



BEZPIECZNE WAKACJE

NIEWAŻNE GDZIE SPĘDZASZ WAKACJE, PAMIĘTAJ O TYCH ZASADACH!

W MIEŚCIE CZY NA WSI

INFORMUJ GDZIE I Z KIM BĘDZIESZ PRZEBYWAĆ,
NIE UFAJ NIEZNAJOMYM,
NOŚ ELEMENTY ODBŁASKOWE,
NA ROWER, ROLKI, HULAJNOGĘ, ZAWSZE Z KASKIEM.

NAD WODĄ

NIE WCHODŹ DO WODY BEZ OPIEKI,
PŁYWAJ TYLKO W MIEJSCACH STRZEŻONYCH
NIGDY NIE SKACZ "NA GŁOWĘ".

NA PLAŻY

UŻYWAJ KREMÓW Z FILTREM,
PIJ DUŻO WODY,
NOŚ OKULARY Z FILTREM,
CHROŃ GŁOWĘ PRZED SŁOŃCEM.

W GÓRACH

NIE ODDALAJ SIĘ OD GRUPY,
ZABIERZ TELEFON Z NAŁADOWANĄ BATERIĄ,
ZAOPATRZ SIĘ W APTECZKĘ,
STOSUJ ŚRODKI PRZECIW KLESZCZOM.

BEZPIECZNE #WAKACJE 2025 W WOJ. ŚLĄSKIM

WYPOCZYWAJ ZDROWO I BEZPIECZNIE



BEZPIECZNE

#WAKACJE 2025

W WOJ. ŚLĄSKIM



WYPOCZYWAJ
ZDROWO I BEZPIECZNIE



W wakacje pamiętajmy o bezpieczeństwie
i zachowaniu odpowiedniej ostrożności

Brawura i brak wyobraźni, mogą stać się powodem do tragedii
oraz przyczynić się do nieszczęśliwych wypadków

Przypomnijmy sobie zasady, które pomogą zapobiec
niebezpieczeństwu podczas wypoczynku



ZASADY BEZPIECZNEJ KĄPIELI



Nie kąp się w miejscach niedozwolonych



Korzystaj ze strzeżonych kąpielisk i akwenów wodnych



Nie zanurzaj się gwałtownie w wodzie po długim przebywaniu na słońcu aby uniknąć wstrząsu termicznego



Nigdy nie skacz do wody o nieznanym dnie



Nie odpływaj daleko - nigdy nie wiadomo czy wystarczy Ci siły i umiejętności, aby bezpiecznie powrócić do brzegu



Nie wchodź do wody podczas mgły, burzy oraz gdy wieje porywisty wiatr



Nie wchodź do wody bez wiedzy osoby dorosłej



BEZPIECZNE

#WAKACJE 2025

W WOJ. ŚLĄSKIM

WAKACJE
TO WYMARZONY CZAS NA WYPOCZYNEK
I RELAKS NA ŚWIEŻYM POWIETRZU,
ALE CZY WIESZ JAK WAŻNA JEST
OCHRONA PRZED SŁOŃCEM I NA CO
ZWRÓCIĆ UWAGĘ W UPALNE DNI?

ZACHOWAJ ROZWAGĘ I PAMIĘTAJ, ŻE SŁOŃCE
W DUŻYCH DAWKACH MOŻE BYĆ
NIEBEZPIECZNE...



Łap słońce z głową

Złote zasady ochrony przed nadmiernym promieniowaniem UV:

- Stosuj na skórę krem z filtrem UV co 2 godziny oraz po wyjściu z wody
- Unikaj przebywania na słońcu między godziną 10.00 a 14.00
- Zakładaj okulary przeciwsłoneczne z filtrem UV
- Noś przewiewną odzież osłaniającą skórę przed słońcem
- Pamiętaj o nakryciu głowy (czapka/kapelusz)

Ciesz się
słonecznymi dniami,
dbając jednocześnie
o swoje
bezpieczeństwo!



- Niewielkie ilości promieniowania słonecznego są korzystne dla zdrowia i odgrywają istotną rolę w wytwarzaniu witaminy D, jednak nadmierna ekspozycja na promieniowanie UV prowadzi do niekorzystnych konsekwencji zdrowotnych
- Poparzenia słoneczne spowodowane promieniowaniem UVB mogą uszkodzić komórki skóry i przyczynić się do rozwoju czerniaka – nowotworu złośliwego skóry
- Im jaśniejsza cera, tym wrażliwsza na działanie promieni słonecznych
- Należy chronić niemowlęta i dzieci przed nadmiernym promieniowaniem UV i uczyć je bezpiecznego korzystania ze słońca
- Korzystanie z solarium jest szczególnie niebezpieczne dla zdrowia młodzieży i jest niedozwolone przed ukończeniem 18 roku życia

Negatywne skutki zdrowotne nadmiernego promieniowania ultrafioletowego:

- poparzenia skóry
- fotostarzenie się skóry
- fotoalergia
- nowotwory skóry np. czerniak
- fotodermatozy – nienowotworowe choroby skóry
- przebarwienia skóry
- choroby oczu

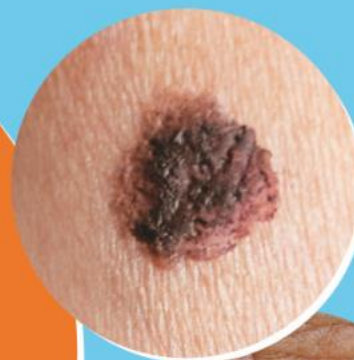


Image: Freepik.com

CIESZMY SIĘ SŁONECZNYMI DNIAМИ, DBAJĄC
JEDNOCZEŚNIE O SWOJE BEZPIECZEŃSTWO I ZDROWĄ
SKÓRĘ!

