

# Mediķu ieteikumi Dziesmu un deju svētku dalībniekiem

Ar dziesmām, dejām, košiem tērpiem pavisam drīz Rīgu krāšņāku darīs Dziesmu un deju svētku dalībnieki. Vēl pirms lielā notikuma Slimību profilakses un kontroles centra (SPKC) speciālisti un Neatliekamās medicīniskās palīdzības dienesta (NMPD) mediķi aicina ikvienu padomāt par savu veselību. **NMPD direktore Liene Cipule:** "Gādāt par veselību šajos Dziesmu un deju svētkos ir tikpat svarīgi, kā koncerta laikā nesajaukt dziesmas vārdus vai dejas soļus un neaizmirst koncerta tērpu. Ja veselības nebūs – svētku prieki izpaliks! Nedēļas garumā dalībniekiem ir palielināta fiziska un emocionāla slodze. Mainās ierastais dienas režīms, daudziem arī dzīvesvieta, jāpiedalās neskaitāmos mēģinājumos un koncertos. Ja dalībnieks vieglprātīgi izturēsies pret savu veselību, brīnišķīgo noslēguma koncertu var nākties skatīties televīzijas ekrānā. Aicinu ikvienu ievērot mediķu rekomendācijas, lai jau laikus sagatavotos svētkiem." Mediķu ieteikumi svētku dalībniekiem vēl pirms došanās uz Rīgu:

- **Par dalību svētkos konsultējies ar savu ģimenes ārstu.** Jo īpaši, ja ir hroniska saslimšana, piemēram, astma, cukura diabēts vai paaugstināts asinsspiediens. Ārsta padomu vaicā arī tad, ja dzīves laikā bijušas nopietnas operācijas, asins pārliešana, nesen bijusi kāda trauma vai pēkšņa saslimšana.
- **Jau laikus sarūpē "aptieciņu", kas noderēs svētkos.** Ņem līdzī plāksterus, saules aizsargkrēmu, mitrās salvetes vai roku dezinfekcijas līdzekli, kā arī tieši tev nepieciešamos medikamentus. Zālēm jābūt pietiekamā daudzumā, ja ārsts tās licis lietot regulāri vai ja mēdz būt alerģiska reakcija pēc kukaiņu dzēlieniem vai kādiem pārtikas produktiem. Tāpat noderēs arī kāda pretsāpju tablete, medikamenti vēdergrauzēm un sāpošam kaklam.
- **Pārdomā, ko liksi līdzī somā!** Pirms svētkiem seko laika prognozei, lai būtu gatavs karstam laikam vai vēsākām dienām. Domā par atbilstošu apģērbu – saulē labāk iet gaišā, ērtā apģērbā un cepuri galvā, bet, ja laiks solās būt vēss, neaizmirsti par siltāku jaku vai lietusmēteli. Ieliec somā arī vairākus zeķu pārus, krekliņus un maiņas apavus, kas noderēs, ja būsi sasvīdis. Atceries – ņem ērtus apavus, jo staigāsi daudz. Jaunākās kurpes atstāj skapī, tā izvairīsies no tulznām.
- Ja ir hroniska saslimšana, jo īpaši, ja paasinājuma brīdī mēdz būt samaņas traucējumi, sagatavo zīmīti, ko nēsā kabatā. Zīmītē jānorāda vārds, uzvārds, saslimšana un zāles, kuras šobrīd lieto (piemēram, slimoju ar 1. tipa cukura diabētu).

NMPD mediķi un SPKC speciālisti aicina ikvienu iepazīties ar veselības padomu infografiku, kurā apkopots svarīgākais, lai dalībnieki būtu gatavi Dziesmu un deju svētkiem Rīgā. Visu par veselību Dziesmu un deju svētkos varēsi uzzināt [www.nmpd.lv](http://www.nmpd.lv), [www.spkc.lv](http://www.spkc.lv). Informāciju sagatavoja: Ilze Bukša Neatliekamās medicīniskās palīdzības dienesta Komunikācijas nodaļas vadītāja Tālr.: 67337008, mob.t.: 29411499 [prese@nmpd.gov.lv](mailto:prese@nmpd.gov.lv) Twitter: @NMPdienests