

# SVINI JĀŅU SVĒTKUS DROŠI

## IEVĒRO HIGIĒNU UN IEROBEŽOJUMUS!

- + Ja jūties slims, paliec mājās
- + Mazgā rokas biežāk un rūpīgi ar ūdeni un ziepēm, ja to nav, tad lieto roku dezinfekcijas līdzekli
- + Ievēro drošu distanci un izvairies no drūzmēšanās
- + Koplietošanas telpās ievēro piesardzības pasākumus – lieki nepieskaries priekšmetiem un virsmām
- + Nelieto uzturā pārtiku, ja sajūti tai neraksturīgu garšu vai smaržu, kā arī uzglabā pārtikas produktus atbilstošā temperatūrā



## DROŠĪBA UGUNIS TUVUMĀ

- 🔥 Nelej degšķidrumu tieši virsū ugunij
- 🔥 Kad aizdedzini, pārlicinies, vai tuvumā nestāv bērni
- 🔥 Nelec pāri un pieskati bērņus tā tuvumā
- 🔥 Kārtīgi nodzēs
- 🔥 Pēc lietošanas novieto karsto grilu un tā piederumus bērņiem nepieejamā vietā



## SARGIES NO KUKAIŅIEM!

- Regulāri pārbaudi ķermeni un apģērbu, vai nav manāma ērce
- Lieto insektus atbaidošus līdzekļus
- Dzeršanai lieto caurspīdīgus traukus un iepakojumus



## DROŠĪBA PIE UN UZ ŪDENS!

- 🌊 Ne uz mirkli neatstāj bērņus vienu
- 🌊 Nedodies peldēt viens
- 🌊 Neej peldēt sakarsis
- 🌊 Nepeldies lielā vējā, negaisā, lietū, naktī
- 🌊 Neej peldēties, ja esi lietojis alkoholu, un neļauj to darīt citiem
- 🌊 Nelec ūdenī no augstuma
- 🌊 Laivās u.c. ūdens transporta līdzekļos lieto glābšanas vestī



## DROŠĪBA, PAPERDES ZIEDU MEKLĒJOT!

- ♥ Lieto prezervatīvu, lai pasargātu sevi no seksuāli transmisīvajām infekcijām un nevēlamas grūtniecības



## JA SVĒTKU LAIKĀ NEPIECIEŠAMA PALĪDZĪBA, TO VARI SAŅEMT:

- + zvanot uz ģimenes ārstu konsultatīvo tālruni **66016001**;
- + ja situācija ir dzīvībai bīstama, zvani uz Neatliekamās medicīniskās palīdzības dienesta tālruni **113**.



Slimību profilakses un kontroles centrs