



## **„10 ZASAD BEZPIECZNYCH WAKACJI” dla uczniów szkół ponadgimnazjalnych**

1. Okres wakacji to czas wyjazdów turystycznych. Wakacje umożliwiają zawieranie nowych znajomości sprzyjających często przypadkowym kontaktom seksualnym, które zwiększają ryzyko zakażenia wirusem HIV.
2. Alkohol i narkotyki prowadzą do zagrożenia zdrowia a nawet życia, ponadto mogą sprawić, że staniesz się ofiarą lub sprawcą aktów przemocy.
3. Pamiętaj, zawsze i wszędzie pilnuj swoich napojów – przypadki dosypywania i dolewania różnych specyfików są coraz częstsze. Po takich substancjach łatwo możesz stracić samokontrolę.
4. Dbaj o higienę osobistą.
5. Korzystaj tylko z kąpielisk odpowiednio zorganizowanych. Mimo, że umiesz pływać, nie przeceniaj swoich umiejętności.
6. Zachowaj umiar w przebywaniu na słońcu – noś nakrycie głowy, okulary przeciwsłoneczne, stosuj kremy z filtrem ochronnymi.
7. Noś odpowiednią odzież w lesie zakrywającą jak największą część ciała. Po wizycie w lesie dokładnie obejrzyj całe ciało. Jeżeli zauważysz kleszcza, natychmiast delikatnie go usuń.
8. Nie przechowuj poza lodówką środków spożywczych łatwo ulegających zepsuciu (ciastek z kremem, jogurtów, kefirów, serków, wędlin) - może spowodować to wystąpienie zatrucia pokarmowego. Zabezpiecz żywność przed owadami.
9. Prowadź i propaguj zdrowy styl życia - odżywiaj się racjonalnie, bądź aktywny ruchowo, dbaj o bezpieczeństwo swoje i innych.
10. Przebywając na wakacjach w swoim postępowaniu kieruj się zdrowym rozsądkiem.