



Informationen zum Vorgehen im Notfall:

112 – Notarzt-Rufnummer
999 – Rettungsdienst / medizinische Nothilfe
998 – Feuerwehr
997 – Polizei

Auf dem Gelände, auf dem der Weltjugendtag stattfindet, gibt es gekennzeichnete medizinische Stützpunkte und freiwillige Helfer, die an ihren Schildern und ihren T-Shirts zu erkennen sind



Schütze Dich vor der Hitze:

Wähle helle, leichte und luftige Kleidung sowie trage eine Kopfbedeckung.

Vergiss nicht die Sonnenbrille und benutze Sonnenschutzmittel mit einem hohen UV-Schutzfaktor.



Trinke mindestens 2 Liter Wasser täglich, am besten ohne Kohlensäure.

Auf dem Weltjugendtaggelände befinden sich Trinkwasserausgabestellen.

Vergiss während der Hitze nicht, das Gesicht, die Hände und die Beine zu befeuchten.

Sollten bei Dir folgende Symptome auftreten wie: Schwindelgefühl, Übelkeit, Herzrasen oder Temperaturerhöhung – begib dich sofort zum nächsten medizinischen Stützpunkt oder wähle die Notarzt-Rufnummer.



Kraków
ŚDM
2016



Gesundheit und Hygiene:

Wasche Dir so oft wie möglich mit Seife die Hände, aber immer vor dem Essen und nach dem Verlassen der Toilette.

Benutze dabei auch einen antibakteriellen Waschgel oder Flüssigseife, Taschentücher mit Desinfektionsmittel oder andere Händedesinfektionsmittel.

Die Waschbecken und die Toiletten befinden sich auf dem Gelände des Weltjugendtags.

Wasche Obst und Gemüse vor dem Verzehr ab.

Verzehre keine Nahrungsmittel nach Ablauf des Verfallsdatums.

Bewahre die Nahrungsmittel an einem kühlen Ort auf, gemäß den

Hinweisen, die sich auf den Etiketten befinden.

Verwende zum Trinken immer Deinen eigenen Becher oder eigene Trinkflasche.

Trinke ausschließlich sicheres Wasser – aus den gekennzeichneten Wasserausgabe-stellen oder aus Flaschen.

