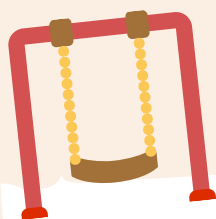




Slimību profilakses un
kontrols centrs

Materiāls sagatavots
2024. gadā

Veselīgas un drošas Lieldienas



Gādā par savu un bērnu drošību!

Pārliecinies par šūpoļu konstrukciju izturību pēc ziemas sezonas. Neļauj maziem bērniem šūpoties bez pieaugušo uzraudzības.



Pavadi svētkus bez ekrāniem!

Parūpējies, lai svētki netiek pavadīti pie ekrāna. Iesaisti visu ģimeni olu krāsošanā, rīkojiet olu kaujas, dodieties pastaigā.



Parūpējies par veselīgu svētku galdu!

Lieldienu olu ēdienus papildini ar dārzeņiem, mikrozaļumiem.



Sargies no ērcēm!

Pēc pastaigas dabā pārbaudi, vai uz apģērba un ķermeņa nav ērces. Neaizmirsti pārbaudīt arī bērnus un mājdzīvniekus.



Neļauj mikrobiem sabojāt svētkus!

Mazgā rokas regulāri un pareizi. Seko līdzi, lai rokas regulāri mazgātu arī bērni. Neuzglabā svētku mielastu ilgstoši ārpus ledusskapja.



Seko līdzi sāls patēriņam!

Arī svētku laikā ieteicams uzņemt ne vairāk kā 5 g sāls dienā. Ja Lieldienās olas ēd ar sāli, izvēlies jodēto sāli.