

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:

<p>Nepieciešamie medikamenti pietiekamā daudzumā,</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ 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 	<p>pašpalīdzības līdzekļi -</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ 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:



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