

Zinošs un drošs

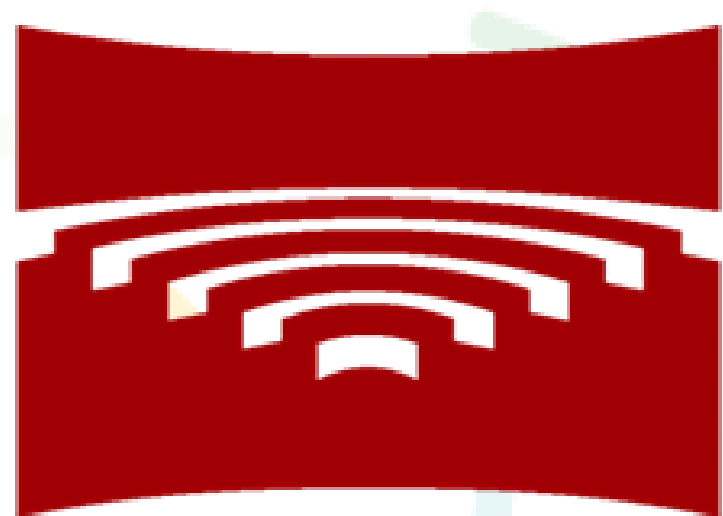
VASARAS CEĻVEDIS
BĒRNIEM UN VECĀKIEM



Pasākumu organizē

P LATVIJAS
PEDIATRU
ASOCIĀCIJA

RSU
Pediatrijas
studentu
zinātniskais
pulciņš



RĪGAS STRADIŅA
UNIVERSITĀTE

Stratēģiskie partneri



RĪGAS DOMES
LABKLĀJĪBAS
DEPARTAMENTS



BĒRNIEM

PROGRAMMA LATVIJAS BĒRNU PRIEKAM UN VESELĪBAI



Bērnu klīniskā
universitātes
slimnīca



Slimību profilakses un
kontroles centrs



Pasākumu atbalsta

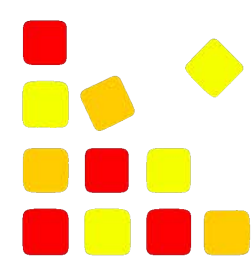
B|BRAUN
SHARING EXPERTISE



Medicīnas centrs
ARS



RĪGAS DOMES
IZGLĪTĪBAS, KULTŪRAS
UN SPORTA DEPARTAMENTS



RSU SP



antalis^{EM}
Just ask Antalis



Dr. Klauns



Ledene



RŪDOLFS



"Bērni ir puķes Dieva pasaules
dārzā, kas uz laiku ir uzticēti
mūsu mīlestībai un kopšanai."
rakstniece Zenta Mauriņa

PROFESORE ILZE GROPE
LATVIJAS PEDIATRU ASOCIĀCIJAS PREZIDENTE
RĪGAS STRADIŅA UNIVERSITĀTES
TĀLĀKIZGLĪTĪBAS FAKULTĀTES DEKĀNE



POLINA POPEIKO
RĪGAS STRADIŅA UNIVERSITĀTES
PEDIATRIJAS STUDENTU ZINĀTNISKĀ
PULCIŅA VADĪTĀJA

LIENE VĪTOLA
RĪGAS STRADIŅA UNIVERSITĀTES
MEDICĪNAS FAKULTĀTES STUDENTE

Mūsu sabiedrības veselība un labklājība ir atkarīga no mums pašiem, tieši
tāpēc katram ir jāveido droša vide sev apkārt un jābūt piesardzīgam. Tikai
esot atbildīgiem par sevi un saviem bērniem, varam veidot tādu pasauli, kur ir
vairāk prieka un mazāk nelaimju.

Vēlot piedzīvojumiem bagātu un krāsainu vasaru, ceram, ka mūsu sniegtie
padomi būs noderīgi un veicinās drošu atpūtu.

PROFESORE DACE GARDOVSKA
RĪGAS STRADIŅA UNIVERSITĀTES PEDIATRIJAS KATEDRAS VADĪTĀJA
BĒRNU KLĪNISKĀS UNIVERSITĀTES SLIMNĪCAS
BĒRNU SLIMĪBU KLĪNIKAS VADĪTĀJA

Bērni ir mūsu lielākā vērtība, tomēr daudzo negadījumu
skaits Latvijā, kuros cietuši bērni, liecina, ka ne vienmēr
vide ir piemērota bērnu vajadzībām, kā arī pieaugušie ne
vienmēr ir pietiekami sagatavoti notikumiem.

Mēs ticam, ka mīlestībā pret bērniem Jūs izlasīsiet šo grāmatīnu
līdz galam un meklēsiet vēl citus materiālus, jo var gadīties, ka tieši
no Jūsu zināšanām un prasmēm kādā brīdī būs atkarīga kāda
cilvēka dzīvība.

Būsim atbildīgi par saviem bērniem!



SATURA RĀDĪTĀJS

Kur saņemt medicīnisko palīdzību pēkšņu saslimšanu gadījumos?.....	1-2
Neatliekamā palīdzība.....	3
Atdzīvināšanas pasākumi.....	4
Aizrīšanās.....	5
Slīkšana.....	6
Kā runāt ar bērnu par drošību?.....	7-8
Lūzumi un traumas.....	9
Uzdevums "Atpazīsti kaulus".....	10
Brūces un asiņošana.....	11
Kodumi.....	12
Apdegumi.....	13
Pārkaršana.....	14
Bērnu traumatisms.....	15
Drošība mājās.....	16
Uzdevums "Mika piedzīvojumi virtuvē".....	17
Elektrotraumas.....	18
Drošība pie grila un ugunsкура.....	19
Uzdevums "Karsts vai auksts".....	20
Drošība pludmalē.....	21
Drošība uz ielas.....	22
Drošība rotaļu laukumā.....	23
Drošība uz batuta.....	24
Piesardzība dabā.....	25
Ērču izvilkšana.....	26
Ērču pārnēsātās slimības.....	27
Uzdevums "Lāču pastaiga mežā".....	28
Obligātais mājas aptieciņas saturs.....	29
Uzdevums "Kam jāzvana?".....	30

KUR SAŅEMT MEDICĪNISKO PALĪDZĪBU PĒKŠŅU SASLIMŠANU GADĪJUMOS?

Tavs ģimenes ārsts



- Izmanto iespēju vērsties pie sava ģimenes ārsta **“akūtajā stundā”** katru darba dienu! Ja nav iespējams doties uz ārsta praksi, konsultējies ar ārstu **pa tālruni!**
- Noskaidro par iespēju nepieciešamības gadījumā pieteikt ģimenes ārsta **mājas vizīti!**

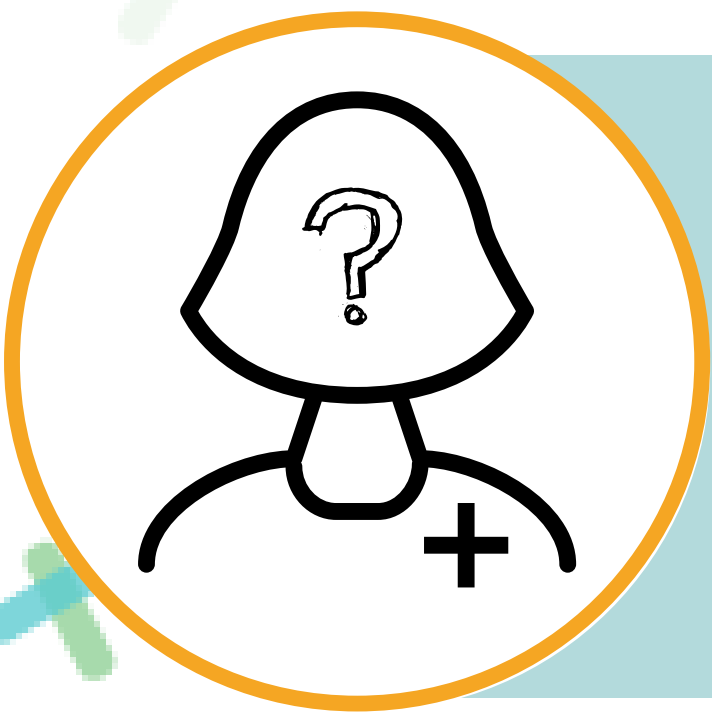


Ģimenes ārstu konsultatīvais tālrunis 66016001

(Darbdienās plkst. 17:00 - 8:00; brīvdienās un svētku dienās visu diennakti)

Šī ir iespēja saņemt **konsultāciju, kā rīkoties** pēkšņas saslimšanas, vieglas traumas vai hroniskas slimības paasinājuma gadījumos. Ja situācija liecinās par dzīvībai kritisku stāvokli, zvans tiks pāradresēts Neatliekamās medicīniskās palīdzības dienestam.

