

AGLONAS SVĒTKU APMEKLĒTĀJIEM

Pasargā sevi no infekcijas slimībām un citām veselības problēmām

ROKU MAZGĀŠANA



Atceries, ka rokas ar ziepēm un ūdeni jāmazgā bieži un rūpīgi. Rokas vienmēr nomazgā: pirms ēšanas un dzeršanas; pēc tualetes apmeklēšanas; pirms pieskaršanās acīm, degunam un mutei; pirms un pēc ievainojumu apstrādes. Netīrumu noņemšanai no rokām un mikrobu iznīcināšanai var izmantot arī mitrās salvetes un roku dezinfekcijas līdzekļus.

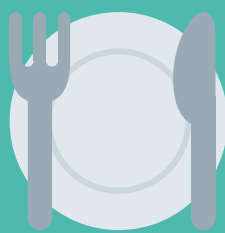


DROŠA PĀRTIKA

Uzturā nedrīkst lietot pārtikas produktus, kam beidzies derīguma termiņš vai manāmas bojāšanās pazīmes. Sevišķi svarīgi ir nodrošināties ar kvalitatīvu dzeramo ūdeni. Nedrīkst dzert ūdeni no dabas ūdenskrātuvēm vai pamestām akām, jo ūdens var būt piesārņots ar dažādu slimību izraisītājiem.

NELIETO PĀRTIKU UN DZĒRIENUS NO KOPĪGIEM TRAUKIEM!

Gadījumā, ja parādās zarnu trakta infekcijas saslimšanas pazīmes (slikta dūša, sāpes vēderā, vemšana, caureja un paaugstināta ķermeņa temperatūra), nekavējoties meklē mediķa palīdzību. Runājot ar ārstu, atklāj viņam savas aizdomas par to, kādēļ saslimi – sniegtā informācija var palīdzēt no saslimšanas pasargāt citus līdzilvēkus!



ATBILSTOŠS APĢĒRBS

Piemērots apģērbs spēs pasargāt no ērcēm, odiem, lapsenēm, bitēm un saules apdeguma. Lai izvairītos no kukaiņu kodumiem, savlaicīgi jāpadomā par kukaiņu atbaidīšanas līdzekļiem jeb repelentiem. Krēslas stundās vēlams valkāt apģērbu ar garām piedurknēm un kapuci.



ZARNU INFEKCIJAS SLIMĪBAS



Parasti cilvēki inficējas lietojot uzturā infekcijas slimību izraisītājus saturošo pārtiku, dzeramo ūdeni, kontaktējoties ar slimnieku vai piesārņotajiem vides priekšmetiem. Saslimšana ar zarnu infekcijām izpaužas kā slikta dūša, caureja, vemšana, sāpes vēderā, galvassāpes un ķermeņa temperatūras paaugstināšanās. Parādoties slimības simptomiem, pēc iespējas ātrāk jāmeklē ārsta palīdzība.



PELDVIETAS

Peldoties ūdenskrātuvēs, it īpaši neorganizētajās peldvietās, pastāv risks inficēties ar dažādām infekcijas slimībām, jo ūdens tādās vietās var būt piesārņots ar notekūdeņiem, dzīvnieku un cilvēku izkārnījumiem. Inficēties var peldēšanas laikā, nejauši norijot ar infekcijas slimību izraisītājiem piesārņotu ūdeni vai mikrobiem nokļūstot organismā caur gļotādām vai brūcēm.

Atceries! Veselības problēmu gadījumos, kad steidzami vajadzīgs mediķa padoms Ģimenes ārstu konsultatīvais tālrunis 66086001 pieejams darbadienās no 18:00 līdz 08:00, brīvdienās un svētkos – visu diennakti!