CZY PAMIĘTASZ ABY
ODPOWIEDNIO
CHRONIĆ PIEPRZYKI
I ZNAMIONA PRZED
SŁOŃCEM?



DOWIEDZ SIĘ WIĘCEJ



CO MUSISZ WIEDZIEĆ O CZERNIAKU SKÓRY





NIEBEZPIECZNE SKUTKI UPAŁU I NADMIARU SŁOŃCA



MUSISZ TO WIEDZIEĆ!

BEZPIECZNE

#WAKACJE 2025

W WOJ. ŚLĄSKIM



**WYPOCZYWAJ
ZDROWO I BEZPIECZNIE**

**FALA UPAŁÓW W OKRESIE LETNIM JEST POWAŻNYM
ZAGROŻENIEM DLA ZDROWIA!**

**TEMPERATURA POWIETRZA OSCYLUJĄCA WOKÓŁ 30°C MOŻE BYĆ
PRZYCZYNĄ DOLEGLIWOŚCI I ZAOSTRZENIA WIELU CHOROŃ TAKŻE
U LUDZI MŁODYCH, KTÓRZY NA CO DZIEŃ NIE ZGŁASZAJĄ
PROBLEMÓW ZE ZDROWIEM**

**UDAR SŁONECZNY, UDAR CIEPLNY I WYCZERPANIE CIEPLNE
STANOWIĄ ZAGROŻENIE DLA ZDROWIA I ŻYCIA!**

UDAR SŁONECZNY

- MIEJSCOWE DZIAŁANIE PROMIENI SŁONECZNYCH NA SKÓRĘ GŁOWY PROWADZI DO PRZEKRWIENIA OPON MÓZGOWYCH I MÓZGU.

OBJAWY: BÓLE I ZAWROTY GŁOWY, ZACZERWIENIENIE I POPARZENIA SKÓRY, OGÓLNY NIEPOKÓJ.

UDAR CIEPLNY

- TEMPERATURA CIAŁA STAJE SIĘ TAK WYSOKA, ŻE ORGANIZM NIE JEST W STANIE SAMODZIELNIE JEJ OBNIŻYĆ.

OBJAWY: WYSOKA TEMPERATURA CIAŁA (POWYŻEJ 39°C), GORĄCA, CZERWONA, SUCHA LUB WILGOTNA SKÓRA, SZYBKIE TĘTNO, MOŻLIWA UTRATA PRZYTOMNOŚCI.

WYCZERPANIE CIEPLNE

- W ORGANIZMIE NASTĘPUJE NADMIERNA UTRATA PŁYNÓW I SOLI MINERALNYCH, SPADA WÓWCZAS CIŚNIENIE TĘTNICZE KRWI, CO POWODUJE UCZUCIE SILNEGO ZMĘCZENIA.

OBJAWY: ZWIĘKSZONE POCENIE SIĘ, BRAK SIŁ, ZIMNA, BŁADA I WILGOTNA SKÓRA, SZYBKIE ALE SŁABO WYCZUWALNE TĘTNO, NUDNOŚCI LUB WYMIOTY, ZASŁABNIĘCIA.

W UPALNE I SŁONECZNE DNI KORZYSTAJ Z OCHRONY
PRZECIWSŁONECZNEJ I SCHŁADZAJ ORGANIZM



BEZPIECZNE
#WAKACJE 2025
W WOJ. ŚLĄSKIM



WYPOCZYWAJ
ZDROWO I BEZPIECZNIE

W UPALNE DNI
PAMIĘTAJ O ODPOWIEDNIM
NAWODNIENIU ORGANIZMU!



WODA REGULUJE TEMPERATURĘ CIAŁA I GASI PRAGNIENIE!

WODA



Czy wiesz, że w upalne dni:

- Dzieci szybciej niż osoby dorosłe mogą się odwodnić
- Wodę należy pić często, ale małymi łyčkami
- Należy uzupełniać elektrolity - pierwiastki, które rozpuszczone w wodzie wspomagają pracę organizmu np.: sód, potas, wapń, magnez
- Wychodząc z domu w gorące dni należy mieć ze sobą butelkę z wodą



OPRÓCZ WODY
MOŻNA TEŻ PIĆ NAPOJE NA BAZIE
NATURALNYCH SKŁADNIKÓW,
NP. **KOMPOTY I ŚWIEŻO WYCISKANE SOKI**



PIJ IZOTONIKI, NATURALNE ENERGETYKI

MOŻESZ SAMEMU PRZYGOTOWAĆ
TAKI IZOTONIK!

