



Wojewódzka Stacja Sanitarno - Epidemiologiczna  
w Białymstoku

# Ferie zimowe

23 stycznia - 05 lutego 2023 r.

województwo podlaskie



- ❄ Dbaj o aktywność fizyczną na świeżym powietrzu
- ❄ Ubieraj się odpowiednio do warunków pogodowych panujących na zewnątrz
- ☀ Nie zjeżdżaj na sankach w pobliżu dróg i zbiorników wodnych
- ❄ Nie ślizgaj się po lodzie na rzece lub stawie
- ☀ Bądź widoczny na drodze - noś odblaski
- ❄ Pamiętaj o higienie osobistej i zdrowym odżywianiu
- ❄ Nie jedz i nie pij ze wspólnych naczyń, nie dawaj „gryza”
- ❄ Nie sięgaj po papierosy, alkohol, dopalacze



**116 111**

telefon zaufania  
dla dzieci i młodzieży



**112**

europejski telefon alarmowy