

# Kas par veselību jāzina dalībniekam no ārvalstīm

## PIRMS SVĒTKIEM



**KONSULTĒJIES  
AR SAVU ĀRSTU**  
ja ir hroniska slimība,  
nesen bijusi trauma  
vai saslimšana.



**NOFORMĒ  
VESELĪBAS  
APDROŠINĀŠANU.**



**SARŪPĒ  
SAVU "APTIECIŅU".**

Ņem līdzi medikamentus, ja ir alerģija, hroniska saslimšana.  
Arī plāksterus, zāles vēdersāpēm, sāpošam kaklam, roku  
dezinfekcijas līdzekli, līdzekļus aizsardzībai pret kukaiņiem.



**SAGATAVO  
ATBILSTOŠU APĢĒRBU –**  
ņem līdzi cepuri, lietus mēteļi,  
vairākus zeķu pārus, krekliņus,  
siltu jaku.

## SVĒTKU LAIKĀ



**SAUDZĒ**  
savu veselību,  
atpūties



nejūties labi –  
**VĒRSIES** pie  
medikācijām



ja vairākiem dalībniekiem  
ir radušās līdzīgas veselības  
problēmas, **ZIŅO**  
medikācijām



**NĒSĀ** līdzi pastāvīgi  
lietojamus  
medikamentus



**PADZERIES**  
ūdeni vēl pirms  
rodas slāpes



**ĢĒRBIES**  
atbilstoši  
laikapstākļiem



pēc mēģinājuma  
**PĀRVELC** maiņas  
drēbes



Ātrdoties saulē –  
**ATPŪTIES** ēnā, velc  
cepuri, lieto  
aizsargkrēmu



regulāri  
**MAZGĀ**  
rokas



**ATVĒLI** laiku  
miegam



**SARGIES**  
no ērcēm, lieto  
aizsarglīdzekļus



**PASĀKUMA  
NORISES VIETĀS  
DEŽURĒJUŠIE  
MEDIĶI VISIEM  
PALĪDZĒS BEZ  
MAKSAS**

## JA NEJŪTIET LABI, VĒRSIES PIE MEDIĶIEM PIRMĀS PALĪDZĪBAS PUNKTOS, AUTOMAŠINĀS VAI TELTSĪS.

**Ja nepieciešama palīdzība  
ārpusē, atceries –**  
Latvijā bez maksas neatliekamo  
medicīnisko palīdzību sniedz ES valstu,  
Islandes, Norvēģijas, Lihtenšteinas,  
Šveices un Ukrainas iedzīvotājiem.



**Šādos gadījumos  
jāuzrāda EVAK**

jeb European Health Insurance  
Card (izņemot Ukrainas  
iedzīvotājiem) un pase  
vai ID karte.

EVAK



**DZĪVĪBAI KRITISKOS GADĪJUMOS ZVANI 113!**