PAMIĘTAJ!!!

BEZPIECZEŃSTWO PODCZAS FERII ZIMOWYCH ZALEŻY RÓWNIEŻ OD CIEBIE...

...PRZECZYTAJ KILKA RAD JAK SPĘDZIĆ ZIMOWY CZAS

ZDROWO I BEZPIECZNIE.

HIGIENA ZIMOWYCH DNI

DBAJ O HIGIENĘ WYPOCZYNKU:

- Śpij co najmniej 7-8 godzin na dobę.
- Przed snem wywietrz pokój.
- Zamiast siedzieć przed komputerem lub telewizorem wyjdź na spacer - uprawiaj sporty zimowe.
- Ubieraj się stosownie do pogody.
- Pamiętaj o czapce, szaliku i rękawiczkach.
- Stosuj kremy ochronne na skórę twarzy.
- Po przyjściu do domu umyj ręce.

DBAJ O HIGIENĘ OSOBISTĄ:

- Odżywiaj się zdrowo.
- Unikaj przebywania z osobami chorymi na grypę i inne infekcje.
- W przypadku objawów grypopodobnych zgłoś się do lekarza.
- Noś przy sobie chusteczki higieniczne a zużyte każdorazowo wyrzucaj do pojemnika na śmieci.
- Myj ręce po wyjściu z toalety, po zakończeniu zabawy oraz przed jedzeniem.

Opracowanie: OOZPZ i OHDIM WSSE Lublin

PRZEZ WASZE DZIECI

PRODZY RODZICE!!! ZDROWY SPOSÓB SPĘDZANIA CZASU WOLNEGO

REDAKTOR SZKOLNY
Agata Zomeczko