PRZEPIS:

- 500 ML WODY
- ŁYŻKA MIODU LUB SYROPU KLONOWEGO
- SZCZYPTA SOLI
- OWOCE TAKIE JAK TRUSKAWKI, MALINY, PLASTERKI CYTRYNY LUB POMARAŃCZY, A NAWET PLASTRY OGÓRKA I LISTKI MIĘTY - TO WSZYSTKO NADA WODZIE LEKKIEGO ORZEŻWIAJĄCEGO SMAKU

SMACZNEGO



ZASADY BEZPIECZNEJ WĘDRÓWKI W GÓRY



Przed wyjściem w góry sprawdź pogodę



Zaopatrz się: w wygodne buty, ciepłe ubranie, czapkę z daszkiem, pelerynę przeciwdeszczową, apteczkę, wodę i prowiant. Ubieraj się na tzw. „cebulkę”



Pamiętaj, żeby nie wyruszać w góry bez opieki dorosłych



Nie schodź ze szlaku i nie oddalaj się od grupy, uważaj na każdy krok



Zabierz telefon z naładowaną baterią i zapisz numer alarmowy Górskiego Ochotniczego Pogotowia Ratunkowego (GOPR)



Szanuj przyrodę, nie hałasuj, zachowaj zdrowy rozsądek



Zabezpiecz się przed kleszczami



BEZPIECZNE
#WAKACJE 2025
W WOJ. ŚLĄSKIM



CO WIESZ O KLESZCZACH?

Bądź czujny, zachowaj ostrożność, dowiedz się więcej!

NIE BĄDŹ ATRAKCYJNY DLA KLESZCZY!

KLESZCZ TO TEŻ ZWIERZ. CIEKAWE CO O NIM WIESZ?



Kleszcze są pasożytami żywiącymi się
krwią ludzi i zwierząt

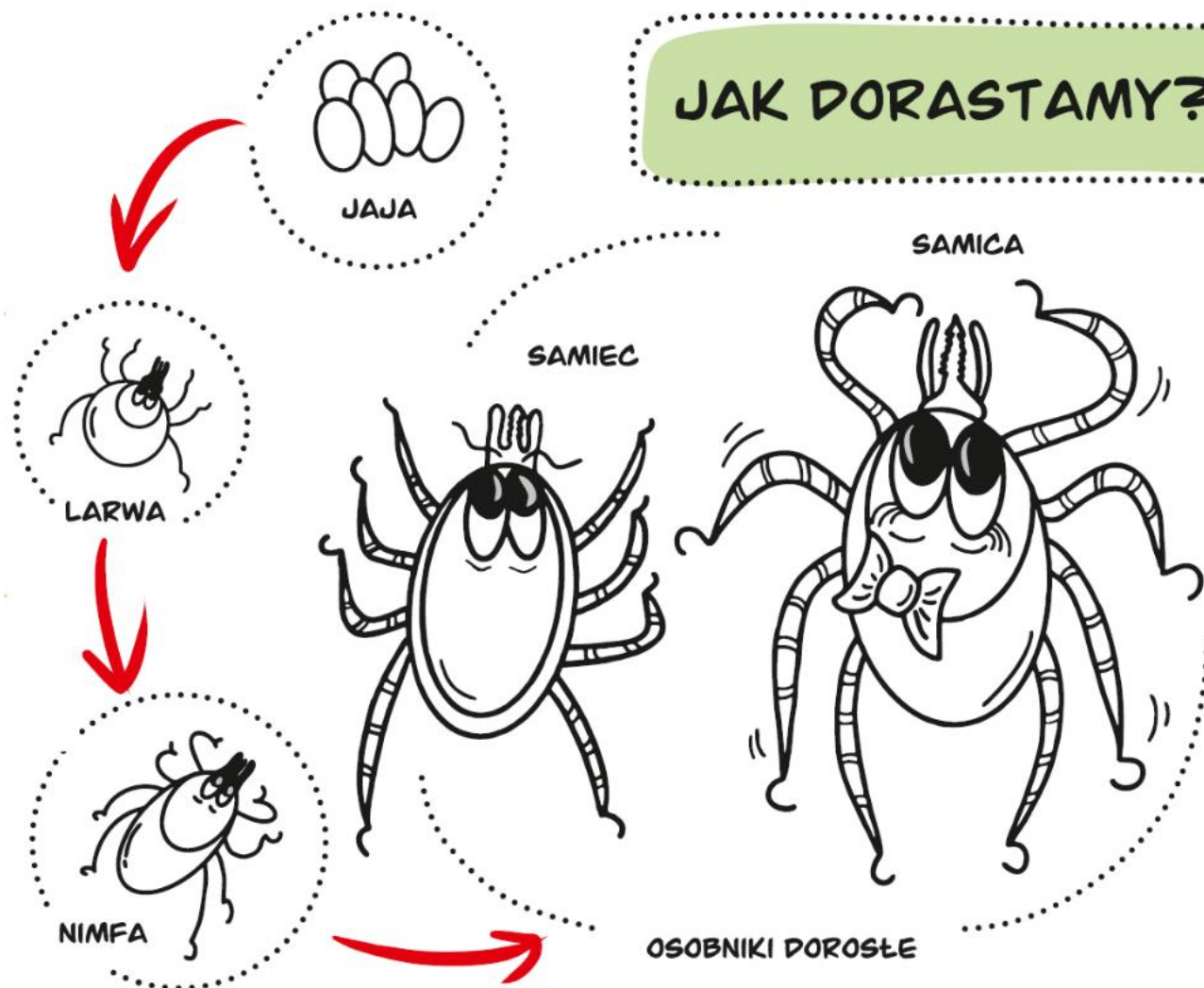
Sezonowa aktywność kleszczy
rozpoczyna się, w zależności od
temperatury, w końcu marca
i trwa zazwyczaj do listopada

