

BEZPIECZEŃSTWO NA DRODZE

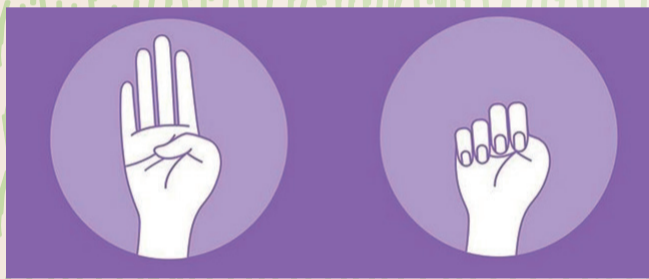
- Nie daj się zaskoczyć. Poznaj znaki i sygnały drogowe
- Przestrzegaj zasad ruchu drogowego
- Na drodze patrz i słuchaj
- Świeć przykładem. Noś odblaski
- Na rolnkach, rowerze, hulajnodze czy deskorolce zawsze z głową i w kasku
- Pamiętaj! Jezdnia to nie plac zabaw
- Odłóż telefon i korzystaj z jezdni bezpiecznie
- Gdy do auta wsiadasz to zawsze pasy zakładasz
- Kiedy na drodze nie ma chodnika to pieszy lewą stroną zawsze pomyka
- Na drodze nie Jesteś sam! Zrób, więc miejsce dla innych tam
- W internecie, jak w życiu! Bądź czujny i zachowaj ostrożność
- Naucz się mówić nie! Masz do tego prawo
- Nie bój się policjanta. Na niego zawsze możesz liczyć

Międzynarodowy znak POMÓŻ MI (HELP ME)

Jest dyskretnym sygnałem, gestem, który można wystać do kogoś znajomego lub zupełnie obcego. Znak ten to wezwanie o pomoc, które jest zrozumiałe na całym świecie. Przetłumacza barierę językową i kulturową. Może być pokazany nawet przez okno czy w Internecie. To prosty gest ręką, który ofiara może dyskretnie pokazać np. kurierowi, sprzedawcy, czy podczas rozmowy video.

Co zrobić, gdy ktoś pokazuje nam ten znak?

- Nie dawaj oznak, że coś jest nie tak
- Zakończ rozmowę, tak jak by się nic nie stało
- Skontaktuj się z Policją pod numerem 112 i wyjaśnij sytuację, poinformuj, że osoba właśnie w ten sposób poprosiła o pomoc



UŻĄDLENIA, UKĄSZENIA, UGRYZIENIA

Użądlenia

- Gdy zbliża się pszczoła lub osa, unikaj szybkiego ruchu, nie dmuchaj, nie próbuj jej uderzyć
- Jeżeli jesteś uczulony na użądlenia, natychmiast skontaktuj się z lekarzem
- Gdy zostaniesz użądłony: usuń żądło, zastosuj zimny okład, w przypadku, gdy ból i obrzęk nie ustąpi lub się zwiększy udaj się do lekarza

Ukąszenia

- Jeśli napotkasz węża, zostaw go w spokoju, wycofując się spokojnie lub okrążając miejsce, w którym on leży
- W przypadku pokąsania przez węża trzeba jak najszybciej zapewnić osobie pomoc lekarską, a zanim zostanie ona udzielona należy: powyżej miejsca ukąszenia założyć opaskę uciskową (nie za mocno), co 10-20 minut zwalniać opaskę na 1-2 minuty, ranę odkazić, osobę pokąsaną ułożyć wygodnie i okryć, poszkodowany nie powinien wykonywać zbędnych ruchów, podawać duże ilości płynów
- Bardzo ważne jest stwierdzenie, do jakiego gatunku należał wąż, umożliwi to podanie odpowiedniej surowicy
- W razie ukąszenia kleszcza usuwamy go, nie stosując żadnych środków (np. smarowanie masłem)
- Kleszcza usuwamy chwytając blisko skóry za pomocą pęsety a następnie wyciągając i lekko obracając
- Po wyciągnięciu kleszcza miejsce ukąszenia trzeba odkazić, a następnie obserwować czy nie pojawi się rumień wędrujący, a także inne objawy, takie jak gorączka i bóle głowy

Ugryzienia

- Nie zaczepiaj psów i innych zwierząt, nie okazuj im agresji, ani nawet nie głaszcz
- Jeśli nie można uniknąć „konfrontacji”, trzeba zachować spokój – nie wykonywać gwałtownych ruchów
- Nie patrz w oczy zwierzęciu
- W razie ugryzienia należy koniecznie: pozwolić, aby krew przez jakiś czas swobodnie wypływała z rany, przemyć ranę wodą z mydłem, zdezynfekować ranę, nałożyć opatrunek, a następnie udać się do lekarza

Bezpieczne Wakacje z Powiatem Szczycieńskim

Ulotka i gra do pobrania ze strony turystyka.powiatszczycieński.pl



Z wakacji przywieź tylko miłe wspomnienia



Patronat:
Jarosław Matlach
Starosta Szczycieński



Jarosław Matlach
Starosta Szczycieński

Pamiętajcie! Bądźcie ostrożni, a z wakacji przywieźcie tylko miłe wspomnienia.

