**Wakacje to szczególny czas, który kojarzy się z odpoczynkiem, beztroską,   
słońcem i zabawą.**Wybierając się na wakacje, zapoznaj się z aktualnymi zasadami bezpieczeństwa.   
Pamiętaj, że pandemia jeszcze się nie skończyła, a koronawirus wciąż jest niebezpieczny. Zachowajmy czujność i bądźmy odpowiedzialni.

Jeżeli planujesz wakacje nad wodą, zajrzyj na Serwis Kąpieliskowy, aktualizowany na bieżąco w sezonie kąpielowym. Zapoznaj się z zaleceniami dla kąpielisk i miejsc okazjonalnie wykorzystywanych do kąpieli. Podczas spędzania wypoczynku nad wodą upewnij się, że jest to strzeżone kąpielisko lub miejsce wykorzystywane do kąpieli. Czujnie obserwuj osoby kąpiące się, które są pod Twoją opieką. Powiadom ratownika o każdej sytuacji, która cię zaniepokoi.

Planując podróż zapoznaj się z aktualnymi zasadami bezpieczeństwa i ograniczeniami. Podejmując decyzję o wyjeździe należy liczyć się z możliwymi ograniczeniami trudnościami w powrocie do kraju, obowiązkiem poddania się kwarantannie, a także przeprowadzenia dodatkowych badań lekarskich na zlecenie władz miejscowych. Szczegółowe informacje na temat podróżowania do poszczególnych państw, obowiązujących obostrzeń oraz wskazówki dotyczące bezpieczeństwa podróży znajdują się na stronach informacje dla podróżujących oraz koronawirus – podróże za granicę.

Jeżeli Twoje dziecko wyjeżdża na zorganizowany wypoczynek, sprawdź pod czyją będzie opieką i czy wypoczynek został zarejestrowany. Informacje na ten temat uzyskasz na stronie internetowej: [www.wypoczynek.men.gov.pl](http://www.wypoczynek.men.gov.pl)

Aby uniknąć zatruć pokarmowych, zwracaj uwagę na to co jesz. Przechowuj żywność w  higienicznych warunkach i niskiej temperaturze, utrzymuj czystość, myj owoce i warzywa, zwracaj uwagę na datę przydatności żywności do spożycia.

Obserwuj prognozy pogody. Pamiętaj żeby dostosować swój ubiór, ale też planowane aktywności do aktualnej pogody.  Ograniczaj czas spędzony w pełnym słońcu, stosuj ﬁltry ochronne i okulary przeciwsłoneczne.

Po każdej wycieczce dokładnie się obejrzyj i sprawdź czy nie masz kleszcza. Kleszcze mogą przenosić groźną chorobę – boreliozę. Podczas spacerów po łąkach, w parku, w lesie chroń się, zakładając np. spodnie z długimi nogawkami i koszulki z długim rękawem oraz używaj repelentów.

**Pamiętaj** o przestrzeganiu kilku podstawowych zasad zdrowego stylu życia, by cieszyć się dobrym samopoczuciem i zapobiec rozwojowi wielu groźnych chorób:

* dbaj o odpowiednią dietę i aktywność fizyczną.
* zrezygnuj z używek, które mają bardzo negatywny wpływ na zdrowie. Liczne badania udowodniły, że osoby, które sięgają po papierosy, alkohol, czy substancje psychoaktywne, są bardziej narażone na rozwój chorób nowotworowych niż osoby od nich stroniące,
* znajdź czas na odpoczynek
* naucz się radzić ze stresem
* regularnie wykonuj badania profilaktyczne.