Dežūrārsts



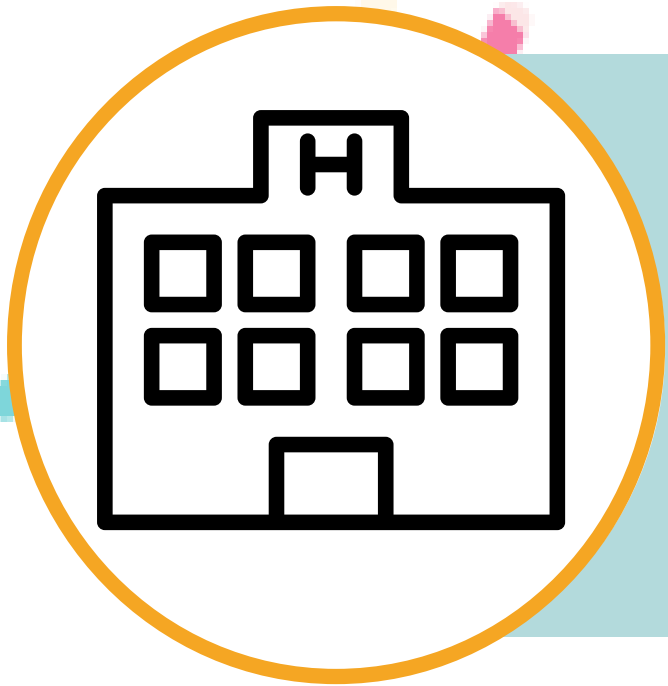
- **Kad ģimenes ārsts nestrādā**, bet veselības stāvoklis neļauj gaidīt, 14 Latvijas pilsētās (Rīgā, Daugavpilī, Liepājā, Rēzeknē, Jelgavā u.c.) ir pieejami dežūrārsti.
- Dežūrārsts **sniedz palīdzību ikvienam** neatkarīgi no tā, pie kura ģimenes ārsta pacients ir pieteicies.

Steidzamās medicīniskās palīdzības punkti



- Pēc ģimenes ārsta darba laika **traumu (apdegumu, kodumu, lūzumu u.c.) vai pēkšņu saslimšanu gadījumos** medicīnisko palīdzību iedzīvotājiem sniedz Steidzamās medicīniskās palīdzības punktos – tie ir 16 dažādās Latvijas pilsētās, t.sk., Rīgā.

Slimnīcu uzņemšanas nodaļas



- Gadījumos, kad **nepieciešama neatliekama medicīniskā palīdzība**, var vērsties slimnīcas uzņemšanas nodaļā
- Pirms dodies uz uzņemšanas nodaļu, ir **ieteicams ar to sazināties**, lai precizētu palīdzības saņemšanas iespējas



Ārstniecības iestāžu kontakti ir pieejami Nacionālā veselības dienesta mājaslapā: **www.vmnvd.gov.lv**

Lejupielādē tālrunī mobilo lietotni **eVeselībasPunkts**, kur interaktīvā kartē redzēsi tuvākās ārstniecības iestādes, to pakalpojumus un darba laikus, kā arī nepieciešamības gadījumā pēc norādēm varēsi doties uz izvēlēto iestādi



Dzīvībai kritiskās situācijās zvani 113

- Ja cilvēks ir **bezsamaņā**
- Ja rodas pēkšņi **elpošanas traucējumi** vai cilvēks neelpo
- Ir **smaga trauma**
- Ir **stipra asiņošana**
- Ja ir pēkšņas spiedošas, plēsošas, dedzinošas sāpes krūtīs, kas var liecināt par sirds **infarktu**
- Ja pēkšņi kļūst vāja viena ķermeņa puse vai pēkšņi rodas runas traucējumi, kas var liecināt par **insultu**
- Ir jebkāda cita pēkšņa un nopietna veselības problēma, kas **apdraud cilvēka dzīvību**



Kur

Kur noticis negadījums, kur atrodas pacients? Jāpasaka pēc iespējas precīzāku adresi, piebraukšanas ceļu u.c. orientierus

Kas

Kas ir noticis (negadījums, trauma, saslimšana)?
Vai ir pie samaņas?
Vai ir elpošana?

Cik

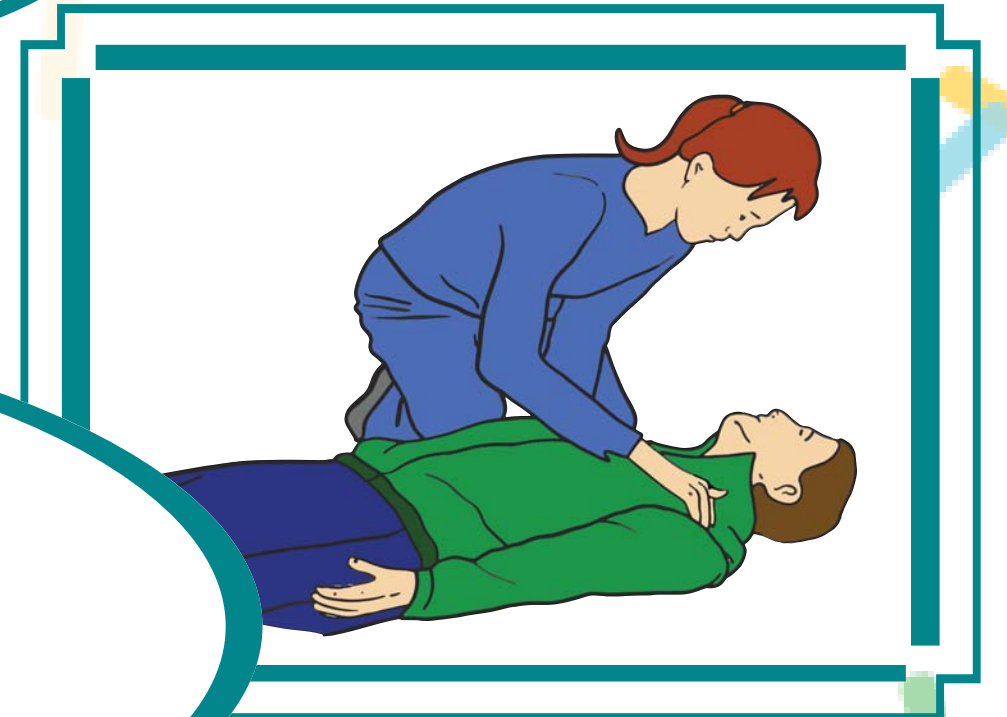
Cik ir cietušo?
Vai cietušais ir bērns?



Neatliekamās medicīniskās palīdzības izsaukšanai vari izmantot arī mobilo lietotni **eVeselībasPunkts**. Ar tās palīdzību līdz ar zvanu uz ārkārtas tālruni 113 ir iespējams nodot zvanītāja atrašanās vietas datus (GPS koordinātas)

NEATLIEKAMĀ PALĪDZĪBA

Pirms dodies pie cietušā,
pārliecinies par **savu drošību!**



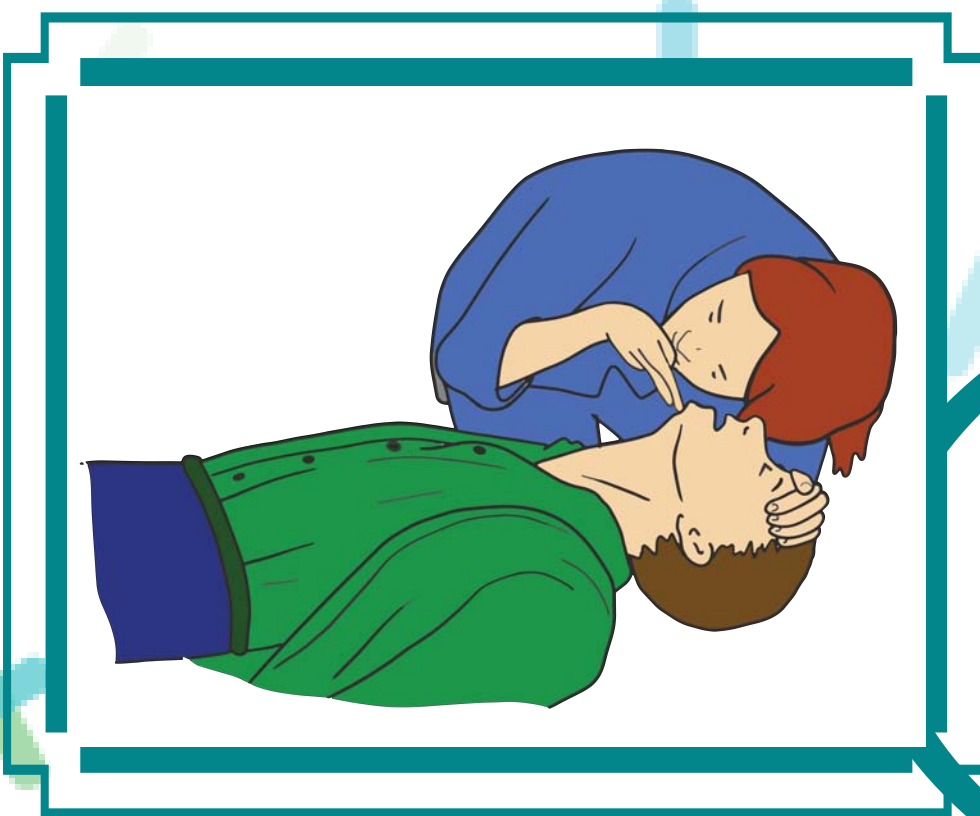
Pārbaudi **samaņu** –
saudzīgi papurini aiz
pleciem un skaļi uzrunā!
Vai cietušais ir pie
samaņas?

Jā

Noskaidro situāciju, nomierini
cietušo un **zvani 113!**

Nē

Sauc palīgā!



Atbrīvo elpceļus, atliecot galvu
un atverot muti!
Pārliecinies, vai cietušais elpo –
skaties, klausies, jūti!
(ne ilgāk kā 10 sekundes)
Vai cietušais elpo?

