



Postępowanie w nagłym przypadku:

112 - Numer alarmowy
999 - Pogotowie ratunkowe
998 - Straż Pożarna
997 - Policja

Na terenie spotkań Światowych Dni Młodzieży znajdują się oznakowane punkty medyczne oraz wolontariusze posiadający identyfikatory i oznakowane koszulki



Zabezpiecz się przed upałem:

Wybieraj jasne, lekkie przewiewne ubrania oraz nakrycia głowy. Pamiętaj o noszeniu okularów przeciwsłonecznych oraz stosowaniu kosmetyków z wysokim filtrem UV.



Pij minimum 2 litry wody dziennie, najlepiej niegazowanej. Na terenie spotkań Światowych Dni Młodzieży znajdują się punkty wydawania wody pitnej. Podczas upałów zwilżaj twarz, ręce i nogi.

W przypadku wystąpienia objawów, takich jak: zawroty głowy, nudności, przyspieszona akcja serca lub podwyższona temperatura ciała - natychmiast udaj się do najbliższego punktu opieki medycznej lub zadzwoń pod numer alarmowy.



Kraków
ŚDM
2016



Zdrowie i higiena:

Często myj ręce, zawsze przed jedzeniem i po wyjściu z toalety. Umywalki oraz toalety znajdują się na terenie spotkań Światowych Dni Młodzieży.

Korzystaj z antybakteryjnego żelu lub pianki do mycia, chusteczek nasączonych alkoholem i płynów do dezynfekcji rąk.

Myj owoce i warzywa przed spożyciem.

Nie jedz żywności po upływie terminu przydatności do spożycia. Żywność przechowuj w chłodnym miejscu oraz zgodnie ze wskazówkami umieszczonymi na etykiecie.

Do picia używaj własnego kubka lub butelki.

Pij tylko bezpieczną wodę - z oznakowanych punktów lub butelkowaną.

