

# Nometnes dalībniekam

## 1. IEVĒRO HIGIĒNU!

**VIENMĒR MAZGĀ ROKAS AR ZIEPĒM PĒC TUALETES APMEKLĒJUMA UN PIRMS ĒŠANAS! TĀ TU SEVI PASARGĀSI NO IESPĒJAMĀM SASLIMŠANĀM AR INFEKCIJAS SLIMĪBĀM (PIEMĒRAM, VĒDERA VĪRUSIEM) UN NEBŪS JĀPĀRTRAUČ ATPŪTA NOMETNĒ SLIMĪBAS DĒĻ. NEPIEMIRSTI, KA VAKARĀ PIRMS GULĒTIEŠANAS JĀNOMAZGĀ VISS ĶERMENIS! TEV BŪS ĒRTI, JA ŅEMSI LĪDZI VAIRĀKUS MAZĀKUS DVIELIŠUS, LAI NETĪROS VARI NOMAINĪT!**

## 2. UZMANĪGI AR ĒDIENU KARSTĀ LAIKĀ!

**TĀ KĀ VASARĀ IR SILTS LAIKS, NEPAREIZI UZGLABĀTA PĀRTIKA VAR ĀTRI SABOJĀTIES, PIEMĒRAM, PIENA PRODUKTI, JA TOS NETUR LEDUSSKAPĪ. JA TEV IR LĪDZI DOTA PĀRTIKA, PRASI PADOMU PAR TĀS UZGLABĀŠANU UN NEĒD, JA TEV IR AIZDOMAS, KA PĀRTIKAS PRODUKTS/ ĒDIENS IR SABOJĀJIES! NEGLABĀ ĒDAMLĪETAS SOMĀS! TĀ TU SEVI PASARGĀSI NO IESPĒJAMAS SASLIMŠANAS (SAINDĒŠANĀS) UN NEBŪS JĀPĀRTRAUČ ATPŪTA NOMETNĒ SLIMĪBAS DĒĻ.**

## 3. ESI UZMANĪGS – NEGŪSTI TRAUMAS!

**„ĶERENES UZ BATUTA – NĒ!” UZ BATUTA TIKAI PA VIENAM BĒRNAM!**

**ROTAĻU LAUKUMĀ NESKRIEN!**

**PIRMS IZMANTO KĀDU ROTAĻU LAUKUMA IERĪCI, PASKATIES, VAI TĀ NAV BOJĀTA!**

**TURI KĀJĀS APAVUS! KĀJAS VAR SAVAINOT NE TIKAI AR STIKLA LAUSKĀM.**

**BRAUCOT AR VELOSIPĒDU UN SKRITUĻSLIDĀM, LIETO AIZSARGĶIVERI, CEĻU UN ROKU SARGUS! TĀ TU SEVI PASARGĀSI NO SĀPĪGIEM NOBRĀZUMIEM UN LŪZUMIEM, JA GADĪSIES KRIST.**

**NEKĀP NEDROŠĀS UN AUGSTĀS VIETĀS KĀ, PIEMĒRAM, PAMESTAS MĀJAS, ŠĶŪNĪŠU JUMTI UTT. TĀ IR VESELĪBAI UN DZĪVĪBAI BĪSTAMA NODARBE (KRITIENS NO LIELA AUGSTUMA)!**

## 4. IEVĒRO PIESARDZĪBU UZ UN PIE ŪDENS!

**PELDI TIKAI TUR, KUR IR ATĻAUTS (PIEMĒRAM, TO NORĀDA ATTIECĪGA ZĪME VAI IR INFORMĒJIS NOMETNES VADĪTĀJS)! PELDĒTIES - TIKAI PIEAUGUŠO UZRAUDZĪBĀ! LEKŠANA ŪDENĪ – TIKAI ATĻAUTĀ VIETĀ! JA NEPROTI PELDĒT VAI TAVA PELDĒTPRASME NAV PIETIEKAMA, IZMANTO PELDĒŠANAI PAREDZĒTOS PALĪGLĪDZEKĻUS (PELDRIŅĶI VAI DROŠĪBAS VESTE, JA ESI LAIVĀ).**

## 5. IZMANTO SAULES AIZSARGLĪDZEKĻUS!

**SILTĀ, SAULAINĀ LAIKĀ ĻOTI ĀTRI IESPĒJAMS SAULĒ APDEGT, KAS IR ĻOTI SĀPĪGI UN ARĪ VESELĪBAI BĪSTAMI, TĀDĒĻ VIENMĒR LIETO SAULES AIZSARGKRĒMU, KO ATJAUNO IK PĒC 2-3 STUNDĀM UN PĒC KATRAS PELDĒŠANĀS REIZES, KĀ ARĪ VELC GALVĀ CEPURI, LAI PASARGĀTU SEVI NO SAULES DŪRIENA, UN LIETO SAULESBRILLES, TĀ PASARGĀJOT SAVU REDZI NO SAULES ULTRAVIOLETAJIEM STARIEM.**

## 6. UZMANIES NO ĒRCĒM!

**ĒRCES PĀRNĒSĀ INFEKCIJAS SLIMĪBAS, TĀDĒĻ IR BĪSTAMAS VESELĪBAI. PIRMS GULĒTIEŠANAS PĀRBAUDI SEVI (UN PALŪDZ ARĪ DRAUGAM) UN APĢĒRBU, VAI KAUT KUR NAV PIEĶĒRUŠĀS ĒRCES. VISLABĀK VILKT MUGURĀ GAIŠU UN VIENKRĀSAINU APĢĒRBU, JO UZ TĀ VAR LABĀK SASKATĪT ĒRCES (JO TĀS IR MAZI, TUMŠI KUKAINIŠI). PAPILDUS DROŠĪBAI VARI LIETOT ARĪ PRET ĒRCŪ AEROSOLA LĪDZEKLI.**

## 7. ESI PIESARDZĪGS AR SVEŠIEM DZĪVĒKĪEM!

**SVEŠĀ DZĪVĒKĪA RĪCĪBA VAR BŪT NEPROGNOZĒJAMA UN UZBRŪKOT, TAS VAR TEVI BĪSTAMI SAVAINOT. NESAUČ UN NEBARO TO, NEKAITINI!**