Można je spotkać na wilgotnych,
porośniętych gęstą trawą łąkach,
w lasach, przydomowych ogródkach,
miejskich parkach lub placach zabaw



NIE BĄDŹ ATRAKCYJNY DLA KLESZCZY!

JAK DORASTAMY?



Kleszcze są pajęczakami

Cykl rozwojowy kleszcza trwa
zazwyczaj od 2 do 3 lat

Samica składa nawet 3,5 tysiąca jaj,
z których po około 30 dniach
wykluwają się larwy kleszczy

NIE BĄDŹ ATRAKCYJNY
DLA KLESZCZY!

GŁODNY KLESZCZ JEST MAŁY I PŁASKI,
A NAJEDZONY, DUŻY I PĘKATY



Kleszcze najbardziej aktywne są
w godzinach porannych i wieczornych

wybierają miejsca do wktucia gdzie
skóra jest najcieńsza i dobrze
ukrwiona

Atakując, znieczulają miejsce wktucia,
by spokojnie żerować nawet przez
kilka dni

NIE BĄDŹ ATRAKCYJNY DLA KLESZCZY!

GDZIE NAS
SPOTKASZ?

ILE NAS SIĘ TU SKRYŁO?



SIEDZIMY NA TRAWACH I W NISKICH KRZEWACH

Do spotkania z kleszczem najczęściej dochodzi w zaroślach, które stanowią idealne miejsce oczekiwania na swoją „ofiara”

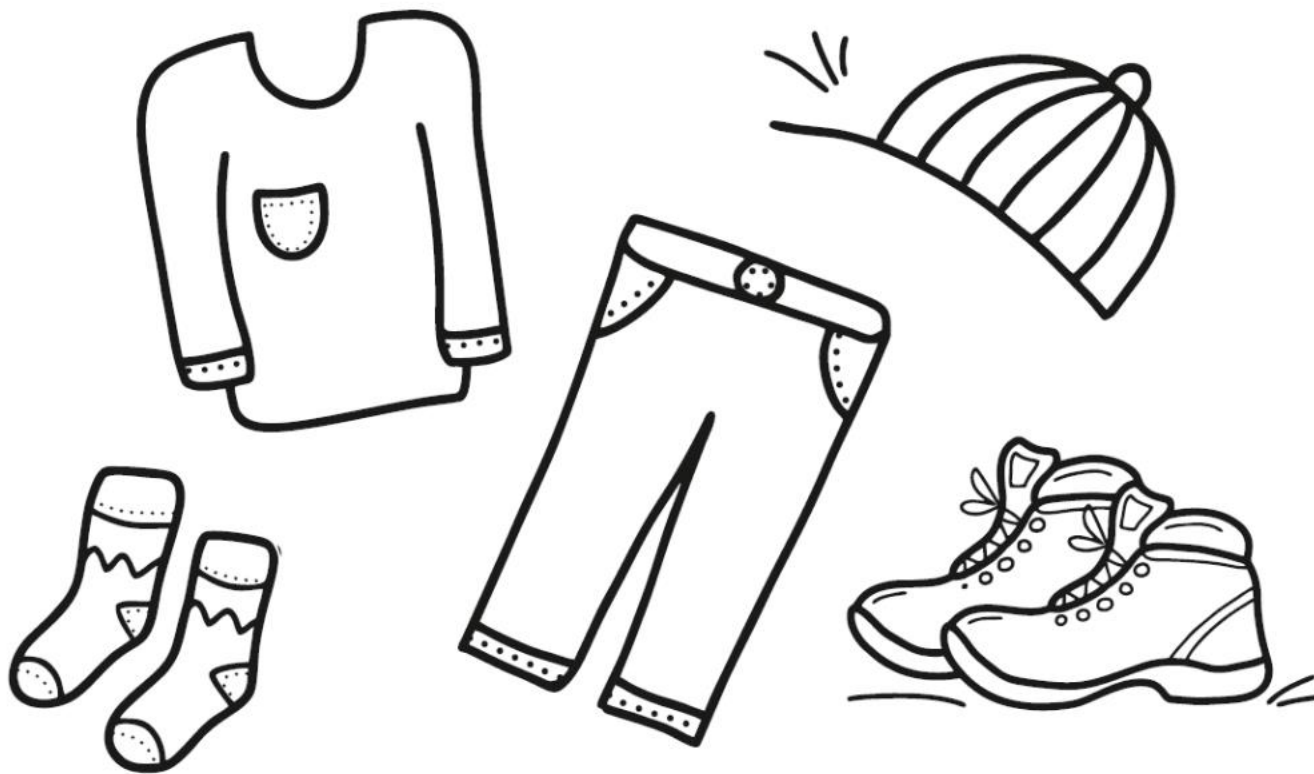
Kleszcze wchodzą na roślinność do wysokości 1 metra

Nie spadają z drzew!