Jā

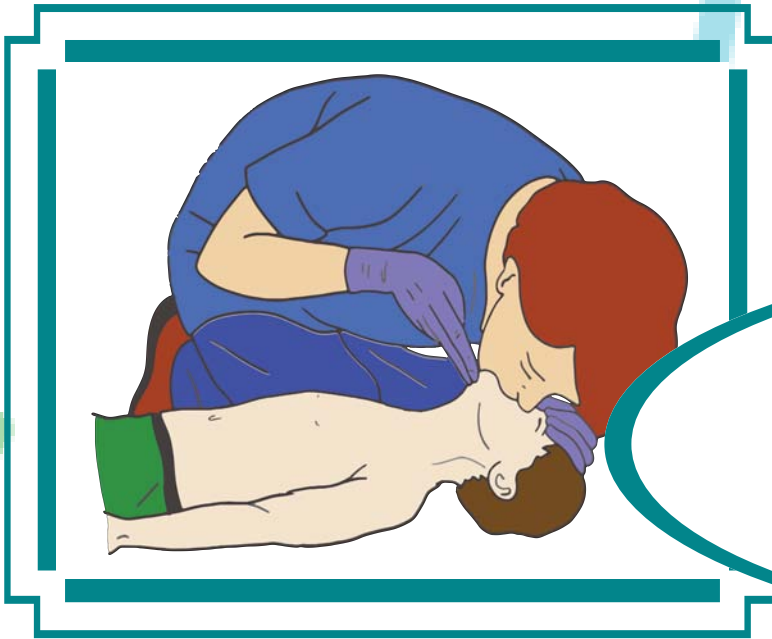
Novieto stabilajā sānu guļā,
zvani 113 un novēro cietušā
stāvokli!

Nē

Lūdz kādam **zvanīt 113** un
sāc atdzīvināšanas
pasākumus!

ATDZĪVINĀŠANAS PASĀKUMI

Zīdainim
Bēnam



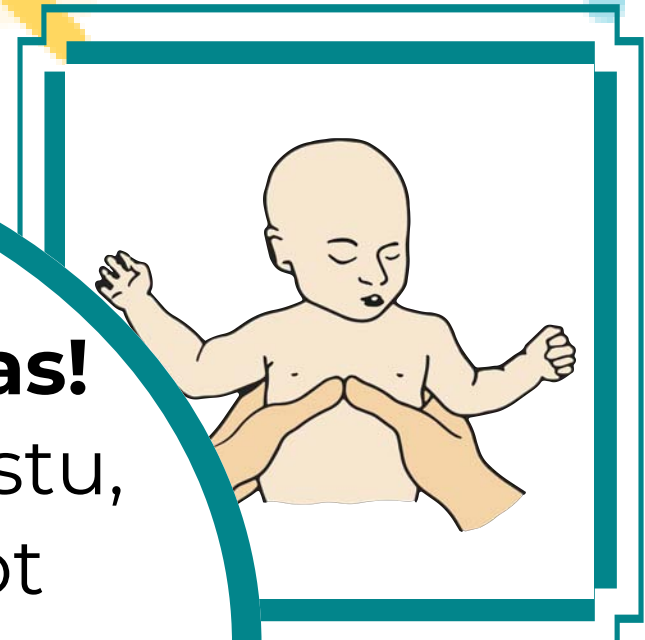
Veic **5 ieelpas!**
Vai cietušais elpo?

Jā

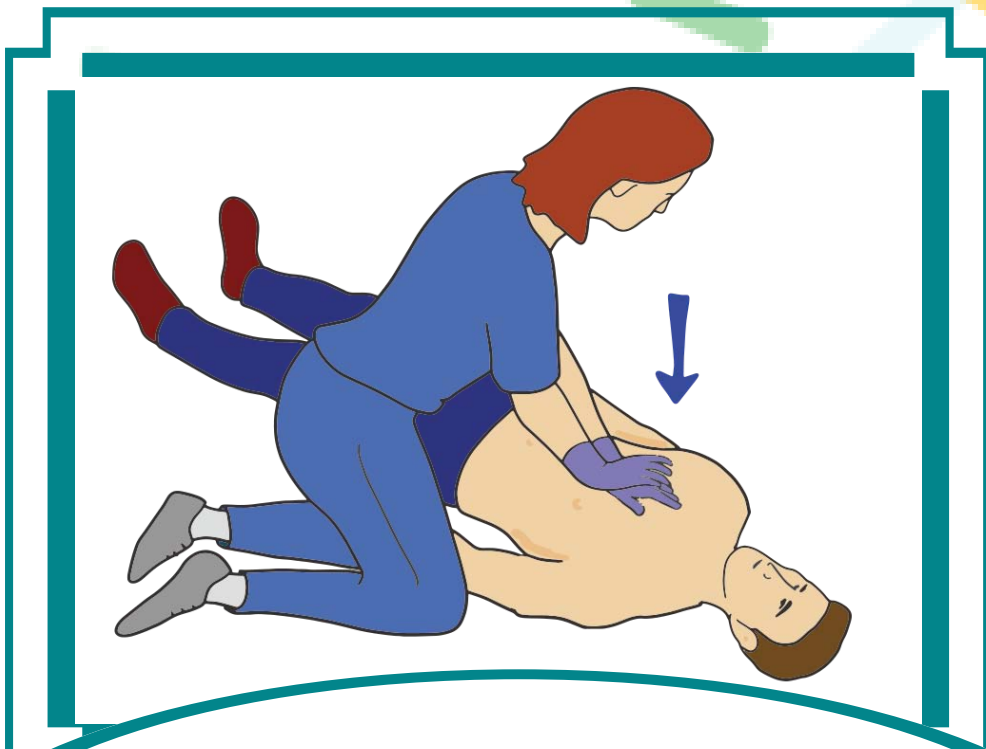
Jaunietim
Pieaugušajam

Nē

Uzsāc **15 krūškurvja kompresijas!**
(bēnam ar vienu plaukstu,
bet zīdainim, apņēmot
krūškurvi ar abām
plaukstām, kompresijas veic
ar abiem īkšķiem vai ar
vienas rokas otro un
trešo pirkstu)

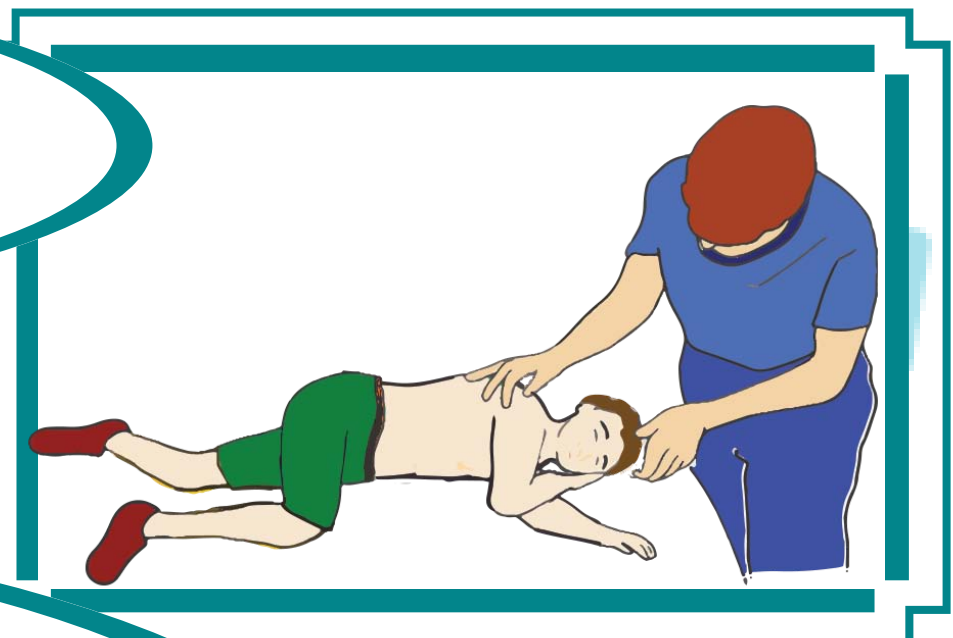


Uzsāc **30 krūškurvja kompresijas!** (izmanto abas rokas)



Veic **2 ieelpas!** (ja cietušo pazīsti vai ir pieejama elpināmā maska)

Secīgi turpini šīs darbības, līdz parādās dzīvības pazīmes!



Ja cietušais elpo adekvāti (regulāras, dziļas ieelpas un izelpas, krūškurvja cilāšanās), novieto viņu **stabilajā sānu gulā, zvani 113** un novēro cietušā stāvokli!

AIZRĪŠANĀS



Ko darīt?

- Ja bērns spēj runāt, elpot un klepot, viņš ir jānomierina un jāiedrošina pastiprināt klepu, līdz svešķermenis ir evakuēts no elpceļiem!

