



## Dziesmu un deju svētki

Publicēts: 05.04.2020.

### ATCERIES!

Gādāt par veselību Dziesmu un deju svētkos ir tikpat svarīgi, kā koncerta laikā nesajaukt dziesmas vārdus vai dejas soļus un neaizmirst koncerta tērpu. Ja veselības nebūs – svētku prieki izpaliks!

### Kas dalībniekam jāzina un jāievēro svētku laikā?

Saudzē sevi! Atpūties saspringtajā mēģinājumā un koncertu grafikā, necenties pabūt visur, piedzīvot visus svētku mirkļus. Neaizraujies ar naksnīgām ballītēm, atvēli laiku miegam. Atceries – atpūties ir svarīgi, jo citādi kaitēsi savai veselībai un svētki var beigties pat īsti nesākušies!

Ēd pārdomāti, lai būtu spēks un enerģija. Neizlaid ēdienreizes un neaizvieto maltīti ar saldumiem. Regulāri mazgā rokas, lai pasargātu sevi no saslimšanas. Ja ūdens un ziepes nav pa rokai – lieto roku dezinfekcijas līdzekli vai mitrās salvetes. Neņem līdzi uz mēģinājumu krēma kūkas, maizītes ar zivi u.c. produktus, kas ātri bojājas.

Dzer ūdeni. Slodzes dēļ tas nepieciešams vairāk nekā ikdienā. Padzeries vēl pirms parādās slāpes. Jo īpaši svarīgi tas ir karstā laikā! Atturies no kafijas, tējas, auksta alus, saldinātiem dzērieniem. Tie slāpes neremdina.

Nēsā līdzi sev nepieciešamos medikamentus, ja tev tos izrakstījis ārsts. Nepieciešami gan ikdienā lietojamie, gan “krīzes” situācijām paredzētie medikamenti. Esi sevišķi piesardzīgs, ja ir alerģija vai hroniska slimība, piemēram, astma, cukura diabēts, paaugstināts asinsspiediens.

Sargies no saules! Karstā laikā pēc iespējas uzturies ēnā, regulāri padzeries ūdeni. Lai saulē neapdegtu, lieto aizsargkrēmu, velc gaišu, plānu apģērbu. Obligāti lieto galvassegu, tā pasargās no karstuma dūriena un galvassāpēm.

Nesaaukstējies! Bieži Dziesmu svētku dalībnieki sūdzas par sāpošu kaklu, tāpēc pēc mēģinājuma pārvelc maiņas drēbes, nedzer aukstus dzērienus, sargies no kondicionieriem. Drēgnā laikā ģērbies silti, kad līst lietūs – velc lietusmēteli.

Uzmanies no kukaiņiem! Dabā *ir sastopamas ērces, tāpēc lieto līdzekļus aizsardzībai. Sargies arī no lapsenēm un bitēm, raugies, lai šie lidoņi nav tavā dzērienā vai ēdienā!*

Ja nejuties labi – vērsies pie mediķiem! Nekavējoties meklē mediķu palīdzību, ja mēģinājumu vai svētku pasākumu laikā rodas veselības problēmas, ja gūta kāda trauma un ja vairākiem kolektīva dalībniekiem ir līdzīgas sūdzības. Tāpat ziņo, tiklīdz mani šādas infekcijas slimības pazīmes – paaugstināta ķermeņa temperatūra vienlaikus ar caureju, vemšanu, ir dzeltena āda, gļotāda vai acu āboli, ir izsitumi.

[Laimīgs un vesels Dziesmu un deju svētkos apskatīt ŠEIT](#)



## [Emocionālā veselība Dziesmu un deju svētku laikā: klīniskās psiholoģes Kristīnes Dūdiņas padomi](#)

### Kur svētku laikā saņemt medicīnisko palīdzību?

Ja atrodiēs lielākajās svētku norises vietā

Mediķu palīdzību meklē pirmās palīdzības punktos, ko atpazīsi pēc balta balona ar sarkanu krustu. Tur varēsi saņemt palīdzību vienkāršākos gadījumos, ja ir nobrāzumi, tulznas, galvassāpes, paaugstināts asinsspiediens.

