

Vai esi gatavs Dziesmu un deju svētkiem?

**KOPĀ AR ĢIMENES
ĀRSTU IZVĒRTĒ
VESELĪBU, JO ĪPAŠI,
JA TEV IR:**

- hroniskas slimības (piemēram, astma, cukura diabēts u.c.)
- pastāvīgi jālieto kādi medikamenti
- nesen bijusi kāda akūta saslimšana, piemēram pārslimota vīrusa infekcija u.c.
- alerģijas
- īpaši uztura ieradumi vai speciāla diēta
- izteikta reakcija uz fizisku vai garīgu pārslodzi
- nepieciešama īpaša aprūpe
- nesen bijušas operācijas, smagas traumas, asins pārlišana

SAGATAVO APTIECIŅU, KURĀ IR:

Nepieciešamie medikamenti pietiekamā daudzumā,

- ✓ ja Tu slimo ar kādu hronisku slimību (cukura diabēts, astma, paaugstināts asinsspiediens u.c.)
- ✓ ja Tev mēdz būt alerģiska reakcija pēc kukaiņu kodumiem
- ✓ pretšāpju tabletes un medikamenti vēdergraužēm

pašpalīdzības līdzekļi -

- ✓ dažāda izmēra plāksteri un pārsēji ādas nobērsumu un nobrāzumu apkopšanai
- ✓ saules aizsargkrēms
- ✓ kukaiņu atbaidīšanas līdzeklis (odiem, ērcēm)
- ✓ roku dezinfekcijas līdzeklis
- ✓ mitrās salvetes
- ✓ personīgās higiēnas piederumi

SAGATAVOJIES DAŽĀDIEM LAIKAPSTĀKĻIEM! NEAIZMIRSTI:

- kreklīņus
- maiņas apavus
- silto jaku
- vairākus zeķu pārus
- lietus mēteli
- galvassegu
- ūdens pudeli

NOTEIKTI ATCERIES:

ja slimo ar hronisku slimību, svētku laikā kopā ar dalībnieka karti kabatā nēsā zīmīti, kurā norādi savu vārdu, uzvārdu, saslimšanu un zāles, kuras lieto

**SLIMOJU
AR I TIPA
CUKURA
DIABĒTU**