Ja bērns ir pie samaņas, bet
neklepo vai klepo neefektīvi

Vecāks par 1 gadu

Jaunāks par 1 gadu



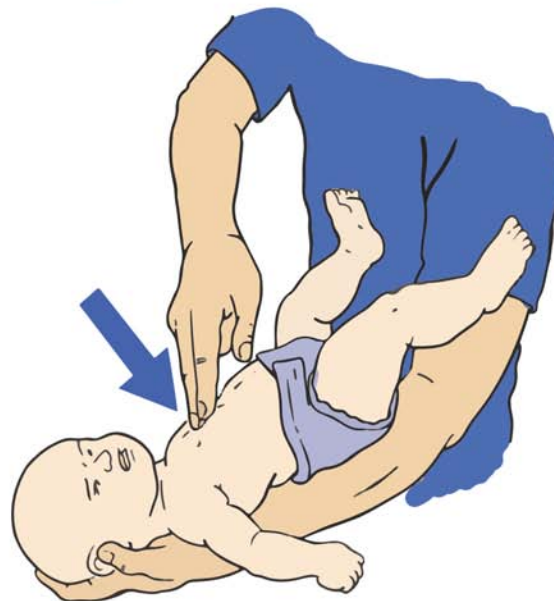
Izdari
5 uzsitienus pa
muguru starp
lāpstiņām
virzienā uz
priekšpusi



Turi zīdaini uz
vienas rokas
un izdari
5 uzsitienus
pa muguru
starp
lāpstiņām
virzienā uz
priekšpusi



Turpini ar **5 Heimliha
panēmieniem**
(nostājies mugurpusē,
apliec rokas ap
kermeni, vienu
plaukstu saliec durē,
bet otru uzliec virsū
un strauji uzspied uz
vēdera augšdaļas)



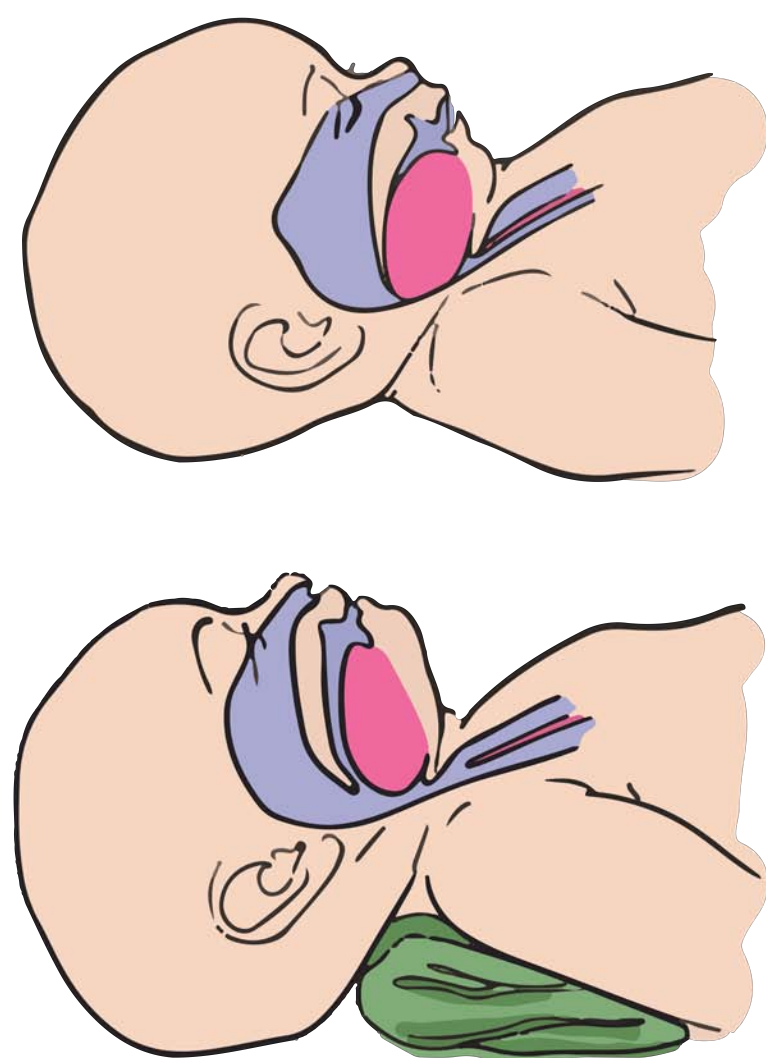
Turpini ar
**5 krūškurvja
kompresijām**
uz netiešās
sirds masāžas
izpildes
vietas

Secīgi maini katras 5 darbības!

Pēc katrām piecām darbībām
pārbaudi, vai mutē redzi
svešķermeni.
Izvelc to tikai tad, ja tiešām redzi!
Secīgi maini katras 5 darbības!

Ja bērns ir aizrijiies un ir
bezsamaņā

- Novieto bērnu uz cietas, līdzenas virsmas un sauc vai sūti kādu **pēc palīdzības!**
- Atver elpceļus.** Ja redzi svešķermeni, mēģini to izvilkt! Atkārtoti vai «akli» ar pirkstiem mutē **nemeklē**, tas var iebīdīt svešķermeni dziļāk rīklē un izraisīt bojājumus.
- Uzsāc **atdzīvinašanas pasākumus!**



SLĪKŠANA



Ko darīt, ja kāds slīkst?

Glāb cietušo tikai tad, ja tas neapdraud Tavu dzīvību! Ja ir iespējams, piesaisti **glābējus**, kas atrodas tuvumā!

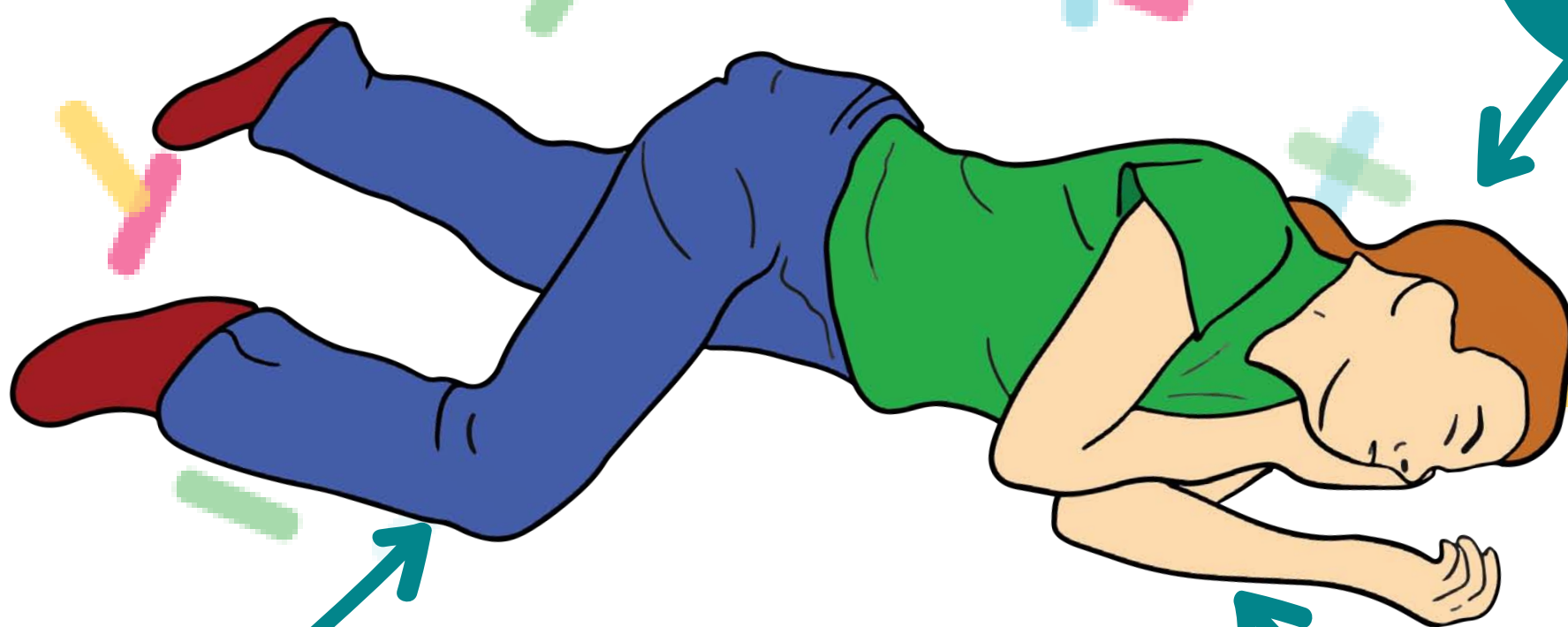
Uzmanies no tā, ka cietušais var būt panikā, viņa tvēriens var būt spēcīgs un paraut Tevi zem ūdens.

Palīdzot slīkstošajam, vari izmantot kādu virvē iesietu objektu, pie kura jāpieķeras. Jāatceras, ka bērniem to var būt grūti izdarīt!

Ja cietušais ir pie samaņas, novieto viņu **stabilajā sānu guļā** un **apsedz**, lai viņš neatdzistu!

Ja nepieciešams, veic atdzīvināšanas pasākumus.
Vienmēr zvani 113!

Stabilā sānu guļa



Roka zem vaiga, lai mute būtu atvērta

Saliekta kāja, lai nodrošinātu pozas stabilitāti

Saliekta roka, lai cilvēks saglabātu savu pozu

KĀ RUNĀT AR BĒRNU PAR DROŠĪBU?

Bērna drošība ir pieaugušā atbildība un rūpes, mūsu, kā vecāku, primārais uzdevums. **Tomēr runāt ar bērnu par drošību tikai teorētiski nav pietiekami.** Ir svarīgi parādīt ar savu uzvedību, kā var rīkoties dažādās bīstamās situācijās, jo nav jēgpilni stāstīt bērnam par to, kā pareizi šķērsot ielu, bet pēc tam pašam skriet ielai pāri pie sarkanās gaismas, jo bērns sekos jūsu piemēram.

Ir jā māca bērnam par drošu uzvedību jau agrā vecumā, pakāpeniski padarot uzdevumus grūtākus un vairāk iedziļinoties detaļās. Mājas iekārtojumam ir jābūt drošam mazulim, un bērns pamazām jāiepazīstina ar bīstamiem priekšmetiem, mācot ar tiem pareizi rīkoties! Izglīto bērnu, kā pareizi sniegt sev palīdzību nelielu traumu gadījumā! Runā par ugunsdrošību, un to, kā uzvesties pludmalē un mežā! Jāmāca peldēt, atrast ceļu uz mājām un orientēties apkārtnē! Apspriediet dažādas dzīves situācijas un rīcību tajās, piemēram, ko darīt, ja bērns ir apmaldījies? Iepriekš kopā ar bērnu ir nepieciešams iegaumēt telefona numurus, viņa un jūsu vārdu, uzvārdu.

