

# 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:

### Nepieciešamie medikamenti pietiekamā daudzumā,

- ✓ ja Tu slimo ar kādu hronisku slimību (cukura diabēts, astma, paaugstināts asinsspiediens u.c.)
- ✓ ja Tev mēdz būt alerģiska reakcija pēc kukaiņu kodumiem, pārtikas
- ✓ pretšāpju tabletes un medikamenti vēdergraužēm, sāpošam kaklam

### pašpalīdzības līdzekļi -

- ✓ dažāda izmēra plāksteri un pārsēji ādas noburzumu 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**

