

## Bezpieczne wakacje w „Środzie z Profilaktyką”

# Bezpieczne wakacje w „Środzie z Profilaktyką”

Data publikacji  
19.06.2024 09:12

**Tematem dzisiejszej „Środy z Profilaktyką” są zagadnienia związane z**

## **bezpieczeństwem na wakacjach.**

Lato to pora odpoczynku, wakacyjnych wyjazdów, spędzania czasu na świeżym powietrzu. Warto odpowiednio się do niego przygotować i zadbać o to, by wakacje były bezpieczne.

### **Podczas upałów, gdy temperatura powietrza przekracza 30°C, pamiętaj o podstawowych zasadach:**

- unikaj słońca – zwłaszcza w najgorętszej porze dnia (zwykle między godziną 10 a 17);
- schładzaj się – szukaj cienia, staraj się przebywać w chłodnych pomieszczeniach;
- nawadniaj się – pij więcej wody niż zwykle, nie zwlekaj do czasu, aż poczujesz pragnienie;
- zbieraj informacje – na bieżąco sprawdzaj lokalną prognozę pogody.

### **Bezpieczeństwo na wakacjach**

Niezależnie od miejsca, w którym planujesz spędzić urlop, zachowuj się bezpiecznie:

- uważaj na kleszcze i owady, chroń się przed nimi odpowiednimi ubraniami i preparatami; jeśli znajdziesz kleszcza, usuń go jak najszybciej – w aptekach dostępne są specjalne przyrządy;
- nie kąp się w miejscach niedozwolonych;
- nigdy nie skacz do wody;
- sprawdź prognozę pogody przed wyjściem w góry i zabierz niezbędne rzeczy, w tym naładowany telefon;
- pamiętaj o numerach alarmowych.

Więcej informacji w [materiale edukacyjnym](#).

#### **Źródło:**

[https://www.nfz.gov.pl/gfx/nfz/userfiles/\\_public/aktualnosc/aktualnosc\\_oddzialow/ulotka\\_sroda\\_z\\_profilaktyka\\_jak\\_przygotowac\\_sie\\_na\\_lato\\_sroda\\_z\\_profilaktyka\\_w\\_ow-nfz,662.html](https://www.nfz.gov.pl/gfx/nfz/userfiles/_public/aktualnosc/aktualnosc_oddzialow/ulotka_sroda_z_profilaktyka_jak_przygotowac_sie_na_lato_sroda_z_profilaktyka_w_ow-nfz,662.html)

Grafika: <https://www.canva.com/photos/MAEPsFqxYnk/>

- [PDF](#)
- [Drukuj](#)

- [Share](#)
- [Więcej aktualności](#)
- [Archiwum aktualności](#)