Ievēro principu: brīdināts - aizsargāts!

Jārunā par drošību un bīstamajām situācijām mierīgi, izvēloties bērnam saprotamus vārdus! Sarunai ir jābūt brīvai un nepiespiestai, balstītai uz intereses radīšanu! **Bez nosodījuma!**

Jārunā atklāti par to, kas jūs uztrauc un biedē! Ieklausies bērna jūtās un pamani viņa emocijas! **Centies nepalaist garām bērna bailes un bažas!**

Atklāti jāatbild uz bērna jautājumiem, komentējot "nedrošu" pasaku, filmu varoņu un citu cilvēku (arī bērnu) uzvedību! **Nebiedē ar dzīves stāstiem un savu pieredzi!** Ir jāuzdod jautājumi "Kā tu domā, vai varonis rīkojās pareizi?" vai "Kā tu domā, vai šāda bīstama situācija varēja nenotikt?"! Jāmāca bērnu domāt un izvērtēt dažādas situācijas, kā arī meklēt risinājumus!

KĀ RUNĀT AR BĒRNU PAR DROŠĪBU?

Katrs brīdis, katra situācija pastaigas laikā var būt izglītojoša bērnam. **Izmanto iespēju!** Atgādini un atkārto: lai apgūtu informāciju un iemācītos jaunas lietas, ir nepieciešama daudzkārtēja atkārtošana!

Ir svarīgi lai bērns nebaidītos vērsties pēc palīdzības pie policista, ārsta vai cita cilvēka. Jāpaskaidro, kādi ir dažādu profesionāļu darba pienākumi! **Nebiedē bērnu ar policistiem un ārstiem!**

Bērni ir jāapmāca spēles veidā, bet pēc tam būtu labi pārbaudīt zināšanas: jāizdomā situācija vai jāuzdod atjautības jautājumi! Obligāti jāpārbauda, vai bērns ir apguvis drošas uzvedības pamatus, vai viņš spēs sev palīdzēt, vai viņš orientējas savās zināšanās un prot tās pielietot! **Nekritizē!**

Jāpalīdz bērnam iegūt personīgo pieredzi bīstamās situācijās, jānovēro bērna uzvedība un kopīgi jārunā par viņa jūtām, emocijām un rīcību, piemēram, jālūdz piezvanīt pie kaimiņa durvīm pēc palīdzības, jāiemāca bērnam, kā uzvesties uz ielas! Ir vērts novērot bērna rīcību negaidītos apstākļos. **Slavē bērnu un uzsver to, kas ir izdevies!** Ir jāmāca bērnam apdomāt savu rīcību, analizēt kļūdas un izdarīt secinājumus, lai vēlāk bērns pats spētu pārliecināti un mierīgi rīkoties atbilstoši situācijai!

Jāiemāca bērnam skaidri un droši pateikt "nē" nevēlamos brīžos vai tad, ja bērns jūtas neērti! Iemāci pateikt "nē" pat tad, ja tiek izmantota pievilināšana, aizvainojoši vārdi vai spēks, lai piespiestu bērnu darīt to, ko viņš nevēlas.



Nebiedē, atkārto, slavē!

Materiālu sagatavoja **Olga Popeiko**,
pediatre, psihodramaterapeite,
"Psiholoģijas aikido centrs" vadītāja

LŪZUMI UN TRAUMAS

Sasituma/lūzuma pazīmes

Tūska

Zilums vai
brūce

Deformācija

Sāpes

Kustību
ierobežojums



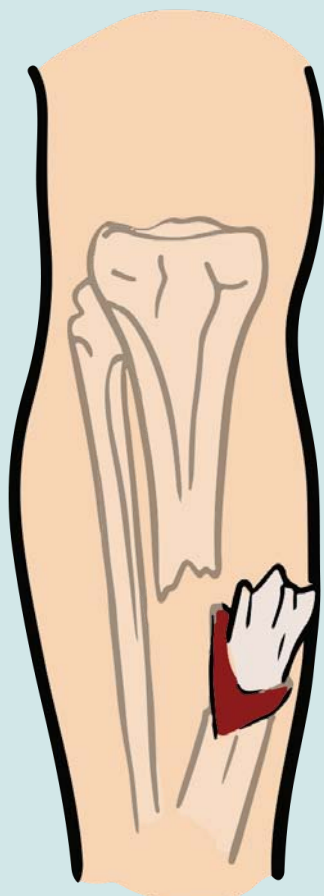
Ko darīt?

Valējs lūzums

Apturi asiņošanu!
Uzliec uz brūces tīru
pārsēju vai drēbes
gabalu!

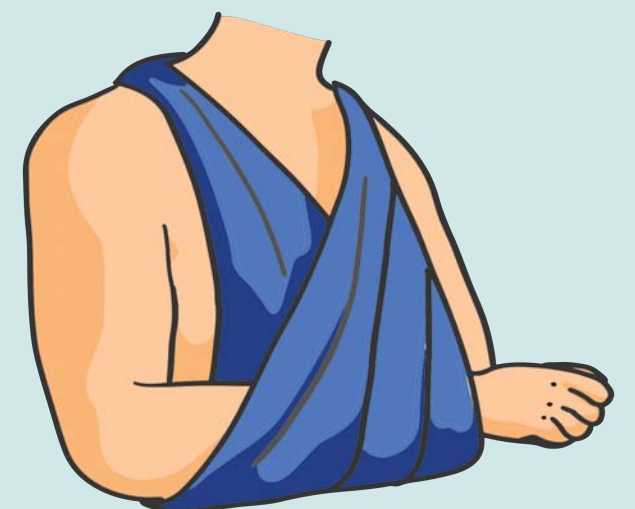


Ja rokai vai kājai ir
mainījusies forma, to
netaisno un nekustini
- **zvani 113!**



Slēgts lūzums

Padari nekustīgu!



Uzliec aukstumu!
Zvani 113 vai vieglos
gadījumos dodies
pie ģimenes ārsta!

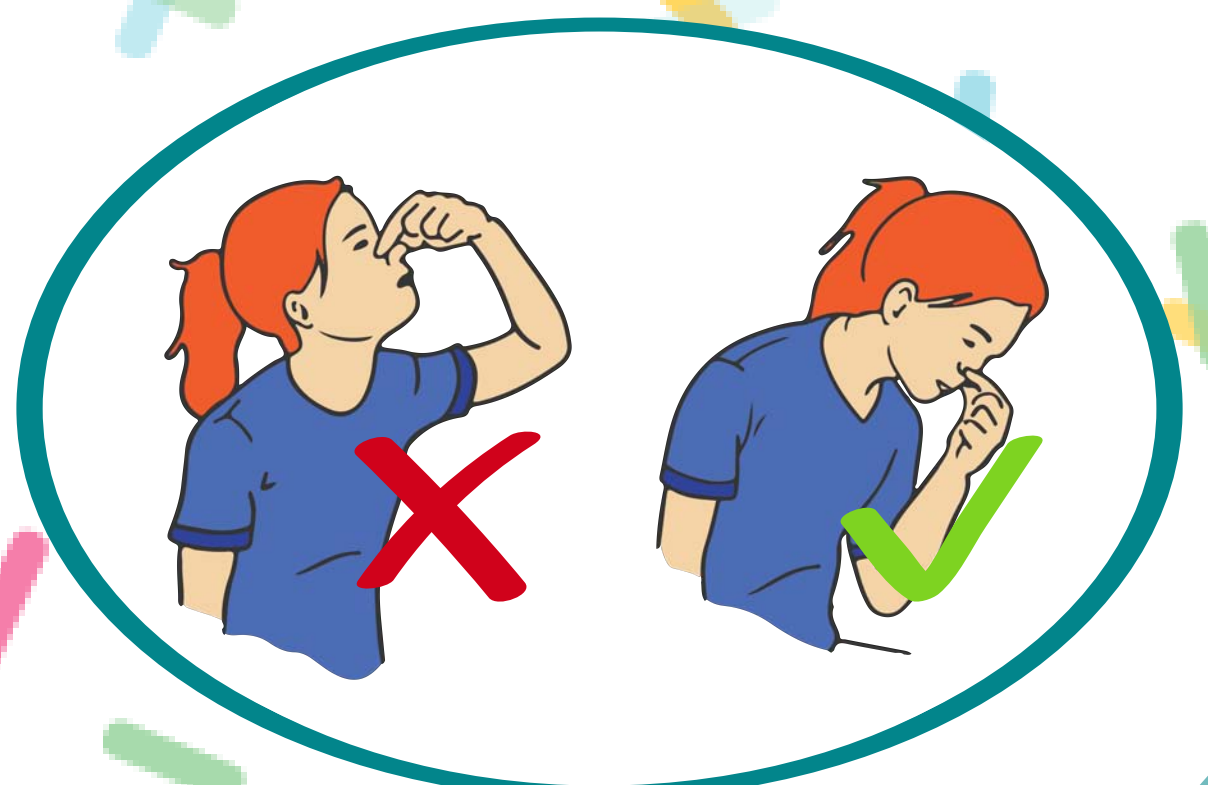


Ja bērnam ir izteiktas sāpes, var dot pretsāpju
medikamentus svaram atbilstošā devā