Sarežģītākos gadījumos palīdzību sniegs mediķi speciālās dzeltenas krāsas teltīs un neatliekamās medicīniskās palīdzības automašīnās.

Ja atrodiēs ārpus pasākuma vietas

Vērsies pie medmāsas naktsmītnē vai vakaros (plkst. 17.00 – 8.00) un brīvdienās (visu diennakti) mediķa padomu tautā, zvanot uz šo konsultatīvo tālruni 66016001.

Vari arī vērsties pie dežūrārstiem 12 vietās Rīgā. Dežūrārsti tāpat kā ģimenes ārsti palīdzēs vieglāku saslimšanu gadījumos. Tie pieejami darbadienās (plkst. 15.00- 21.00) un sestdienās (plkst. 8.00-15.00)

### DEŽŪRĀRSTI

Rīgas veselības centrs

Kaņiera iela 13, tālr. 67252525; 27858832 (bērniem);

Kapteiņu iela 7, tālr. 27004973;

Spulgas iela 15, tālr. 67677671; 20004252;

Sēlpils iela 15, tālr. 26432164;

Imantas 8.līnija 1, k-1, tālr. 2004459 (bērniem);

Latvijas Jūras medicīnas centrs

Melīdas iela 10, tālr. 67340442, 67098400.

Veselības centru apvienība

Anņīmuizāz bulvāris 85, tālr. 67411464;

Lāčplēša iela 38, tālr. 67284981, 67286673;  
A. Saharova iela 16, tālr. 67136979;  
Juglas iela 2, tālr. 67521270, 67528961;  
Nīcgales iela 5, tālr. 67564444, 67566755 bērniem).

Klinika "Dziedniecība"

Rušonu iela 15, tālr. 67255830.

Bet, ja nepieciešams sniegt neatliekamo medicīnisko palīdzību, vērsies slimnīcu uzņemšanas nodaļās.

## SLIMNĪCAS

Bērnu klīniskā universitātes slimnīca (bērni līdz 18 g.v.)  
Vienības gatve 45, tālr. 80708866

Rīgas Austrumu klīniskās universitātes slimnīca  
RAKUS klīnika "Gaiļezers" - Hipokrāta iela 2, tālr.67041000; 67041001  
RAKUS "Latvijas Infektoloģijas centrs" - Linezera iela 3, tālr.67014552  
RAKUS "Biķernieki"- Lielvārdes iela 68, tālr.67038233

Paula Stradiņa klīniskā universitātes slimnīca  
Pilsõņu iela 13, tālr.67069240

Traumatoloģijas un ortopēdijas slimnīca  
Duntes iela 22, tālr. 67399441

Rīgas 2.slimnīca  
Ģimntastikas iela 1, tālr. 67614033

Vairāk informācija kur meklēt medicīnisko palīdzību [www.vmnvd.gov.lv](http://www.vmnvd.gov.lv) / [kur saņemt medicīnisko palīdzību](#)

[Kur vērsties pēc palīdzības svētku laikā apskati ŠEIT](#)



## Mediķu palīdzība svētku laikā dalībniekam no ārvalstīm

Mēģinājumu un koncertu laikā dežūrējošie mediķi visiem, tostarp arī dalībniekiem no ārvalstīm, palīdzēs bez maksas. Tas nozīmē, ka pasākumu norises vietās medicīnisko palīdzību saņems gan dejotāji no Zviedrijas un Anglijas, gan koristi no Japānas un Kanādas.

Citādi ir tad, ja neatliekamā medicīniskā palīdzība nepieciešama ārpus pasākumu norises vietām. Ārstniecības likums nosaka, ka Latvijā bez maksas neatliekamo medicīnisko palīdzību sniedz Eiropas Savienības valstu, Islandes, Norvēģijas, Lihtenšteinas un Šveices iedzīvotājiem. Šādos gadījumos mediķiem jāuzrāda personu un valstisko piederību apliecinošs derīgs dokuments un Eiropas veselības apdrošināšanas karte jeb EVAK (European Health Insurance Card).

