



Процедура в разі надзвичайної ситуації:

112 - номер екстреного виклику
999 - швидка допомога
998 - пожежна бригада
997 - поліція

На території зустрічей Всесвітніх Днів Молоді знаходяться марковані пункти медичної допомоги та волонтери з ідентифікаторами і в маркованих футболках



Захистіть себе від спеки:

Вибирайте світлий, легкий одяг, що пропускає повітря і головні убори.

Не забувайте носити сонцезахисні окуляри і застосовувати сонцезахисний крем з високим захистом від ультрафіолетових променів



Пийте не менше 2 літрів води в день, найкраще негазованої.
На території зустрічей Всесвітніх Днів Молоді знаходяться пункти видачі питної води.
При спекотній погоді зволожуйте обличчя, руки і ноги.

У разі виникнення таких симптомів, як запаморочення, нудота, підвищена частота серцевих скорочень або підвищена температура тіла - негайно зверніться до найближчого пункту медичної допомоги або зателефонуйте за номером служби екстреної допомоги.



Kraków
ŚDM
2016



Здоров'я і гігієна:

Часто мийте руки, завжди перед їжею і після відвідин туалету. Умивальники і туалети розташовані на території зустрічей Всесвітніх Днів Молоді. Використовуйте антибактеріальний гель або піну для миття, спиртові серветки і дезинфікуючу рідину для рук.

Мийте фрукти і овочі перед вживанням.
Не їжте продукти після закінчення терміну придатності для споживання.
Продукти зберігайте в прохолодному місці і відповідно до вказівок на етикетці.

Для пиття використовуйте своє власне горнятко або пляшку. Пийте тільки безпечну воду - із зазначених пунктів або в пляшках.