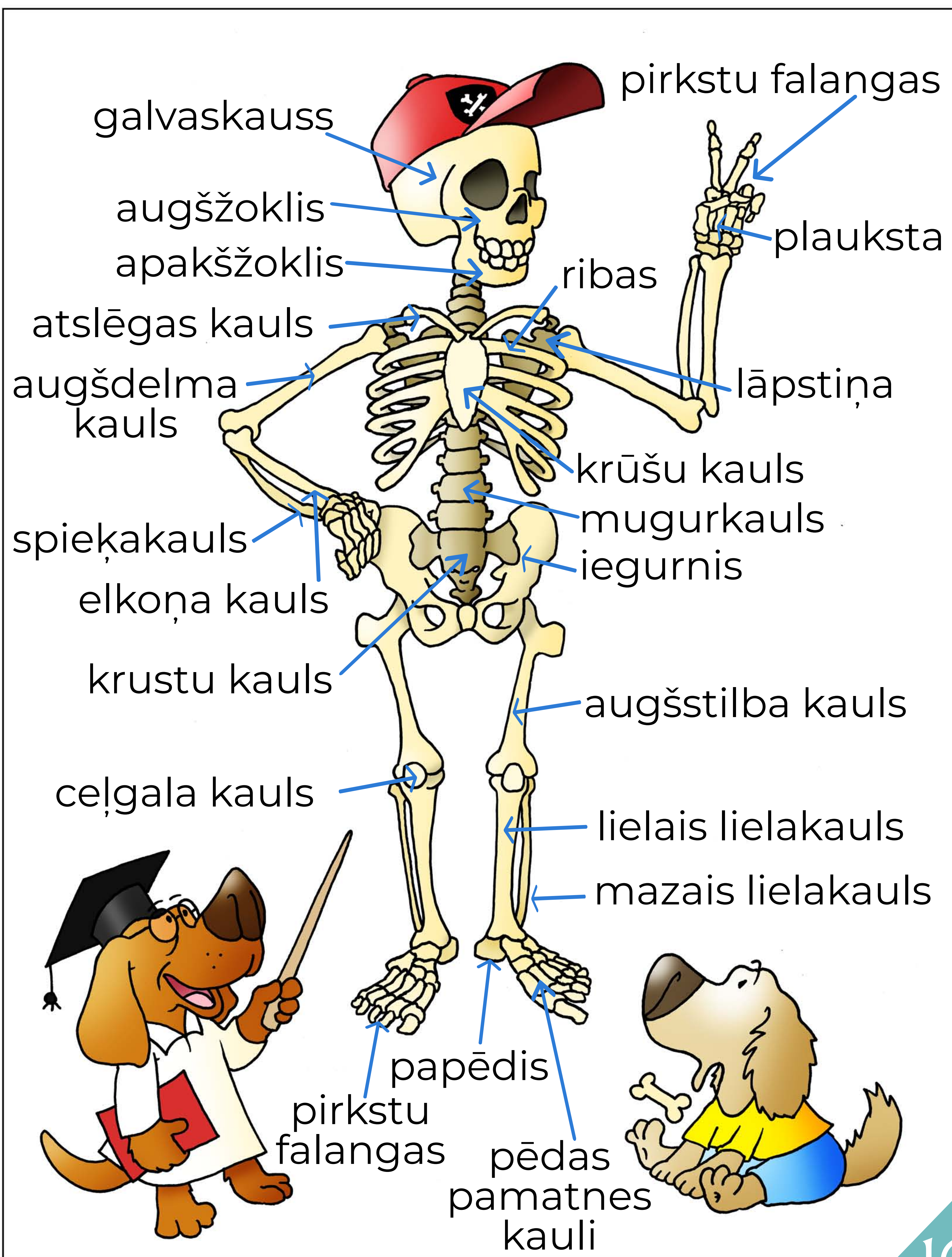
Deguna lūzums

(Par lūzumu norāda stipra
asiņošana un deformācija)

1. Noliec galvu uz priekšu
2. Uzliec aukstumu pie deguna
saknes



Izlasi un iegaumē skolotāja Tobija uzrakstītos kaulu nosaukumus! Vai zināji, ka cilvēka organismā ir vairāk nekā 200 kaulu?



BRŪCES UN ASIŅOŠANA



Ko darīt?

Ja brūce ir neliela (piem., nobrāzums, kas stipri neasiņo)

Izskalo brūci ar tīru, tekošu ūdeni

Dezinficē brūci

Uzklāj dziedinošu gēlu, kurš veidots uz ūdens bāzes

Apsaitē brūci vai uzliec plāksteri/ tīru pārsēju

Ja brūce ir liela, stipri asiņo

Aizspied brūci ar plaukstu, salveti, marli vai tīru drēbes gabalu

Ja asiņošana apstājas - **pārsien** brūci ar tīru pārsēju

Izvērtē, vai nepieciešama ārsta palīdzība



Ja bērnam ir izteiktas sāpes, vari dot pretsāpju medikamentus svaram atbilstošā devā



Kad vērsties pie ārsta?

- Ja brūce ir uz sejas vai kakla
- Ja asiņošanu no brūces nevar apturēt 10-15 minūšu laikā
- Ja asinis šļācas pulsējot
- Ja brūcē ir svešķermenī
- Ja neesi vakcinējies vai revakcinējies pret stingumkrampjiem
- Ja brūce ir ļoti netīra, liela un dziļa
- Ja brūces griezuma malas neturas kopā un brūce atveras



Nekādā gadījumā nevelc svešķermeņus ārā no brūces!

KODUMI

Kas iekoda?



1. Maigi nomazgā brūci ar ūdeni
2. Uzliec tīru pārsēju
3. Dodies uz tuvāko neatliekamās palīdzības punktu
4. **Vakcinējies** pret trakumsērgu!

! Ja brūce stipri asiņo, apstrādā to atbilstoši iepriekšējās sadaļas soļiem



1. Izņem dzeloni, ja iedzēla bite
2. Nomazgā koduma vietu ar ūdeni un ziepēm
3. Uzliec aukstumu uz dzēluma vietas
4. Lieto antihistamīna medikamentus (ziedes vai tabletes veidā)!

! Ja pēc koduma ir grūti elpot/ pietūkusi mēle vai lūpas/ grūti runāt - **zvani 113**



1. Nekavējoties **zvani 113**
2. Nomazgā koduma vietu ar ūdeni
3. Uzliec pārsēju brūcei
4. Atbrīvo skarto ķermeņa daļu no apaviem, pieguļoša apģērba, rotām
5. Nekustini skarto roku vai kāju, ja tas ir iespējams
6. Seko cietušā stāvoklim!

! Nekādā gadījumā nesūc indi no koduma vietas, neliec žņaugu un neko nesmērē uz brūces

APDEGUMI



Ko darīt?

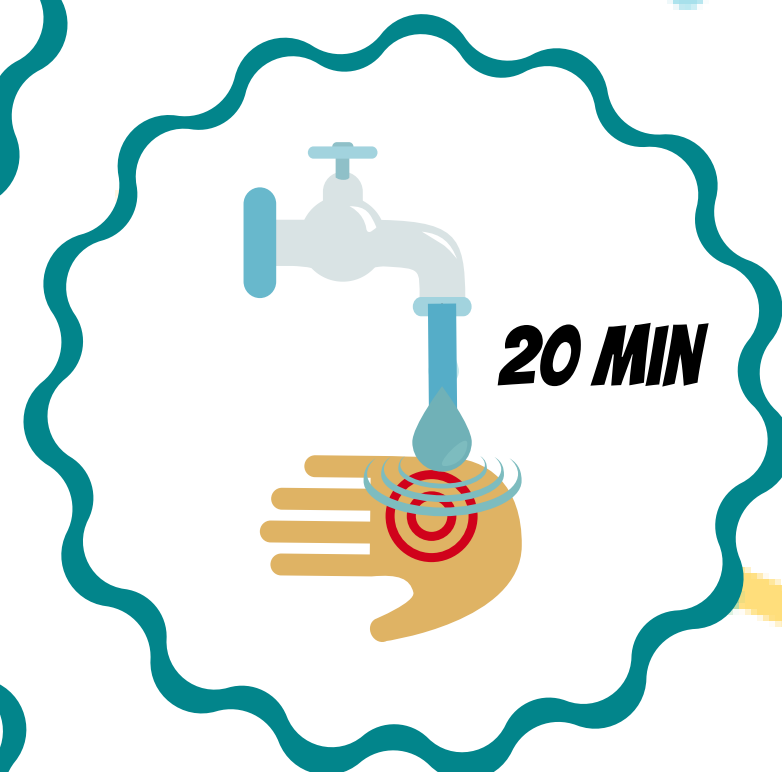
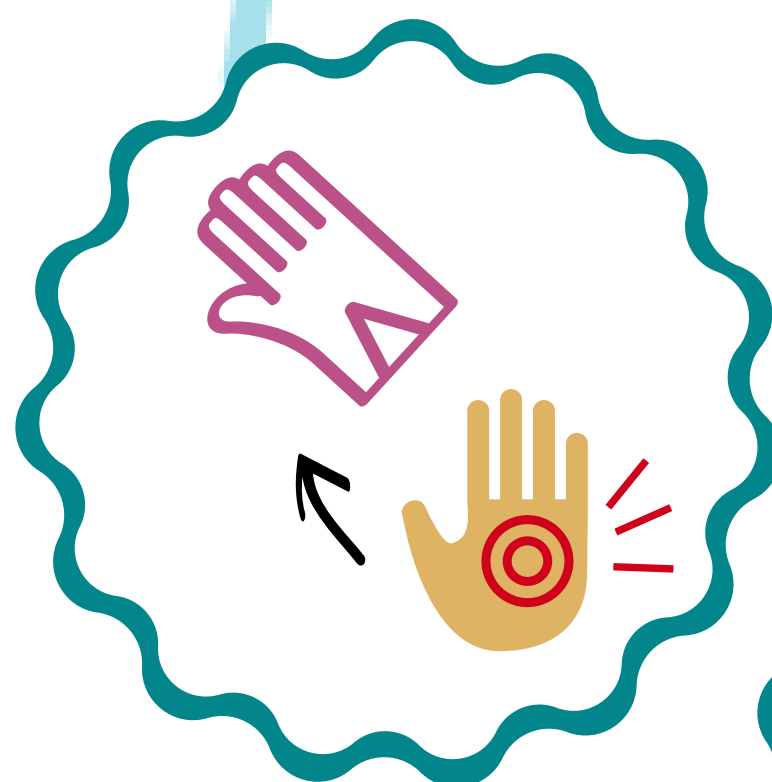
Novelc drēbes no cietušās vietas, ja tas ir iespējams

