

Veselības ABC



Regulāri padzeries

Karstajā laikā dzer vēsu, viegli mineralizētu ūdeni. Dzer ūdeni vairāk kā ierasts un padzeries regulāri vēl pirms parādās slāpes.



Saudzē sevi

Ja jūties noguris vai satraukts, paņem pauzi, atvelc elpu un atpūties! Katru nakti kārtīgi izgulies!



Pasargā sevi no saules

Atklātā saulē velc cepuri un lieto saules aizsargkrēmu. Karstā laikā pēc iespējas uzturies ēnā.



Ģērbies atbilstoši

Ņem līdzi lietusmēteli! Ja ir karsts, velc vieglas, gaišas, ērtas drēbes no dabīga materiāla. Izvēlies ērtus un elpojošus apavus.



Ēd regulāri

Neizlaid ēdienreizes un neaizvieto maltīti ar dažādiem sāļtiem našķiem un saldumiem.



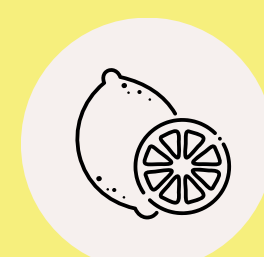
Personīgā higiēna

Ievēro personīgo higiēnu – roku regulāra mazgāšana vai dezinficēšana var pasargāt no saslimšanas.



Pieskati savējos

Turies kopā ar savu kolektīvu un pieskati arī draugus. Ja gadās pazaudēt "savējos", nebaidies, vari vērsties arī pie mediķiem.



Sargi sevi no saaukstēšanās

Lai nenaslimtu, uz mēģinājumiem paņem līdzi rezerves kreklus un zeķes, ja būsi sasvīdis. Ilgstoši neuzturies caurvējā.



Uzmanies no kukaiņiem

Brīvā dabā ir sastopamas ērces, tāpēc lieto līdzekļus aizsardzībai. Sargies arī no lapsenēm un bitēm, vienmēr pārliecinies, lai šie lidoņi nav tavā dzērienā vai ēdienā!



Medikamenti

Ja ārsts ir izrakstījis medikamentus, kas jālieto regulāri, ņem tos līdzi pietiekošā daudzumā un lieto precīzi, kā norādījis ārsts.

Atceries!

Ja nejuties labi, pasliktinās pašsajūta vai rodas kādas citas veselības problēmas, uzreiz vērsies pie grupas atbildīgā vai mediķiem, lai Tev laikus varētu sniegt palīdzību. Un zini kāda pieaugušā telefona numuru no galvas! Tu neesi viens! Tu esi drošībā!

