



IEVĒRO ŠOS IETEIKUMUS, PAVADOT BRĪVO LAIKU KOPĀ AR ĢIMENI DABĀ!



Gērbieties atbilstoši izvēlētajai aktivitātei! Dodoties uz mežu vai pļavu, izvēlieties gaišu, slīdošu apģērbu, zem kura nevar pakļūt ērces. Dodoties atklātā saulē, izvēlieties blīva auduma, nosedzošu apģērbu un cepuri ar platām malām.



Ievērojiet roku higiēnu! Bieži un rūpīgi (īpaši pirms ēšanas, dzeršanas un pēc tualetes apmeklējuma) mazgājiet rokas ar ziepēm un ūdeni. Ja tie nav pieejami, lietojiet roku dezinfekcijas līdzekli.



Māciet bērniem, ka nepazīstamas ogas un augus dabā bez vecāku ziņas aiztikt un nogaršot nedrīkst! Māciet bērniem atpazīt dabas veltes.



Esiet fiziski aktīvi! Dodieties ģimenes pastaigās, pārgājienos, braucienos ar riteņiem vai laivām, spēlējiet sporta spēles vai kopīgi veiciet dārza darbus. Atcerieties par aizsargekipējuma (ķivere, peldveste, elkoņu un ceļu aizsargi) lietošanu un regulāru ūdens padzeršanos aktīvās atpūtas laikā!



Neatstādiet bērnu bez uzraudzības ne mirkli ūdenstilpju, grila un ugunsкура tuvumā, lēkājot pa batutu vai sastopoties ar suni.



Elpojiet un ļaujiet saviem ģimenes locekļiem elpot tīru gaisu - nesmēķējiet! Nelietojiet un mudiniet arī citus nelietot neviena veida un formas nikotīna saturošus un nesaturošus produktus!

