

INFORMĒTS = AIZSARGĀTS!

# ESI SASLIMIS, IR AUGSTA TEMPERATŪRA?

**DZER ŪDENI!**

**Atceries:** Jo vairāk ūdens, tējas, sulas izdzeri, jo ātrāk izveseļosies. Jāizdzer vairāk nekā ikdienā ierasts



Ieteikumi, kā uzveikt gripu un vīrusus  
[www.spkc.gov.lv](http://www.spkc.gov.lv)



Slimību profilakses un  
kontrols centrs



Nacionālais  
veselības dienests