

Ministerstwo Zdrowia i Narodowy Fundusz Zdrowia alarmuje by przestrzegać kilku podstawowych zasad bezpieczeństwa podczas wakacji, żeby były w pełni udane.

Mając na względzie dobro naszej społeczności poniżej przedstawiamy zasady wskazujące, jak zachowywać się w konkretnych sytuacjach.

### **1. Chroń się przed słońcem**

Przebywając na słońcu, narażasz się na szkodliwe promieniowanie UV. Przyczynia się ono np. do nowotworów skóry albo udaru. Dlatego zachowuj ostrożność nie tylko na plaży, ale też podczas pieszych wędrówek czy na placu zabaw. Używaj kremu z filtrem UV - 50+. Wkładaj na głowę czapkę zakrywającą uszy i kark. Chroń oczy okularami z filtrem UV. Zakładaj koszulki z rękawem, zakrywające ramiona. Unikaj aktywności na słońcu między godziną 10:00 a 14:00.

### **2. Nawadniaj się**

Dorosły człowiek powinien wypijać od 1,5 do 2 litrów płynów w ciągu dnia, a podczas upałów nawet do 3,5 litra. Na wycieczki lub plażę obowiązkowo zabieraj ze sobą wodę mineralną, żeby uniknąć odwodnienia.

### **3. Uważaj nad wodą**

Kąp się tylko w miejscach oznaczonych, pod nadzorem ratowników. Przestrzegaj regulaminu kąpieliska, na którym wypoczywasz. Zorientuj się, gdzie jest stanowisko ratownika oraz punkt pierwszej pomocy. Nigdy nie pływaj po alkoholu lub narkotykach. Nie pływaj na czczo lub bezpośrednio po posiłku. Nie skacz, ani nie nurkuj w niezbadanych wodach. Na łódce czy kajaku zawsze miej na sobie zapiętą kamizelkę ratunkową. Jeśli masz pod opieką jakieś osoby, np. dziecko, czujnie je obserwuj.

### **4. Przygotuj się do wędrówek**

Na wędrówkę zabierz prowiant, wodę, latarkę, telefon i ciepłą oraz przeciwdeszczową odzież - pogoda lubi się zmieniać, zwłaszcza w górach. Zaopatr się w elementy odblaskowe, żeby po zmierzchu dobrze widzieli Cię kierowcy. Poruszaj się oznakowanymi ścieżkami, a w górach - po wyznaczonych szlakach. Przed wyjściem poinformuj kogoś, jaką trasą pójdziesz. Jeśli wybierasz się na wycieczkę rowerową - załóż kask. Klapki przydatne będą na plaży, chroniąc stopy

przed zranieniem ostrymi kawałkami szkła. Na wycieczkę do lasu załóż wysokie, wygodne buty, żeby zabezpieczyć się przed ukąszeniem żmii zygzakowatej.

#### **5. Na terenach zielonych chroń się przed kleszczami i owadami**

Kleszcze mogą przenosić groźną chorobę – boreliozę. Dlatego na spacer po łąkach, w parku lub lesie zakładaj spodnie z długimi nogawkami i koszulki z długim rękawem oraz używaj repelentów – środków odstraszających. Po każdej wycieczce dokładnie się obejrzyj i sprawdź, czy nie masz kleszcza. Odpowiedni strój i repelenty przydadzą się także, gdy napotkasz owady: gzy, meszki lub komary. Gniazda szerszeni i os omijaj z daleka.

#### **6. Zwracaj uwagę na to, co jesz**

Latem żywność łatwo się psuje – z powodu wyższej temperatury, kiepskiego przechowywania czy jedzenia w przygodnych miejscach. Spożycie zepsutej żywności najczęściej prowadzi do zatrucia. Dlatego przechowuj produkty spożywcze w odpowiednich warunkach i niskiej temperaturze, myj owoce i warzywa przed jedzeniem, przestrzegaj terminów przydatności produktów do spożycia. Pamiętaj także o myciu rąk oraz przygotowaniu żywności do spożycia zgodnie z informacjami na etykiecie. Nie kupuj produktów niewiadomego pochodzenia.

#### **7. Zabierz na wyjazd apteczkę pierwszej pomocy**

Warto zaopatrzyć się w materiały oraz środki pierwszej pomocy. Przydadzą się one w nagłych przypadkach zachorowania lub urazu, które mogą wystąpić w trakcie podróży. Jeśli przyjmujesz na stałe leki, nie zapomnij zabrać ich ze sobą.

#### **8. Naucz się podstaw ratowania życia lub przypomnij je sobie**

Szybka i prawidłowa reakcja może uratować czyjeś życie. Dlatego warto umieć resuscytację krążeniowo-oddechową. Wiedzieć, jak i kiedy ułożyć ciało w bezpiecznej pozycji. Co zrobić w przypadku omdlenia, krwotoku, zatrucia, oparzenia, porażenia prądem, zachłyśnięcia, skaleczenia czy zwichnięcia lub złamania kończyny.

#### **9. Pamiętaj o numerach alarmowych**

W sytuacji zagrożenia Twoja pamięć może Cię zawieść. Dlatego zapisz numer alarmowy 112 w telefonie albo na kartce, którą całą czas będziesz przy sobie nosić.

Gdy Ty lub ktoś inny znajdzie się w niebezpieczeństwie, zadzwoń po pomoc. Poinformuj dyspozytora, w jakim stanie jest osoba poszkodowana i gdzie się znajduje.

