

KAS JĀIEVĒRO KARSTAJĀ LAIKĀ?



Slimību profilakses un
kontrols centrs



NEGAIDI slāpju sajūtu – regulāri padzeries ūdeni! Karstā laikā tas nepieciešams vairāk!



NEIZVĒLIES kofeīnu saturošus dzērienus un alkoholu, t.sk. alu – tie veicina atūdeņošanos un neremdina slāpes



ĒD sulīgus augļus, dārzeņus un ogas – gurķus, tomātus, ķiršus, zemenes, arbūzu



ATVĒSINI ķermeni ar aukstā ūdenī samitrinātu dvieli vai ieej vēsā dušā, vai vannā



UZTURIES dzīvesvietas vēsākajā telpā, ja nav iespējams, meklē patvērumu sabiedriskajās ēkās, piemēram, lielveikalos, kā arī parkos, pie ūdens, mežā



IZVAIRIES no intensīvām fiziskām aktivitātēm



IZVAIRIES no nevēdinātām un sakarsušām telpām



Dienas laikā **AIZSEDZ** logus ar žalūzijām/ aizkariem



IZKARINI mitrus dvielus telpā, lai atdziestētu gaisu



NEATSTĀJ automašīnā bērnus un mājdzīvniekus



PIEZVANI vai apraugi gados vecākos tuviniekus vai kaimiņus



Ja esi sakarsis saulē, ūdenī **DODIES LĒNĀM**, ik pa brīdīm ar rokām saslapinot ķermeni



zīdaiņiem un maziem bērniem



grūtniecēm



gados vecākiem cilvēkiem



cilvēkiem ar hroniskām slimībām (īpaši elpceļu vai sirds slimībām)



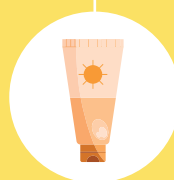
cilvēkiem, kas veic darbu ārpus telpām, īpaši, fiziski aktīvu



cilvēkiem ar palielinātu ķermeņa masu



Ievēro 3 U principu, uzturoties saulē!



Uzklāj saules aizsarglīdzekli ar vismaz SPF > 30, bērniem – SPF 50



Uzvelc gaišu, vieglu un elpojošu apģērbu, cepuri un saulesbrilles ar 100% UVA un UVB starojumu aizsardzību



Uzmanies – laika posmā no plkst. 10.00 - 16.00 centies uzturēties iekštelpās vai ēnā



Kam īpaši jāuzmanās karstajā laikā?



Ja pēc uzturēšanās karstumā Tev rodas veselības problēmas, konsultējies ar savu ģimenes ārstu. Ja pamani, ka ķermeņa temperatūra strauji paaugstinās, ir vemšana, parādās apziņas/koordinācijas traucējumi, krampji izsauca Neatliekamās medicīniskās palīdzības dienestu, zvanot **113!**



Ārpus ģimenes ārsta darba laika* zvani uz Ģimenes ārstu konsultatīvo tālruni **66016001**.

*Darba dienās no plkst. 17.00 līdz 8.00, bet brīvdienās un svētku dienās – visu diennakti.