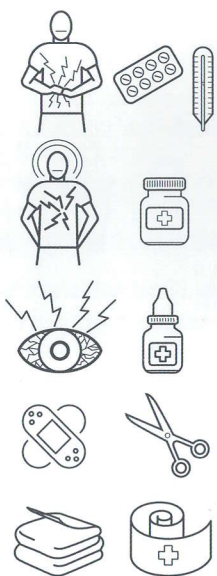


MEDIKAMENTI



Krīzes laikā varētu nedarboties aptiekas vai tikt apgrūtināts ārstniecības iestāžu darbs. Tādēļ pārliecinies, ka **Tavā mājās aptieciņā ir vismaz viens ārstniecības līdzeklis no šādām medikamentu grupām un sekojoši līdzekļi, ko rekomendē Neatliekamās medicīniskās palīdzības dienests:**

KATRAS MĀJSAIMNIECĪBAS APTIECIŅĀ JĀBŪT:



- 1 pret sāpju un temperatūru mazinošiem līdzekļiem
- 2 medikamentiem pret gremošanas traucējumiem
- 3 pretalerģijas medikamentiem
- 4 medikamentiem ar nomierinošu efektu
- 5 dezinfekcijas līdzekļiem
- 6 pārsienamiem materiāliem un šķērēm (plāksteru komplekts, marles saites, salvetes u.c.)
- 7 ikdienā tev nepieciešamie medikamenti
- 8 kā arī siltumu atstarojošai izdzīvošanas segai un termometram

Izstrādājusi Aizsardzības ministrija pēc Neatliekamās medicīniskās palīdzības dienesta rekomendācijām.



Vai esi pārliecinājies par medikamentu derīguma termiņu?

KAS IR ĀRKĀRTAS GADĪJUMU SOMA UN KO TAJĀ LIKT IEKŠĀ?

Ārkārtas gadījumu soma satur lietas, kas cilvēkam vai ģimenei būs nepieciešamas evakuācijas gadījumā. Izmanto šo sarakstu un sagatavo somu savlaicīgi.

SOMĀ LIEC:

DOKUMENTI UN INFORMĀCIJA

- svarīgu dokumentu (pase vai ID karte, autovadītāja apliecība) kopijas polietilēna iesaiņojumā;
- svarīgo telefona numuru sarakstu;
- portatīvo radioaparātu ar rezerves baterijām;
- nelielu naudas summu (5 EUR, 10 EUR un 20 EUR naudaszīmēs);
- ūdensdrošs bločiņš un rakstāmpiederumi.



PĀRTIKA UN ŪDENS

- pārtiku ar ilgu derīguma termiņu un augstu kaloriju saturu, ko var lietot bez termiskas apstrādes;
- daudzfunkcionālu saliekamo nazi, konservu attaisāmo, karoti, nepļīstošu bļodiņu un krūzīti;
- dzeramo ūdeni plastmasas pudelēs (3 dienām);
- sausā spirta plītiņu;
- ūdens filtru, dezinfekcijas tabletes;



SILTUMS UN GAISMA

- rezerves lādētāju, mašīnas lādētāju, ārējās enerģijas krātuvi (power bank);
- sērkokciņus, šķiltavas, sveces, lukturīti, baterijas;
- siltu apģērbu, rezerves apakšveļu un ērtus apavus;
- guļammaisu vai segu, tūristu paklājiņu, vēlams, telti.



CITAS LIETAS:

- līmlenti, diegu, adatu, šķēres, rakstāmpiederumus;
- dvieļi, tualetes papīru, vienreizlietojamās salvetes;
- dezinfekcijas līdzekli, higiēnas piederumus;
- medikamentus, ko lietojat (recepšu kopijas);
- pirmās palīdzības aptieciņu (skat. 8. lpp);
- rezerves brilles vai kontaktlēcas.

