



Slimību profilakses un  
kontroles centrs

# Veselīgi un droši Ziemassvētki



## Uzturs

- Neuzglabā ēdienus ilgstoši istabas temperatūrā
- Izmēģini jaunas receptes, kurās tiek izmantoti vairāk augļi un dārzeņi, mazāk cukura un sāls
- Lai uzņemtu dienā nepieciešamo ūdens daudzumu un pagatavotu gardu dzērienu, izvēlies sildošas augu tējas, pievienojot tām augļu sulu, svaigus augļus un ogas
- Nepārēdies – ēd lēnām, samazini porcijas izmēru un nekautrējies atteikties no papildporcijas



## Psihiskā veselība

- Atceries, ka svētki ir par kopā būšanu, nevis dāvanām
- Velti laiku sev tuvajiem senioriem, kuri ļoti gaida Tavu zvanu un Ziemassvētku apsveikumu
- Svētkos ieplāno laiku nesteidzīgai pastaigai, grāmatas lasīšanai vai kam citam, kas Tev sagādā prieku un nomierina
- Sadali svētku organizēšanas pienākumus – tā pavadīsi vairāk laika ar ģimeni, kā arī gatavošanās svētkiem radīs mazāk satraukuma
- Lai justos možs un atpūties, svētkos atvēli laiku arī miegam



## Drošība



- Neatstāj degošas sveces bez uzraudzības
- Nenovieto sveces tuvumā viegli uzliesmojošiem priekšmetiem
- Dod priekšroku elektriskajām svecītēm
- Pirms lampiņu virtenu izmantošanas pārlicinies, vai tās nav bojātas
- Neizmanto iekštelpām paredzētās lampiņas ārā
- Izvēlies LED lampiņas – tās patērē mazāk elektrības un neuzkarst tik ļoti, cik kvēlspuldzes lampiņas
- Dodoties gulēt vai ejot prom no mājas, izslēdz lampiņas
- Parūpējies, lai eglīte ir ugunsdroša, nav sausa un ir laikus aplieta
- Izvēlies bērniem drošas dāvanas



## Fiziskās aktivitātes



- Izkusties un ievies jaunas tradīcijas – pie eglītes ne vien dziedī un skaitī pantiņus, bet arī dejo, lec un vingro
- Svētku brīvdienās dodies garās pastaigās svaigā gaisā
- Izvēlies drošu vietu ziemas prieku baudīšanai un vienmēr lieto aizsargekipējumu