NIE BĄDŹ ATRAKCYJNY DLA KLESZCZY!

**CHRONIĆ SIĘ
PRZED KLESZCZAMI**



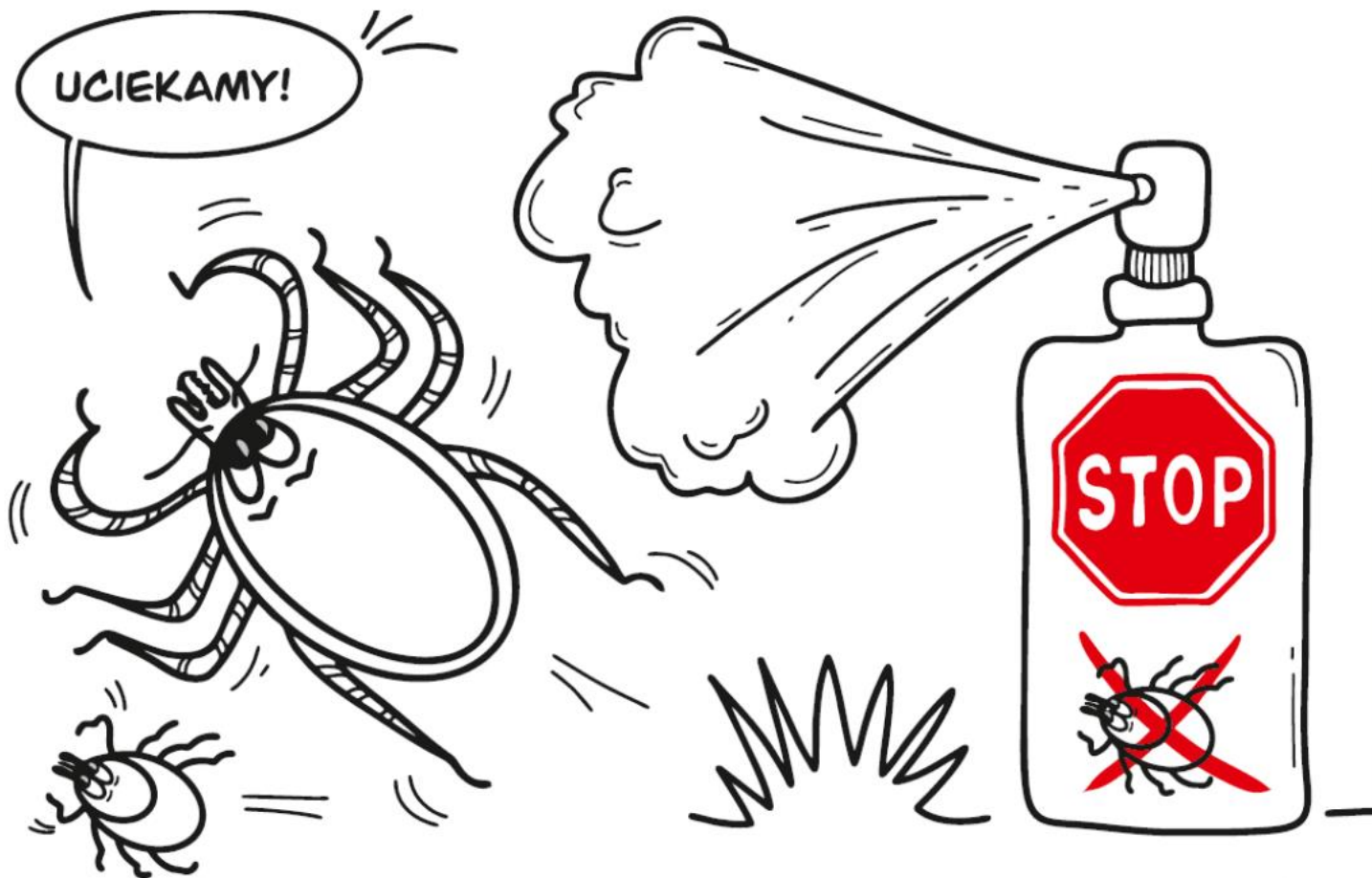
NOŚ UBRANIE, KTÓRE MOŻE CIĘ OCHRONIĆ. ZAKŁADAJ WYSOKIE BUTY,
DŁUGIE SPODNIĘ, BLUZĘ Z DŁUGIM RĘKAWEM, NAKRYCIE GŁOWY



Ryzyko kontaktu z kleszczem można
ograniczyć poprzez noszenie
odpowiedniej odzieży

Po powrocie do domu należy obejrzeć
całą powierzchnię ciała
w poszukiwaniu kleszczy, które wędrują
po ubraniu i ciele gospodarza,
w poszukiwaniu odpowiedniego miejsca
do wtkucia

NIE BĄDŹ ATRAKCYJNY DLA KLESZCZY!



