

NAJCZĘSTSZE WYPADKI W DOMU

- *Porażenie prądem*
- *Zaczadzenie*
- *Zakrztuszenia i zadławienia*
- *Oparzenia*
- *Zatrucia pokarmowe*
- *Złamania, skręcenia*
- *Rany*



TELEFONY SŁUŻB RATOWNICZYCH



112 – *wszystkie służby ratunkowe*
(z telefonu komórkowego)

997 – *Policja*

998 – *Straż Pożarna*

999 – *Pogotowie Ratunkowe*



Przy powiadamianiu służb ratowniczych podaj:

- *dokładny adres i czas zdarzenia,*
- *rodzaj zdarzenia i obrażeń poszkodowanych,*
- *wiek, płeć i liczbę poszkodowanych,*
- *numer telefonu, z którego dzwonisz, i swoje dane.*

PLANUJĄC SWÓJ DZIEŃ PAMIĘTAJ, ŻE:

- ✓ *Uczeń powinien spać ponad 9 godzin, np. 21.30 – 7.00.*
- ✓ *Przewietrz sypialnię przed snem, a jeżeli to tylko jest możliwe, śpij przy otwartym oknie.*
- ✓ *Nie zapominaj o krótkiej gimnastyce porannej.*
- ✓ *Spożywaj regularnie posiłki, nie zapominaj o śniadaniu.*
- ✓ *Pamiętaj o porannej i wieczornej toalecie.*
- ✓ *Myj zęby po każdym posiłku.*
- ✓ *Po powrocie ze szkoły odpocznij.*
- ✓ *Pomagaj w wykonywaniu prac domowych.*
- ✓ *Pamiętaj o swoich zwierzętach.*
- ✓ *Znajdź czas na zabawy z kolegami na podwórku.*
- ✓ *Nauka po 21.00 nie przynosi dobrych efektów.*
- ✓ *Nie bądź telemaniakiem i rozsądnie korzystaj z komputera.*