Tāpat, balstoties uz starpvalstu vienošanos, par mediķu brigādes izsaukumu nav jāmaksā arī Ukrainas pilsoņiem vai citas valsts pilsoņiem, kuriem ir izsniegta pastāvīgās uzturēšanās atļauja Ukrainā. Taču izsaukuma laikā ir obligāti jāuzrāda personu un valstisko piederību apliecinošs derīgs dokuments (pase).

## [Kas par veselību jāzina dalībniekam no ārvalstīm apskati ŠEIT](#)



Ieteikumi Dziesmu un deju svētku dalībniekiem un apmeklētājiem

Noskaties izglītojošo animācijas filmu par ieteikumiem XXVI Vispārējo latviešu Dziesmu un XVI deju svētku dalībniekiem un apmeklētājiem.

Video pieejams šeit: <https://www.youtube.com/watch?v=YJJCQ1HdBI8>



Ekspertu diskusija “Uz Dziesmu un deju svētkiem veseli un droši”!

SPKC aicina noskatīties ekspertu tiešsaistes diskusiju, lai dalībniekiem atgādinātu par veselībai drošiem svētkiem. Diskusijas laikā tika pārrunāts par infekciju slimību profilaksi un rīcību, biežākajām traumām, medicīniskās palīdzības saņemšanas iespējām svētku laikā.

Video pieejams šeit: <https://www.youtube.com/watch?v=wps9cVAu7Ho>



Kas dalībniekam jāzina vēl pirms došanās uz Rīgu?

Par dalību svētkos konsultējies ar savu ģimenes ārstu Jo īpaši, ja ir hroniska saslimšana, piemēram, astma, cukura diabēts vai paaugstināts asinsspiediens. Ārsta padomu vaicā arī tad, ja dzīves laikā bijušas nopietnas operācijas, asins pārliešana, nesēn bijusi kāda trauma vai pēkšņa saslimšana.

Jau laikus sarūpē "aptieciņu", kas noderēs svētkos Ņem līdzī plāksterus, saules aizsargkrēmu, mitrās salvetes vai roku dezinfekcijas līdzekli, kā arī tieši tev nepieciešamos medikamentus. Zālēm jābūt pietiekamā daudzumā, ja ārsts tās līcis lietot regulāri vai ja mēdz būt alerģiska reakcija pēc kukaiņu dzēlieniem vai kādiem pārtikas produktiem. Tāpat noderēs arī kāda pretsāpju tablete, medikamenti vēdergrauzēm un sāpošam kaklam.

Pārdomā, ko liksi somā! Pirms svētkiem seko laika prognozei, lai būtu gatavs karstam laikam vai vēsākām dienām. Domā par atbilstošu apģērbu – saulē labāk iet gaišā, ērtā apģērbā un cepuri galvā, bet, ja laiks solās būt vēss, neaizmirsti par siltāku jaku vai lietusmēteli. Ieliec somā arī vairākus zeķu pārus, krekliņus un maiņas apavus, kas noderēs, ja būsi sasvīdis. Atceries – ņem ērtus apavus, jo staigāsi daudz. Jaunākās kurpes atstāj skapī, tā izvairīsies no tulznām.

Ja ir hroniska saslimšana, jo īpaši, ja paasinājuma brīdī mēdz būt samaņas traucējumi, sagatavo zīmīti, ko nēsā kabatā. Zīmītē jānorāda vārds, uzvārds, saslimšana un zāles, kuras šobrīd lieto (piemēram, slimoju ar 1. tipa cukura diabētu).

[Ieteikumi pirms svētku laikam ŠEIT](#)



<https://www.spkc.gov.lv/lv/dziesmu-un-deju-svetki>