



Процедура в случае чрезвычайной ситуации:

112 - номер экстренного вызова
999 - скорая помощь
998 - пожарная бригада
997 - полиция

На территории встреч Всемирных Дней Молодежи находятся маркированные пункты медицинской помощи и волонтеры с идентификаторами и в маркированных футболках



Защитите себя от жары:

Выбирайте светлую, легкую, пропускающую воздух одежду и головные уборы.

Не забывайте носить солнцезащитные очки и применять солнцезащитный крем с высокой защитой от ультрафиолетовых лучей.



Пейте не менее 2 литров воды в день, предпочтительно негазированной.

На территории встреч Всемирных Дней Молодежи находятся пункты выдачи питьевой воды.

При жаркой погоде увлажняйте лицо, руки и ноги.

В случае возникновения таких симптомов, как головокружение, тошнота, повышенная частота сердечных сокращений или повышенная температура тела - немедленно обратитесь в ближайший пункт медицинской помощи или позвоните по номеру службы экстренной помощи.



Kraków
ŚDM
2016



Здоровье и гигиена:

Часто мойте руки, всегда перед едой и после посещения туалета.

Умывальники и туалеты расположены на территории встреч Всемирных Дней Молодежи.

Используйте антибактериальный гель или пену для мытья, спиртовые салфетки и дезинфицирующую жидкость для рук.

Мойте фрукты и овощи перед употреблением.

Не ешьте продукты после истечения срока годности для потребления.

Продукты храните в прохладном месте и в соответствии с указаниями на этикетке.

Для питья используйте свою собственную кружку или бутылку.

Пейте только безопасную воду - из отмеченных пунктов или в бутылках.

