



Krāslavas
novads

7. aprīlis - Pasaules veselības diena

Publicēts pirms vairāk nekā 2 gadiem

Publicēts: 07.04.2023.



7. aprīlī ik gadu tiek atzīmēta Pasaules veselības diena, kuras mērķis ir aicināt sabiedrību pievērst uzmanību veselībai un rūpēm par to, kā arī aktualizēt iedzīvotāju tiesības saņemt veselības aprūpes pakalpojumus.

Par veselību jā rūpējas ne tikai ikdienā, bet arī svētkos! Gaidāmajos svētkos:

gādā par savu un bērnu drošību – pārliecinies par šūpoļu konstrukciju izturību pēc ziemas sezonas. Neļauj maziem bērniem šūpoties bez pieaugušo uzraudzības;

svētkos neaizmirsti izkustēties. Dodies pastaigā, piemēram, pa kādu no Veselības maršrutiem. Vairāk informācijas [Slimību profilakses un kontroles centra \(SPKC\) tīmekļvietnē](#);

sargies no ērcēm – pēc pastaigas dabā pārbaudi, vai uz apģērba un ķermeņa nav ērces. Neaizmirsti pārbaudīt arī bērnus un mājdzīvniekus. Vairāk informācijas [SPKC sagatavotajā infografikā](#);

neļauj mikrobiem sabojāt svētkus! Mazgā rokas regulāri un pareizi. Vairāk informācijas [SPKC tīmekļvietnē](#);

ierobežo sāls patēriņu! Atceries, ka arī svētku laikā ieteicams uzņemt ne vairāk kā 5 gramus sāls dienā. Ja Lieldienās olas ēd ar sāli, izvēlies jodēto sāli;

lai ierobežotu uzņemtā cukura daudzumu, svētku galdā liec pašgatavotus dzērienus. Piemēram, nesaldinātu tēju vai ūdeni ar pievienotiem augļu, ogu gabaliņiem.

Autors: Nacionālais veselīgo pašvaldību tīkls

Saistītas tēmas

[Veselība](#)

<https://www.kraslava.lv/lv/jaunums/7-aprilis-pasaules-veselibas-diena>