



# BEZPIECZNE WAKACJE

**BEZPIECZNA KĄPIEL** - to ta w miejscach odpowiednio zorganizowanych i oznakowanych, będących pod nadzorem.

W wodzie zachowuj się ostrożnie i nie utrudniaj kąpieli innym  
Zapoznaj się z regulaminem kąpieliska i przestrzegaj go.

**NIGDY NIE SKACZ DO WODY W MIEJSCACH NIEOZNAKOWANYCH I NIEDOZWOLONNYCH !!!**



**JEŚLI CHCESZ SIĘ OPALAĆ, TO Z GŁOWĄ - PAMIĘTAJ;**

- używaj preparatów z filtrami UV, które chronią skórę podczas opalania
- zrezygnuj z opalania w godzinach największego działania słońca tj. pomiędzy 10.00-14.00
- chroń głowę i oczy przed promieniowaniem UV

**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 !**



Opracowanie:

Oświata Zdrowotna i Promocja Zdrowia, Powiatowa Stacja Sanitarno- Epidemilogiczna w Nowym Targu  
ul. Jana Kazimierza 6, 34-400 Nowy Targ

Finansowane ze środków Starostwa Powiatowego w Nowym Targu



POWIAT NOWOTARSKI





## 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 nieznanymi Ci osób. Jeśli jesteś na dyskotekę i idziesz na parkiet, napoje zostaw pod opieką osoby zaufanej.

## 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.



## 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.

## 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.



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



POWIAT NOWOTARSKI

