

CHRAŇME SVÉ ZDRAVÍ I ZDRAVÍ OSTATNÍCH

Na cesty do neznámé přírody a neznámých obcí bychom se nikdy neměli vydávat sami. Pokud se stane, že se někde ztratíte, nebojte se požádat o pomoc.

Na prázdninách, ale i během školního roku, se můžete dostat do nepříjemných situací. Tady je několik rad, které se vám mohou hodit.

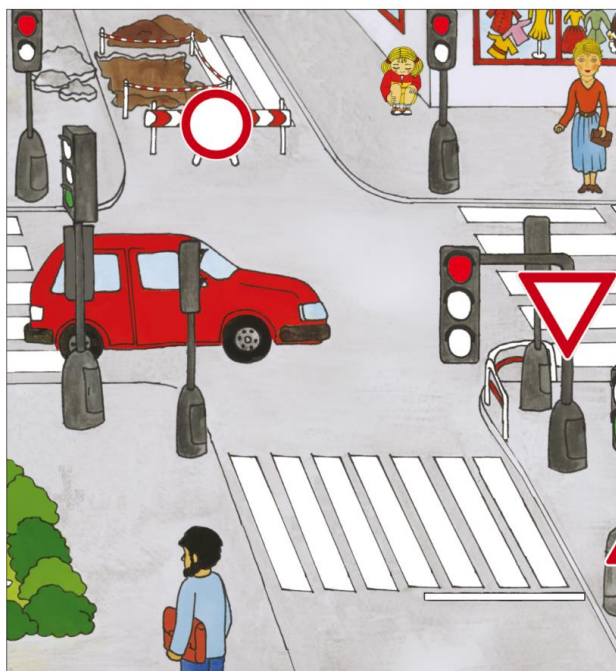
V lese

Do lesa **noste pevnou obuv a oděv**, který **zakrývá celé tělo**. Po procházce si svoje tělo prohlédněte, abyste zjistili, jestli se vám na kůži **nepřichytilo klíště**, které přenáší nebezpečné nemoci.

Když se **ztratíte v lese**, **zůstaňte tam, kde právě jste**. Pokud byste se snažili sami najít cestu, pravděpodobně se ještě více budete vzdalovat od místa, kde jsou vaši rodiče nebo kamarádi. Můžete zkusit na rodiče **volat**, pokud nejsou daleko, uslyší vás.

V lese nikdy **nerozdělávejte oheň**. I kvůli malé jiskře by mohl shořet celý les.

Sbírejte jen ty **lesní plody a houby**, které **znáte**. Pokud si nejste jisti, raději se poraďte s dospělým.

**Ve městě**

Ve městech se pohybujte opatrně. Vozovku přecházejte jen po vyznačeném **přechodu pro chodce**. Na kole jezděte po cyklistických stezkách.

Jestliže se **ztratíte ve městě**, i v tomto případě **zůstaňte tam, kde se zrovna nacházíte**. Vaši **rodiče vás budou jistě brzy hledat**. Nejrychleji vás najdou tam, kde jste se viděli naposledy. Pokud jste ztraceni už delší dobu nebo máte velký strach, **požádejte o pomoc dospělého**, nejlépe policistu. V případě, že žádný v dohledu není, zajděte do některého obchodu a řekněte prodávacům o svém problému. Jistě vám rádi pomohou.

Při hrách v parku se **nedotýkejte ostrých předmětů**, abyste se nezranili. Pokud se vám stane, že najdete pohozenou injekční stříkačku, řekněte o tom dospělému a sami se jí nedotýkejte.

Nebezpečný cizí člověk

Bud'te ostražití vůči lidem, které neznáte. Nemluvte s nimi a v žádném případě jim **nesdělujte** svou **adresu** a **telefonní číslo**. **Nechod'te** s nimi nikam, kde nejsou jiní lidé – **na žádná opuštěná místa**. **Nepřibližujte se k automobilu lidí, kteří vás lákají např. na sladkosti, zvířátka, počítačové hry, peníze.**

Nevěřte cizímu člověku, který **tvrdí, že ho posílají rodiče**, aby vás k nim přivedl, nebo že potřebuje, **abyste mu pomohli najít ztraceného pejska**. **Může si také vymýšlet, že je zraněný** a potřebuje pomoc nebo **že potřebuje ukázat cestu**. Naučte se **rázně takového člověka odmítnout**: „Požádejte o pomoc dospělého!“ Pokud stále naléhá, slibuje vám hračku nebo vám vyhrožuje, že ublíží mámě, tátovi, sestřičce nebo bráškov, když s ním nepůjdete, **nevšímejte si ho a odejděte**. Jen vám **lže**.

Pokud vás nebezpečný cizí člověk stále obtěžuje, požádejte někoho dospělého o pomoc. Jestliže si vás nikdo nevšímá, zkuste zavolat na kohokoli dospělého: „Jé, ahoj, mamí!“ (tati, teto, strejdo), a to i v případě, že to nejsou žádní vaši příbuzní. Určitě si vás všimnou a zastaví se. Vy jim můžete říct, že potřebujete pomoc.

V případě, že se vás však snaží někdo odvést násilím, ihned **hlasitě křičte**: „Já vás neznám. Vy nejste můj táta (máma). Nechte mě! Pomoc!“



Ája radí:

Domluvte si s rodiči bezpečné heslo. Budete ho znát pouze vy a oni. Pokud vám někdo bude tvrdit, že ho posílají rodiče, měl by heslo znát.

Porad'te i vy.

Cizí zvířata

Nikdy **nesahejte na cizí zvířata**, zejména na toulavé psy a kočky. Nevíte, zda jsou tato zvířata zvyklá na děti. Mohla by vám ublížit. Mohou mít také různé nemoci.

Při kontaktu s cizími psy **nedělejte prudké pohyby** a **nedívejte se jim upřeně do očí**. Pes by na vás mohl zaútočit a pokousat vás. Pokud na vás přesto nějaký pes útočí, **zastavte se**, nikam **neutíkejte** a **natočte se k němu bokem**, aby vám nemohl skočit na hrudník, krk nebo na hlavu. V případě, že vás pokouše, **ihned vyhledejte lékaře**, aby vás ošetřil. Nečekejte, až bude maminka nebo táta doma. Požádejte vyučujícího nebo sousedy, aby vám pomohli. Zavolejte společně s nimi vaši mamince a tátovi, aby za vámi mohli ihned přijet. Důležité je také zjistit, komu pes patří a **zda byl očkován**. Můžete se tak vyhnout nepříjemným a bolestivým lékařským zákrokům.

Lékárnička

Někdy se stane, že se **zraníte**. Nejčastějším zraněním jsou **odřenin**y a **zlomenin**y. Proto v žádné domácnosti ani v dopravním prostředku nesmí chybět **lékárnička**. V ní jsou uloženy základní léky a prostředky k prvnímu ošetření. Jedná se např. o obvazový materiál, náplasti, nůžky, teploměr, obinadlo a dezinfekční prostředek (prostředek k vyčištění rány).

