



## Procedura in caso di emergenza:

112 - Numero di emergenza  
999 - Pronto Soccorso  
998 - Vigili del Fuoco  
997 - Polizia

Nella zona di riunioni della Giornata Mondiale della Gioventù sono previsti punti di soccorso medico opportunamente contrassegnati nonché volontari con gli identificatori e le magliette specifiche.



## Proteggiti dal caldo:

Scegli vestiti e copricapi chiari e leggeri.  
Ricorda di portare gli occhiali da sole e di applicare i cosmetici con il filtro UV con alto fattore di protezione.



Bevi almeno 2 litri d'acqua al giorno, preferibilmente non gassata.  
Nella zona di riunioni della Giornata Mondiale della Gioventù sono previsti punti di somministrazione di acqua potabile.  
Durante le giornate calde inumidisci il viso, le mani e i piedi.

In caso di verificarsi i sintomi come: vertigini, nausea, forte batticuore oppure temperatura corporea aumentata, devi immediatamente recarsi al punto di soccorso medico più vicino oppure chiamare il numero di emergenza.



Kraków  
**ŚDM**  
2016



## Salute ed igiene:

Spesso lavi le mani, sempre prima del pasto e dopo aver soggiornato alla toilette.

I lavandini e i WC sono dislocati nella zona di riunioni della Giornata Mondiale della Gioventù.

Usa un gel antibatterico oppure una schiuma per lavare le mani, salviette imbevute di alcool e liquidi per disinfettare le mani.

Lava frutta e verdura prima di mangiarli.

Non mangiare gli alimenti dopo la data di scadenza.

Gli alimenti conservare in un luogo fresco, conformemente alle indicazioni sull'etichetta.

Per bere usa un bicchiere oppure una bottiglia propria.

Bevi solo l'acqua sicura - prelevata dai punti contrassegnati oppure imbottigliata.