PAMIĘTAJ, ŻE TYLKO DOROSŁY POTRAFI BEZPIECZNIE UŻYĆ
ŚRODKÓW ODSTRASZAJĄCYCH KLESZCZE



Stosuj repelenty - środki
odstraszające kleszcze

Po zakończeniu wędrówki, należy
obejrzeć dokładnie całe ciało, czy
jakiś kleszcz nie przebił się przez
nasze zabezpieczenia i czy faktycznie
się nie wbił

Kleszcze mogą przenosić bardzo
groźne choroby w tym boreliozę
i kleszczowe zapalenie mózgu

NIE BĄDŹ ATRAKCYJNY DLA KLESZCZY!

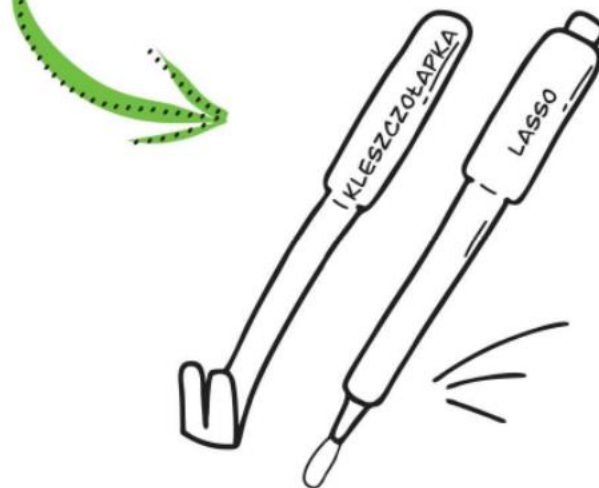
Pamiętaj kleszcza usuwa zawsze
osoba dorosła



NALEŻY:

- ✓ CHWYTAĆ JAK NAJBLIŻEJ SKÓRY
- ✓ WYCIĄGAĆ RUCHEM OBROTOWYM

✓ BEZPIECZNIE
✓ ODPOWIEDNIM PRZYZRZĄDEM
NA PRZYKŁAD:



W momencie zaobserwowania
kleszcza w skórze, należy szybko
i prawidłowo usunąć go
z powierzchni ciała

Miejsce na skórze po wyciągnięciu
kleszcza zawsze należy
zdezynfekować

Obserwuj miejsce po ukłuciu kleszcza,
w przypadku wystąpienia
niepokojących objawów, skontaktuj
się z lekarzem



BEZPIECZNE
#WAKACJE 2025
W WOJ. ŚLĄSKIM

WYPOCZYWAJ
ZDROWO I BEZPIECZNIE

Uwaga na grzyby



DZIECI NIE POWINNY JEŚĆ GRZYBÓW ZE WZGLĘDU NA DUŻE RYZYKO ZATRUCIA



W LASACH ROSNĄ GATUNKI GRZYBÓW: ŚMIERTELNIE TRUJĄCE, TRUJĄCE, WARUNKOWO JADALNE I JADALNE



NAJBARDZIEJ NIEBEZPIECZNE SĄ MUCHOMORY, A WŚRÓD NICH NAJGROŹNIEJSZY - SROMOTNIKOWY



NIGDY NIE MA PEWNOŚCI, CZY GRZYB JEST JADALNY



WIELE GRZYBÓW TRUJĄCYCH JEST BARDZO PODOBNYCH DO JADALNYCH I TYLKO DOBRA ZNAJOMOŚĆ CECH BOTANICZNYCH POZWALA UNIKNĄĆ TRAGICZNEJ POMYŁKI



UWAGA NA BARSZCZ SOSNOWSKIEGO

- ★ PODCZAS WAKACYJNYCH WĘDRÓWEK NALEŻY ZACHOWAĆ SZCZEGÓLNĄ OSTROŻNOŚĆ W PRZYPADKU KONTAKTU Z BARSZCZEM SOSNOWSKIEGO
- ★ JEST TO NIEBEZPIECZNA ROŚLINA, KTÓRA MOŻE SPOWODOWAĆ DOTKLIWE REAKCJE FOTOTOKSYCZNE, CZĘSTO OBJAWIAJĄCE SIĘ POWAŻNYMI OPARZENIAMI
- ★ TO ROŚLINA INWAZYJNA I WYSTĘPUJE NA TERENIE CAŁEJ POLSKI
- ★ MOŻNA JĄ SPOTKAĆ WZDŁUŻ STRUMIENI WODNYCH, NA SKARPACH ROWÓW, NA OBRZEŻACH PÓL I LASÓW ORAZ NA ŁĄKACH I PASTWISKACH