## 10. Za granicę zabierz ze sobą kartę EKUZ

Jeśli planujesz urlop w Europie i jeszcze nie masz Europejskiej Karty Ubezpieczenia Zdrowotnego (EKUZ), złóż wniosek o nią. Dzięki EKUZ w razie nagłej choroby będziesz mógł skorzystać z leczenia.

**Ministerstwo Zdrowia i Narodowego Funduszu Zdrowia alarmuje** by przestrzegać kilku podstawowych zasad bezpieczeństwa podczas wakacji, żeby były w pełni udane.

Mając na względzie dobro naszej społeczności poniżej przedstawiamy zasady wskazujące, jak zachowywać się w konkretnych sytuacjach.

# BEZPIECZNE WAKACJE

*zdrowe i udane!*



- 1 CHROŃ SIĘ PRZED SŁOŃCEM**

Przebywając na słońcu, narażasz się na szkodliwe promieniowanie UV. Używaj kremu z filtrem UV – 50+. Wkładaj na głowę czapkę zakrywającą uszy i kark. Chroni oczy okularami z filtrem UV. Zakładaj koszulki z rękawem. Unikaj aktywności na słońcu między godziną 10:00 a 14:00.


- 2 NAWADNIJ SIĘ**

Dorośli człowiek powinien wypijać od 1,5 do 2 litrów płynów w ciągu dnia, a podczas upałów nawet do 3,5 litra. Na wycieczki lub plażę obowiązkowo zabieraj ze sobą wodę mineralną, żeby uniknąć odwodnienia.


- 3 UWAGA! NAD WODĄ**

Kap się tylko w miejscach oznaczonych, pod nadzorem ratowników. Nie pływaj po alkoholu lub narkotykach. Nie pływaj na czczo lub bezpośrednio po posiłku. Nie skacz, ani nie nurkuj w niezbadanych wodach. Na łódce czy kajaku zawsze miej na sobie zapiętą kamizelkę ratunkową. Jeśli masz pod opieką jakiegoś osoby, np. dziecko, czujnie je obserwuj.


- 4 PRZYGOTUJ SIĘ DO WĘDRÓWEK**

Zabierz prowiant, wodę, latarkę, telefon i odzież odpowiednią do pogody. Poruszaj się oznakowanymi ścieżkami, a w górach – po wyznaczonych szlakach. Poinformuj kogoś, jaką trasą pójdziesz. Jeśli wybierasz się na wycieczkę rowerową – załóż kask. Klątki przydatne będą na plaży, a w lesie załóż wysokie, wygodne buty.


- 5 NA TERENACH ZIELONYCH CHROŃ SIĘ PRZED KLESZCZAMI I OWADAMI**

Kleszcze mogą przenosić groźną chorobę – boreliozę. Zakładaj długie nogawki i rękawy oraz używaj repelentów. Po każdej wycieczce dokładnie się obejrzyj i sprawdź, czy nie masz kleszcza. Gniazda szerszeni i os omijaj z daleka.


- 6 ZWRACAJ UWAGĘ NA TO, CO JESZ**

Łatwo żywność łatwo się psuje – z powodu wyższej temperatury, kiepskiego przechowywania czy jedzenia w przygodnych miejscach. Mij owoce i warzywa, przestrzegaj terminów przydatności. Pamiętaj o myciu rąk i odpowiednim przechowywaniu produktów. Nie kupuj produktów niewiadomego pochodzenia.


- 7 ZABIERZ NA WYJAZD APTECZKĘ PIERWSZEJ POMOCY**

Warto zaopatrzyć się w materiały oraz środki pierwszej pomocy. Przydadzą się one w nagłych przypadkach zachorowania lub urazu, które mogą wystąpić w trakcie podróży. Jeśli przyjmujesz na stałe leki, nie zapomnij zabrać ich ze sobą.


- 8 NAUCZ SIĘ PODSTAW RATOWANIA ŻYCIA LUB PRZYPOMNIJ JE SOBIE**

Szybka i prawidłowa reakcja może uratować czyjeś życie. Dlatego warto umieć resuscytację krążeniowo-oddechową. Wiedzieć, jak i kiedy ułożyć ciało w bezpiecznej pozycji. Co zrobić w przypadku omdlenia, krwotoku, zatrucia, oparzenia, porażenia prądem, zachłpięcia, skaleczenia czy zwichnięcia lub złamania kończyny.


- 9 PAMIĘTAJ O NUMERACH ALARMOWYCH**

W sytuacji zagrożenia Twoja pamięć może Cię zawieść. Zapisz numer alarmowy 112 w telefonie albo na karcie, którą cały czas będziesz przy sobie nosić. Gdy Ty lub ktoś inny znajdzie się w niebezpieczeństwie, zadzwoń po pomoc. Poinformuj dyspozytora, w jakim stanie jest osoba poszkodowana i gdzie się znajduje.


- 10 ZA GRANICĘ ZABIERZ ZE SOBĄ KARTĘ EKUZ**

Karta EKUZ uprawnia do leczenia w państwach członkowskich UE/EFTA na takich samych zasadach jak osoby ubezpieczone w danym kraju. WYROBISZ JĄ BEZPŁATNIE W NFZ.



Źródło: [Strona główna | Pacjent](#), [Obraz autorstwa lifeforstock na Freepik](#)