!

Coraz więcej ludzi wykorzystuje anonimowość jaką daje Internet, próbuje nawiązać różnego rodzaju kontakty.

Nie wszystkie te osoby mają uczciwe zamiary. Prowadząc korespondencję musisz pamiętać, że nigdy nie ma pewności, że to co przedstawia nam druga osoba jest prawdą.

**NIGDY** przez Internet nie podawaj swojego adresu, miejsca zamieszkania, numeru telefonu, nie ujawniaj codziennych, stałych zwyczajów np. kiedy i gdzie chodzisz do sklepu, ulubionej dyskoteki.



4. Czas wolny od nauki „ferie” sprzyja sięganiu po: ALKOHOL, NARKOTYKI, PAPIEROSY.

**PAMIĘTAJ !** Wszystkie używki niszczą Twoje zdrowie, wpływają na zmianę Twojego zachowania, uzależniają. Na dyskotekach możesz bawić się równie dobrze będąc „czysty”.

### UŻYWKI KRADNĄ WOLNOŚĆ

### 5. PAMIĘTAJ !

Przestrzegaj podstawowych zasad higieny podczas sporządzania posiłków:

- dokładnie myj ręce przed posiłkiem, czy po skorzystaniu z toalety,
- dokładnie oczyszczaj surowce,
- pamiętaj o właściwym przechowywaniu żywności



- unikaj zakupów wątpliwej jakości żywności
- przestrzegaj czasu i temperatury procesów termicznych.

W razie wystąpienia objawów chorobowych po spożyciu szkodliwego produktu (nudności, bóle brzucha, wymioty, biegunka, gorączka) - natychmiast zgłoś się do lekarza !

### 6. PAMIĘTAJ !!!

Przestrzegaj zasad higieny podczas spożywania posiłków.

Nie dawaj „gryza”



Nie dawaj „łyka”

Nie dawaj „macha”



Nie dawaj „liza”

Są to zachowania ryzykowne, które sprzyjają zakażeniu bakteriami zwanymi meningokokami. Bakterie te mogą spowodować zapalenie opon mózgowo - rdzeniowych, mogą również wywołać sepsę.

*Nad zapewnieniem bezpieczeństwa  
Twojego i Twojej rodziny  
czuwa wiele instytucji,  
do których możesz zawsze zwrócić się  
z prośbą o pomoc.*

**TELEFONY  
ALARMOWE**

**112 Alarmowy**  
**998 Straż**  
**997 Policja**  
**999 Pogotowie**