JAK WYGLĄDA BARSZCZ SOSNOWSKIEGO



- ★ osiąga **wysokość do 4 m**
- ★ średnica łodygi **ok. 10 cm**
- ★ na łodygach i liściach znajdują się **włoski produkujące toksyczną substancję**
- ★ charakteryzuje się **białym kwiatostanem** oraz **wielkimi liśćmi**
- ★ często mylony jest z wyrośniętym **koprem włoskim**

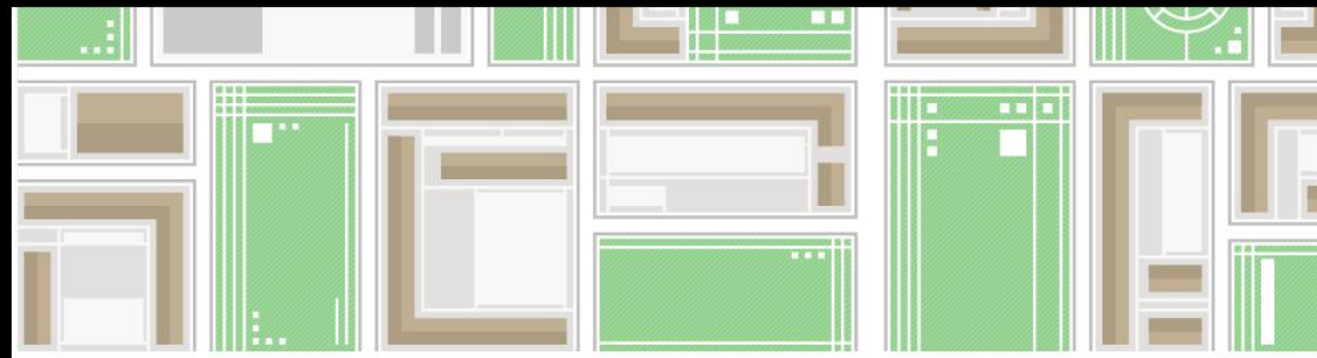
NIE DOTYKAJ,
NIE WYCINAJ,
NIE NI SZCZ!
MOŻESZ SIĘ
POPARZYĆ!



**Spędzając wakacje
w mieście pamiętaj ...**



- **Zachowaj rozsądek** podczas zabawy!
- **Nie ufaj**, nie rozmawiaj z osobami **obcymi** i nie opowiadaj o sobie!
- **Nigdy nie wsiadaj do samochodu obcej osoby!**
- **Nie zapraszaj nowopoznanych znajomych do domu** bez wiedzy i obecności rodziców!



UNIKAJ UŻYWEK

to tylko złudzenie dobrej zabawy!

UZALEŻNIENIA to #ZAGROŻENIA

Ryzykujesz, nic nie zyskujesz!

**Uzależnienia to zespół określonych objawów i zachowań,
wywołanych nieodpartym pragnieniem przyjmowania
substancji psychoaktywnych**



NOWE #NARKOTYKI #ZAGROŻENIA

NOWE NARKOTYKI

(środki zastępcze, nowe substancje psychoaktywne, potocznie „dopalacze”)

- ☠ Toksyczne, o nieznanym składzie, działają na ośrodkowy układ nerwowy człowieka
- ☠ Pierwsza dawka może prowadzić do nieodwracalnych skutków zdrowotnych
- ☠ Uzależniają
- ☠ Narkotyki zakłócają pracę mózgu!

STOP

ALKOHOL

UZALEŻNIA



#ZAGROŻENIA

**Kiedy inni namawiają
Cię do picia**

#BĄDŹ ASERTYWNY

Podjmij

DOROSŁĄ DECYZJĘ

powiedz:

NIE DZIĘKUJĘ

A TY

#ZAGROŻENIA

MOŻESZ ŻYĆ BEZ TELEFONU?

FONOHOLIZM

uzależnienie od telefonu komórkowego

NOMOFOBIA

lęk przed brakiem telefonu

PHUBBING

skupienie uwagi na telefonie kosztem komunikacji interpersonalnej



SPĘDZAJ CZAS WOLNY KREATYWNIE

TY

DECYDUJESZ JAK GO SPOŻYTKUJESZ

15 LIPCA

ŚWIATOWY DZIEŃ BEZ TELEFONU KOMÓRKOWEGO

E-PAPIEROSY

mają negatywny wpływ na zdrowie



**NIE ULEGAJ
MODZIE**

Nie narażaj zdrowia i życia!

#ZAGROŻENIA

#DZIĘKUJĘ, NIE PAŁĘ!



