

# BEZPIECZNE FERIE



Rozpoczynają się ferie☺ Ferie są po to, abyś odpoczął, bawił się, realizował swoje zainteresowania na które w okresie nauki brakuje Ci czasu.

Dla dzieci i młodzieży będzie to czas wypoczynku.

*W tym roku szkolnym ferie zimowe dla uczniów z całego kraju odbędą się w jednym terminie i potrwać od 4 do 17 stycznia 2021 r.*

*Młodzież z ograniczonym prawem do wychodzenia: podczas ferii utrzymany zostanie zakaz przemieszczania się dzieci i młodzieży do 16. roku życia. W dni powszednie, w godzinach od 8 do 16.00 przemieszczać będą się tylko w towarzystwie dorosłego opiekuna.*

## PODSTAWOWE ŚRODKI OCHRONNE PRZED KORONAWIRUSEM:

- Często myj ręce używając mydła i bieżącej wody, a jeśli nie masz do nich dostępu, używaj płynów lub innych preparatów odkażających na bazie alkoholu. Dokładne mycie rąk, trwające co najmniej 20 sekund, zabija wirusa, jeśli znajduje się on na rękach.
- Unikaj dotykania nieumytymi rękami oczu, nosa i ust. W ten sposób możesz przenieść wirusa ze skażonych powierzchni, przedmiotów lub innych osób na siebie i ułatwić mu wniknięcie do organizmu.
- Regularnie myj wodą z mydłem lub dezynfekuj specjalnymi preparatami powierzchnie, których najczęściej dotykasz. Regularnie dezynfekuj też swój telefon (np. wilgotnymi chusteczkami nasączonymi środkiem dezynfekującym). Nie kładź telefonu na stole kuchennym i nie korzystaj z niego podczas spożywania posiłków.
- Staraj się zachować bezpieczną odległość od innych osób, zwłaszcza tych, które kaszlą, kichają i mają gorączkę (co najmniej 1,5 metra dystansu). Unikaj dużych skupisk ludzi, zwłaszcza zatłoczonych pomieszczeń zamkniętych, a także spotkań towarzyskich i podróży do miejsc o wysokim ryzyku zakażenia się koronawirusem.
- Podczas kaszlu lub kichania zakrywaj usta i nos zgiętym łokciem albo chusteczką, po czym natychmiast wyrzuć chusteczkę do zamkniętego kosza i umyj ręce. Zakrycie ust i nosa podczas kaszlu i kichania zapobiega rozprzestrzenianiu się wirusów i innych zarazków. Jeśli kichasz lub kaszlesz w dłonie, możesz później zanieczyścić przedmioty lub dotykane osoby.

**By bezpiecznie i zdrowo przeżyć te ferie, przypominamy o kilku podstawowych zasadach:**



- informuj opiekunów, gdzie dokładnie idziesz i o której godzinie wrócisz
- nie noś kluczy, komórki, pieniędzy w widocznym miejscu
- nie rozmawiaj z obcymi osobami i nie ufaj im
- nikomu nie podawaj swojego adresu zamieszkania, nazwiska, nr telefonu
- nigdy nie bierz słodyczy, zabawek, pieniędzy od osób nieznanymych

### **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 zrobić 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 zjeżdżaj na butach
- nie wchodź na lód zamrzniętych jezior, stawów, rzek, wykopów - pod wpływem ciężaru twojego ciała lód może się załamać
- ślizgaj się na placach przeznaczonych na ślizgawki i lodowiska
- nie strącaj sopli z dachu

### **Nasze zdrowie**

- gdy wychodzisz na dwór ubieraj się odpowiednio do pogody (nie za ciepło, nie za zimno)
- 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
- przebywaj jak najwięcej na świeżym powietrzu, a nie przed komputerem
- dbaj o aktywność fizyczną

## 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 pij i nie jedz ze wspólnych naczyń
- nie dawaj „gryza”

**ZAWSZE WŁĄCZAJ „MYŚLENIE” – KAŻDA DECYZJA NIESIE ZA SOBA  
KONSEKWENCJE – POZYTYWNE LUB NEGATYWNE!**

### Telefony alarmowe:

- 112 – Europejski numer alarmowy
- 997 – Policja
- 999 – Pogotowie Ratunkowe
- 998 – Straż Pożarna
- 601 100 300 – telefon alarmowy w górach



**Wszystkim dzieciom i młodzieży  
życzymy zdrowego  
i bezpiecznego wypoczynku  
w okresie ferii zimowych**