

# SAUDZĒ SAVU FIZISKO UN PSIHISKO VESELĪBU MĒĢINĀJUMOS UN SVĒTKU LAIKĀ

XXVII VISPĀRĒJIE LATVIEŠU DZIESMU UN XVII DEJU SVĒTKI



INFORMĀCIJU PAR SEV TUVĀKO ĀRSTU VAI SLIMNĪCU MEKLĒ [www.vmnvd.gov.lv/kur-saņemt-medicinisko-palidzibu/](http://www.vmnvd.gov.lv/kur-saņemt-medicinisko-palidzibu/)

**SAUDZĒ** savu fizisko un psihisko veselību mēģinājumos un svētku laikā

ja nejuties labi – **VĒRSIES** pie mediķiem

atrodies saulē, **VELC** cepuri, **LIETO** aizsargkrēmu

**PADZERIES** ūdeni vēl pirms rodas slāpes

**NĒSĀ** līdz pastāvīgi lietojamus medikamentus

uzmanies no ērcēm, **LIETO** kukaiņu atbaidīšanas līdzekļus

**ATVĒLI** laiku miegam un atpūtai

**UZMANIES** no slapjās grīdas dušā

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

**ĢĒRBIES** atbilstoši laikapstākļiem

**ATPŪTIES** ēnā

Neizlaid **ĒDIENREIZES**

pēc mēģinājuma **PĀRVELC** maiņas drēbes

**VĒDINI** telpas naktsmītnē

regulāri **MAZGĀ** rokas

**ATCERIES!**  
Ja nejuties labi – vērsies pie mediķiem!

## JA ATRODIES ĀRPUS PASĀKUMA VIETAS

- Vērsies pie medmāsas naktsmītnē
- Zvani uz Ģimenes ārstu konsultatīvo tālruni **66016001** (darba dienās plkst. 17.00–8.00, brīvdienās visu diennakti)
- Neatliekamā gadījumā dodies uz slimnīcas uzņemšanas nodaļu
- Vērsies pie dežūrārstiem 12 vietās Rīgā

## JA ESI LIELĀKAJĀS SVĒTKU NORISES VIETĀS

**PIRMĀS PALĪDZĪBAS PUNKTOS.**  
(Nobrāzumi, tūlnas, sīkas brūces, galvassāpes, asinsspiedien kontrole)

**MEDIĶU AUTO VAI TELTĪS.**  
(Sarežģītākos gadījumos)

**JA IR ŠĀDAS INFEKCIJAS SLIMĪBAS PAZĪMES** – paaugstināta ķermeņa temperatūra vienlaikus ar caureju, vemšanu, ir dzeltena āda, gļotāda vai acu āboli, ir izsitumi,

**NEKAVĒJOTIES MEKLĒ MEDIĶU PALĪDZĪBU UN ZIŅO ARĪ SAVA KOLEKTĪVA VADĪTĀJAM.**

**DZĪVĪBAI KRITISKOS GADĪJUMOS ZVANI 113!**

<b>1</b>	<b>Veselības centru apvienība (Sarkandaugava)</b> Zāģeru iela 11, Rīga, LV-1005	67509640; 67509641
<b>2</b>	<b>Veselības centru apvienība (Purvciems)</b> Nīcgales iela 5, Rīga, LV-1035	67566755; 67564444 (ārsta kabinetā); Sestdienās: 67564444
<b>3</b>	<b>Veselības centru apvienība (Pļavnieki)</b> A. Saharova iela 16, Rīga, LV-1021	67136979
<b>4</b>	<b>Veselības centru apvienība (Centrs)</b> Lāčplēša iela 38, Rīga, LV-1011	67284981; 67286673; Sestdienās: 67284981
<b>5</b>	<b>Veselības centru apvienība (Jugla)</b> Juglas iela 2, Rīga, LV-1024	66102585
<b>6</b>	<b>Veselības centru apvienība (Imanta)</b> Anniņmuižas bulvāris 85, Rīga, LV-1029	67068569
<b>7</b>	<b>DZELZCEĻA VESELĪBAS CENTRS (Centrs)</b> Gogoļa iela 3, Rīga, LV-1050	67220335; 67796606 (ārsta kabinetā)
<b>8</b>	<b>Rīgas veselības centrs (Ziepiņkalns)</b> Spulgas iela 24, Rīga, LV-1058	20004252
<b>9</b>	<b>Rīgas veselības centrs (Ķengarags)</b> Kaņiera iela 13, Rīga, LV-1063	27858832
<b>10</b>	<b>Rīgas veselības centrs (Imanta)</b> Imantas 8. līnija 1, k-1, Rīga, LV-1083	20044579
<b>11</b>	<b>Rīgas veselības centrs (Ilūciems)</b> Sēlpils iela 15, Rīga, LV-1007	26432164
<b>12</b>	<b>Dziedniecība (Ķengarags)</b> Rušonu iela 15, Rīga, LV-1057	6725583; 67131313