Cieszcie się wakacjami, dobrą pogodą, spacerami po leśnych ścieżkach, jazdą rowerem, zwiedzaniem ciekawych miejsc, kąpielami w jeziorze. Jednak zawsze pamiętajcie o bezpieczeństwie, tak w wakacje jak i każdego dnia. Trzymacie w rękach ulotkę, z której dowiedziecie się na temat bezpiecznych zachowań podczas wypoczynku w Powiecie Szczycieńskim i każdym innym miejscu w kraju i za granicą. Zagadnienia, które się w niej znalazły przygotowane zostały przez specjalistów danych dziedzin tzn. Strazaków zawodowców i ochotników, Ratowników medycznych i pracowników pogotowia, pracowników stacji sanitarno-epidemiologicznej, Leśników, członków Fundacji Autrimpus, funkcjonariuszy Straży Miejskiej. Jednym słowem – osób, które na co dzień dbają o nasze bezpieczeństwo. Jestem przekonany, że zawarta w ulotce wiedza przyda się i uczyni wasz wypocznik bezpiecznym. Jednak żadne, nawet najbardziej zaawansowane zastąpią zdrowego rozsądku.

Bezpieczeństwo przede wszystkim



BEZPIECZEŃSTWO NAD WODĄ

- Korzystaj tylko ze strzeżonych kąpielisk
- Nigdy nie skacz do wody bez sprawdzenia jej głębokości i stabilności dna
- Nie kąp się w rzekach (niebezpieczny nurt i niestabilne dno)
- Wchodź do wody co najmniej pół godziny po posiłku
- Zawsze zabieraj bojkę, kamizelkę asekuracyjną lub kamizelkę ratunkową
- Nie zachowuj się brawurowo, popisywanie się w wodzie może skończyć się tragicznie
- Przed wejściem do wody zrób rozgrzewkę, to pozwoli uniknąć wstrząsu termicznego
- Nie zanurzaj się gwałtownie w wodzie po długim przebywaniu na słońcu, najpierw ochlap nią klatkę piersiową, szyję, ramiona i głowę
- Nie wchodź do wody w czasie burzy, oraz gdy wieje porwisty wiatr
- Zwracaj uwagę czy ktoś wokół ciebie nie potrzebuje pomocy

BEZPIECZEŃSTWO W LESIE

- Przed dłuższą wycieczką lepiej sprawdź pogodę
- Zapatrz się w apteczkę pierwszej pomocy
- Pamiętaj by mieć na sobie odpowiednie ubranie, obuwie, jedzenie, napoje
- Warto zabrać spray przeciw komarom, kleszczom
- Jeśli napotkasz nory, gniazda, lub dziuple nie niszcź ich
- Nie zrywaj roślin i grzybów, których nie znasz – mogą okazać się trujące
- W razie zauważenia pożaru powiadom straż pożarną lub straż leśną
- Przed wycieczką należy dobrze nadawać baterię telefonu
- W razie potrzeby skorzystaj z ogólnodostępnej mapy obszarów leśnych na www.bdl.lasy.gov.pl/portal/
- Legalnie w lesie możesz przemocować na obszarach wyznaczonych w ramach programu „Zanocuj w lesie”
- Wszelkie atrakcje turystyczne na terenach leśnych znajdziesz na stronie: „Czas w las”
- Samochód pozostaw na miejscu postojowym
- Jeśli zabraknie na wyprawę swojego pupila – przestrzegaj zasad bezpiecznego przebywania z psem w lesie

Opracowanie i redakcja:
Wydział Promocji i Współpracy Starosta Powiatowego w Szczycie
(Hafet Kierskiowski, Paweł Salamucha, Łukasz Złotych)



NUMERY ALARMOWE:
Europejski telefon alarmowy 112
Straż Miejska w Szczycie 606 633 813
Sanepid w Szczycie 89 624 87 31

Starostwo Powiatowe w Szczycie
ul. H. Sienkiewicza 1, 12-100 Szczycie
tel. 89 624 70 00, sekretariat@powiat.szczycie.pl
www.powiatszczycieński.pl
powiat.szczycieński.pl



