



KAS TEV JĀIEVĒRO, DODOTIES UZ VASARAS FESTIVĀLU



Ievēro personīgo higiēnu!

MAZGĀ ROKAS
pirms ēšanas, dzeršanas un
pēc tualetes apmeklējuma



JĀ NAV ZIEPJU UN ŪDENS,
izmanto mitrās salvetes vai roku
dezinfekcijas līdzekļus



KOPLIETOŠANAS Telpās
ievēro piesardzības
pasākumus - lieki nepieskaries
priekšmetiem un virsmām



Izvēlies lietošanai piemērotu pārtiku!



GAĻA ZIVIS PIENS SALĀTI

ĀTRI BOJĀJAS!

Sargies no atklātas saules!



LIETO
ādu aizsargājošus
līdzekļus pret UV
starojumu



IZVĒLIES
atbilstošu
apģērbu



IZVAIRIES
no ilgstošas
atraššanās saulē



UZLIEC
galvassegu



Neaizmirsti
PADZERTIES

Zaļā zona!



Ja sajūti neraksturīgu
smaržu vai garšu –
NELIETO UZTURĀ



**NEĒD UN NEDZER NO
KOPĒJIEM TRAUKIEM**



**REGULĀRI
PĀRBAUDI
ĶERMENI UN
DRĒBES,**
lai ieraudzītu un
laikus notrauktu
rāpojošas ērces



Tava un citu drošība!



**JĀ JŪTIES
SLIMS,**
paliec mājās



UZLĀDĒ
mobilo
telefonu



**ALKOHOLA
LIETOŠANA**
bieži ir iemesls
traumām, noslīkšanai



**UZMANI SEVI UN
APKĀRTĒJOS**
ūdens un uguns
tuvumā



**LIETO
REPELENTUS**
(insektus atbaidošus līdzekļus)



Nepakļaujies vienaudžu
izdarītajam spiedienam
un **NELIETO ATKARĪBU
IZRAISOŠĀS VIELAS**

Drošs sekss!



Izsargājies no seksuāli
transmisīvām infekcijām
un nevēlamas grūtniecības
– **LIETO PREZERVATĪVU**

**MEKLĒ ĀRSTA VAI CITU
DIENESTU PALĪDZĪBU,**
tiklīdz tā nepieciešama Tev vai
citiem apmeklētājiem!

ATBILSTOŠI SITUĀCIJAI PALĪDZĪBU SAŅEMSI:

- zvanot uz ģimenes ārstu konsultatīvo tālruni **66016001**
- Neatliekamās medicīniskās palīdzības dienesta tālruni **113**
- ja nepieciešama ugunsdzēsēju vai policijas palīdzība, ārkārtas situāciju tālruni **112**