# PAŃSTWOWY POWIATOWY
# INSPEKTOR SANITARNY w KONINIE

***Sekcja Oświaty Zdrowotnej i Promocji Zdrowia***
**tel. 632439052 | tel. 632464955**
**sekretariat.psse.konin@sanepid.gov.pl**
**oswiata.zdrowotna.psse.konin@sanepid.gov.pl**
**www.gov.pl/web/psse-konin**
**/PSSE-Konin/skrytka**
**e-Doręczenia: AE: PL-82979-14657-FSUHE-30**

**ul. Stanisława Staszica 16**
**62-500 Konin**
**NIP 6651743952**
**REGON 000778188-00024**
**BDO: 000134441**


OZ.966.3.2025

Konin, dnia - data zgodnie z podpisem

**Sz.P. Dyrektorzy**
**Placówek Oświatowo-Wychowawczych**
**/wszyscy/**

Państwowy Powiatowy Inspektor Sanitarny w Koninie informuje, że czas ferii zimowych to szczególny okres dla dzieci, młodzieży, rodziców i nauczycieli. To chwile beztroskich zabaw nie tylko na śniegu, a towarzyszące wypoczynkowi odprężenie sprawia, że często zapominamy o podstawowych zasadach bezpieczeństwa.

**W czasie ferii dbaj o zdrowie, w szczególności:**

- Wysypiaj się, nie spędzaj czasu w nocy w Internecie.
- Pamiętaj o wietrzeniu pomieszczenia, w którym przebywasz.
- Odżywiaj się zdrowo, spożywaj warzywa i owoce.
- Zadbaj o ruch na świeżym powietrzu, uprawiaj bezpiecznie sporty, które lubisz.
- Ubieraj się odpowiednio do pogody.
- Podczas mrozu zabezpieczaj twarz kremem ochronnym.
- Słońce zimą również może być niebezpieczne - stosuj kremy z filtrami ochronnymi.
- Pamiętaj o higienie - często myj ręce.
- Jeśli źle się czujesz, masz objawy chorobowe powiedz o tym opiekunom, skontaktuj się z lekarzem.

Więcej informacji zawiera Poradnik bezpiecznego wypoczynku, dostępny na stronie internetowej https://wypoczynek.men.gov.pl/poradnik_bezpiecznego_wypoczynku.pdf

Państwowy Powiatowy Inspektor Sanitarny w Koninie życzy udanego, zdrowego i bezpiecznego zimowego wypoczynku !

Załącznik:
- załącznik 1 - ulotka „Patent na bezpieczne ferie”

Zastępca Państwowego Powiatowego
Inspektora Sanitarnego w Koninie
mgr Roman Wojskunowicz
/podpisano elektronicznie/

**Otrzymują:**

1. Adresat (poprzez e-mail )

a/a

A.M-B.