BĄDŹ ASERTYWNY, POWIEDZ „NIE” GDY KTOŚ NAMAWIA CIĘ DO PALENIA

**#ZAGROŻENIA
#DZIĘKUJĘ, NIE PALĘ!**

**ZMIEŃ SIEBIE
I INNYCH
NIE PAL!**

**Dym tytoniowy zawiera ponad 4 000 związków chemicznych,
w tym ponad 40 znanych czynników rakotwórczych
oraz szereg środków toksycznych**

BEZPIECZNE
#WAKACJE 2025
W WOJ. ŚLĄSKIM

WYPOCZYWAJ
ZDROWO I BEZPIECZNIE

Wypoczywaj aktywnie



BĄDŹ AKTYWNY FIZYCZNIE, ALE ZACHOWAJ ZDROWY ROZSĄDEK
- NIE UPRAWIAJ SPORTU W MIEJSCACH NIEDOZWOLONÝCH



KORZYSTAJ ZE SPRAWNEGO SPRZĘTU SPORTOWEGO



ZAWSZE ZAKŁADAJ KASK, GDY JEŹDZISZ NA ROWERZE,
ROLKACH CZY DESKOROLCE



PRZESTRZEGAJ PRZEPISÓW DROGOWYCH



BĄDŹ WIDOCZNY NA DRODZE - NOŚ ODBŁASKI



ZAWSZE INFORMUJ RODZICÓW GDZIE I Z KIM BĘDZIESZ PRZEBYWAŁ!



PAMIĘTAJ!

**ZACHOWAJ ZDROWY
ROZSĄDEK ABY SPĘDZIĆ**

BEZPIECZNIE

#WAKACJE

BEZPIECZNE

#WAKACJE 2025

W WOJ. ŚLĄSKIM

WYPOCZYWAJ
ZDROWO I BEZPIECZNIE

Dbaj o zdrowie i higienę!



CZĘSTO MYJ RĘCE – MIN. 30 SEKUND, WODĄ Z MYDŁEM



STOSUJ ZASADY OCHRONY PODCZAS KICHANIA I KASZLU –
ZAKRYWAJ USTA I NOS CHUSTECZKĄ LUB ZGIĘCIEM ŁOKCIA



DBAJ O HIGIENĘ OSOBISTĄ I CZYSTOŚĆ WOKÓŁ SIEBIE



NIE UŻYWAJ WSPÓLNYCH PRZEBORÓW TOALETOWYCH



UNIKAJ KONTAKTU Z OSOBAMI CHORYMI

BEZPIECZNE
#WAKACJE 2025
W WOJ. ŚLĄSKIM

WYPOCZYWAJ
ZDROWO I BEZPIECZNIE

Uważaj na zatrucia pokarmowe



DOKŁADNIE MYJ RĘCE PO WYJŚCIU Z TOALETY I PRZED PRZYGOTOWANIEM I SPOŻYWANIEM POSIŁKÓW



MYJ OWOCE I WARZYWA PRZED SPOŻYCIEM



ODPOWIEDNIO PRZECHOWUJ ŻYWNOSĆ, SPRAWDZAJ DATĘ PRZYDATNOŚCI DO SPOŻYCIA



KUPUJ ŻYWNOSĆ W SPRAWDZONYCH MIEJSCACH



W RAZIE WYSTĄPIENIA OBJAWÓW CHOROBOWYCH (BÓL BRZUCHA, BIEGUNKA, MDŁOŚCI, WYMIOTY) ZGŁOŚ SIĘ DO LEKARZA



Wirusów i bakterii nie zobaczycie!

SĄ BARDZO MAŁE, MOŻNA JE ZOBACZYĆ TYLKO
W LABORATORIUM

BRUDNE RĘCE MOGĄ BYĆ PRZYCZYNĄ WIELU GROŹNYCH
I NIEBEZPIECZNYCH DLA ZDROWIA CHOROŃ

A jak dokładnie myć ręce?



Przypomnijmy sobie instrukcję
skutecznego mycia rąk





1 Zwilż ręce ciepłą wodą. Nałóż mydło w płynie w zagłębienie dłoni.



2 Namydl obydwie wewnętrzne powierzchnie dłoni.



3 Spleć palce i namydl je.



4 Namydl kciuk jednej dłoni drugą ręką i na przemian.



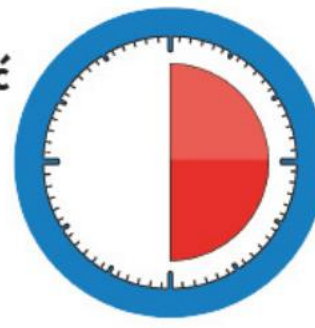
5 Namydl wierzch jednej dłoni wnętrzem drugiej dłoni i na przemian.



6 Namydl obydwa nadgarstki.



7 Splucz starannie dłonie, żeby usunąć mydło. Wysusz je starannie.



**Całkowity czas:
30 sekund**

Nie zapomnij umyć tych obszarów:





PAMIĘTAJ O NUMERACH ALARMOWYCH



112 NUMER ALARMOWY

997 POLICJA

998 STRAŻ POŻARNA

999 POGOTOWIE RATUNKOWE

WYPOCZYWAJ
ZDROWO I BEZPIECZNIE

BEZPIECZNE #WAKACJE2025 W WOJ. ŚLĄSKIM



wsse.gov.pl/wsse-katowice



[/WSSEKatowice/](https://www.facebook.com/WSSEKatowice/)



[/WSSEKatowice/](https://twitter.com/WSSEKatowice/)



[/wsse_katowice](https://www.instagram.com/wsse_katowice)



WSSE W W KATOWICACH