Dzesē apdeguma vietu ar vēsu (15-17°C) tekošu ūdeni 20 minūtes, ja ūdens ir vēsāks, tad mazāk

Cietušajai vietai **uzliec tīru, vēsu un saslavinātu audumu**

Neļauj cietušajam atdzist; ja nepieciešams, iedod pretsāpju medikamentus atbilstošā devā

Konsultējies ar ārstu



Zvani 113, ja:

- Cietušā apziņa ir mainījusies
- Ir gūtības elpot
- Ir cietusi seja vai starpene
- Apdegums ir cirkulārs (piem., apkārt ekstremitātei) vai lielāks par cietušā plaukstu



Nekādā gadījumā:

- neplēs nost klāt piedegušās drēbes
- nesmērē neko virsū cietušajai vietai
- nepārplēs pūšļus

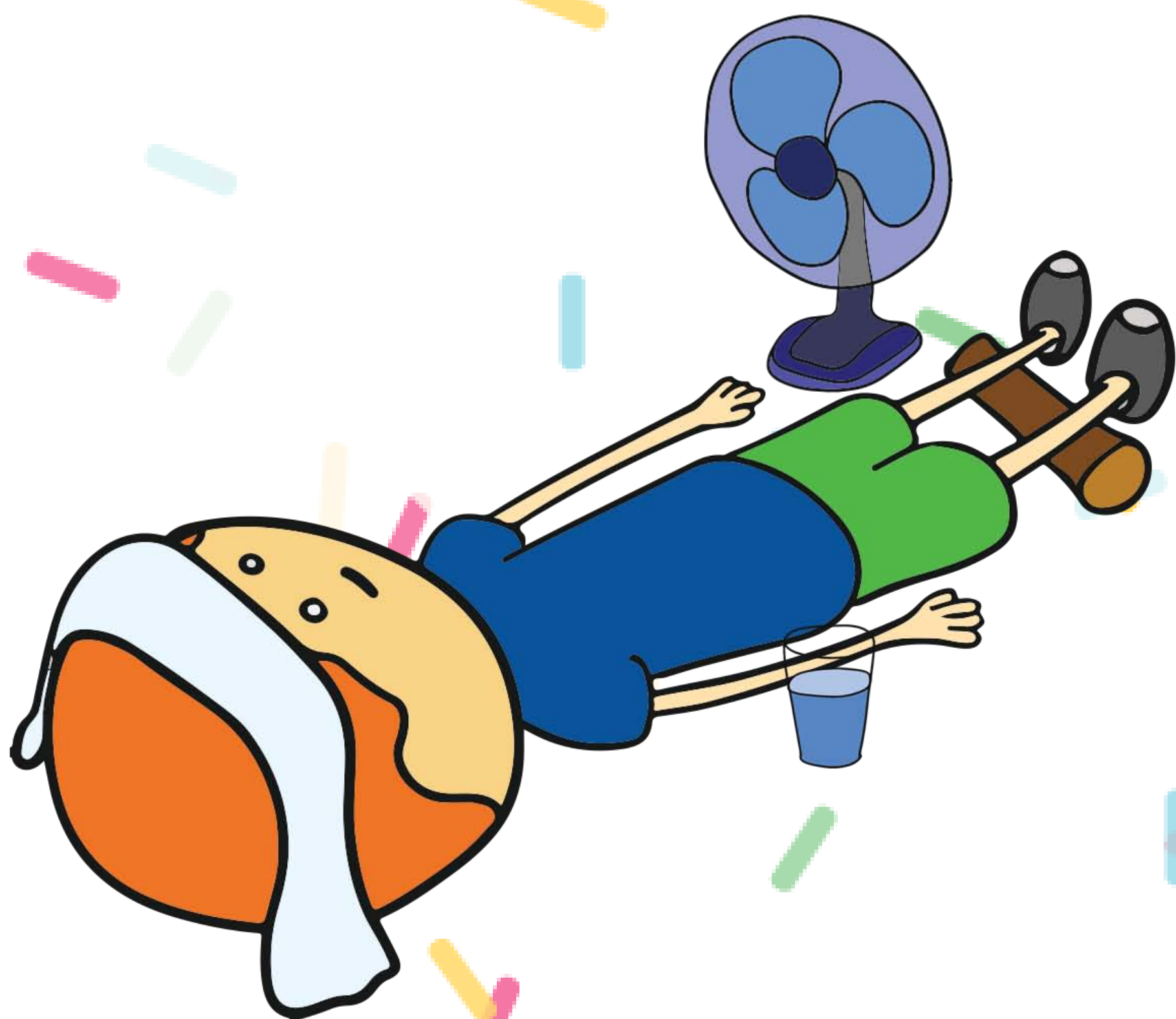
PĀRKARŠANA

Esi uzmanīgs, lai bērns vasarā nepārkarstu!

- Neatstāj bērnu vienu automašīnā vai slēgtās telpās
- Ilgstoši neatstāj bērnu ratos, jo tie ātri uzkarst
- Nepārklāj ratus ar auduma gabalu, jo gaiss tajos sāk sliktāk cirkulēt, bet temperatūra sāk palielināties, nevis samazināties, tāpēc mazulim ir grūtāk elpot
- Regulāri dod bērnam padzerties
- Lieto saules cepures un atbilstošu apģērbu, kā arī izmanto saules aizsargkrēmu
- Plāno laiku, kurā uzturēsieties ārpus telpām! Vislielākā saules ietekme ir **plkst. 11:00-15:00**



Ko darīt?



Novieto cietušo **ēnā vai vēsākā vietā**

Atgērb cietušo

Mitrini pieri, kaklu un krūtis ar vēsu ūdeni

Dod dzert vēsu ūdeni

Vēdini cietušo, radot apkārt vēsu gaisa plūsmu



Pārkaršana var izraisīt veselības problēmas un būt bīstama dzīvībai!
Ja ir aizdomas par bērna pārkaršanu, tad rīkojies, kā minēts, un nepieciešamības gadījumā sazinies ar ārstu!

Bērnu traumas



624

2014. gadā 624 gadījumos **bērni vecumā līdz 5 gadiem** ir nonākuši ārstniecības iestādē, lai saņemtu neatliekamo medicīnisko palīdzību traumas, ievainojuma vai saindēšanās dēļ

Zēni traumas gūst biežāk

61%



39%



Biežākie mehānismi, kā bērni gūst traumas vai ievainojumu ir:



Kritiens, klupiens,
lēciens, grūdiens

53%



Sakaršana

13%



Saskrāpējums,
iegriezums, ieplēsums

8%



Sadursme ar priekšmetu
vai dzīvnieku

5%



Saindēšanās ar ķīmisku
vai cita veida vielu

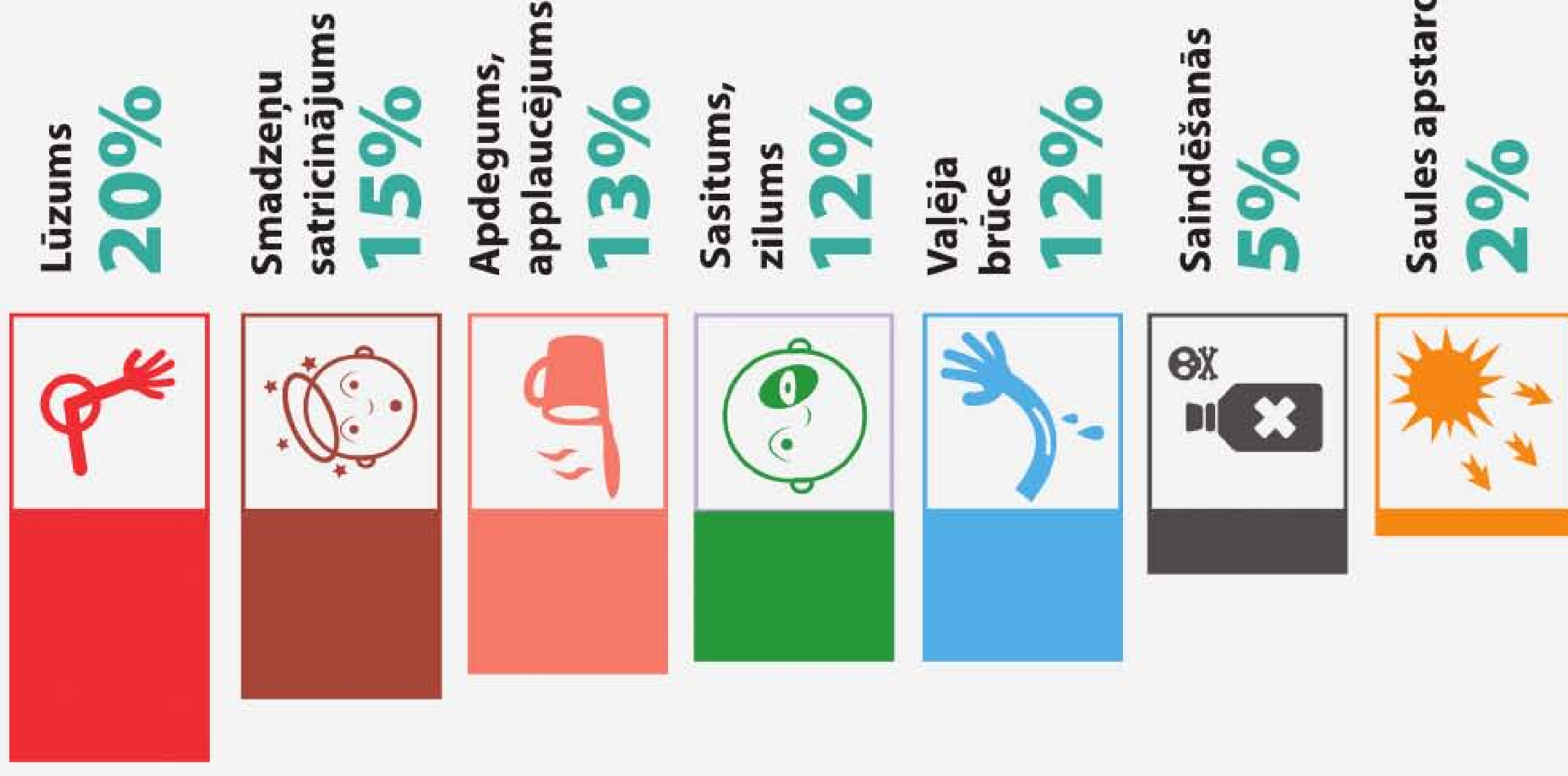
5%



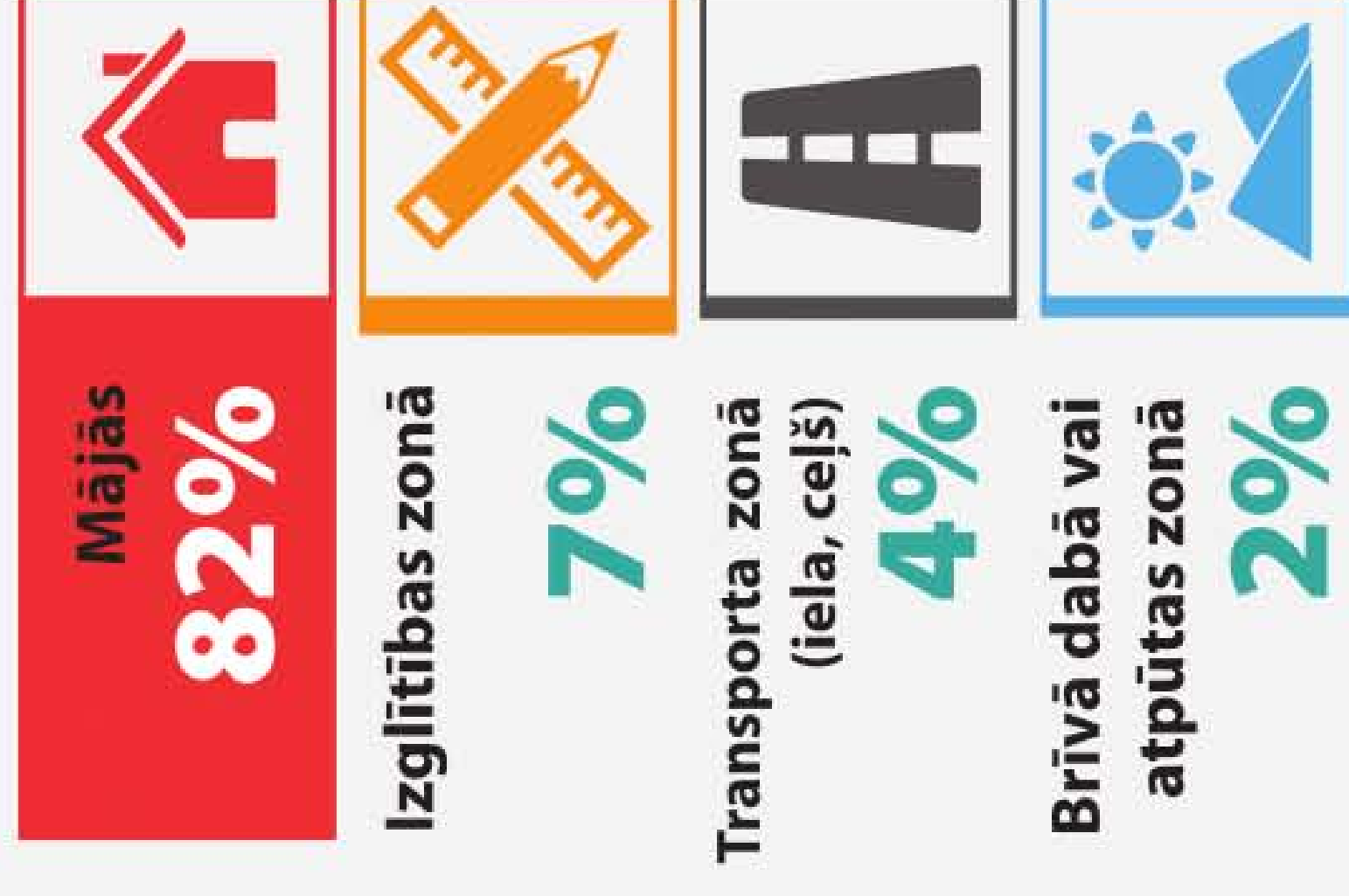
Kodiens,
dzēliens

4%

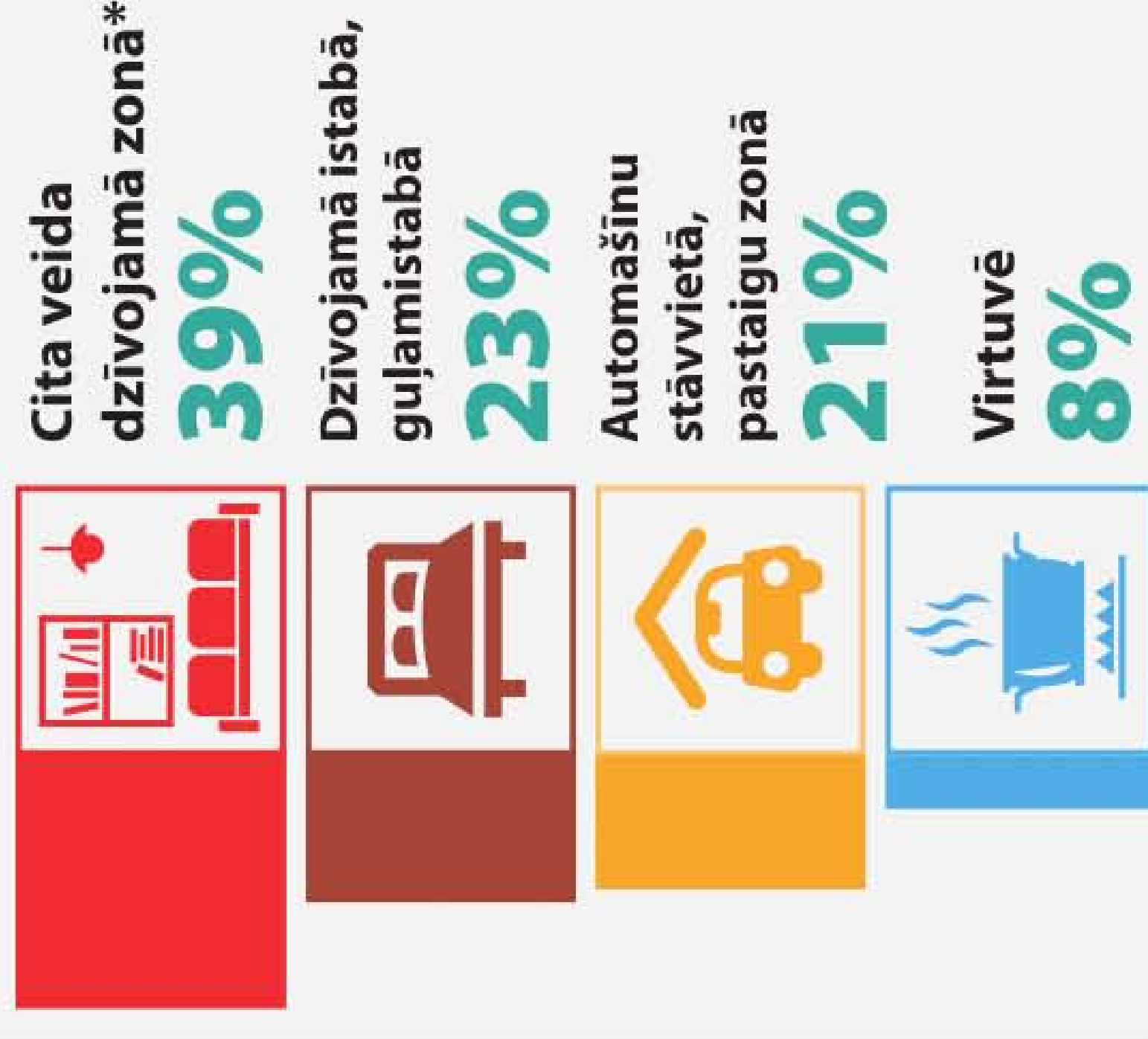
Galvenie ievainojumu veidi:



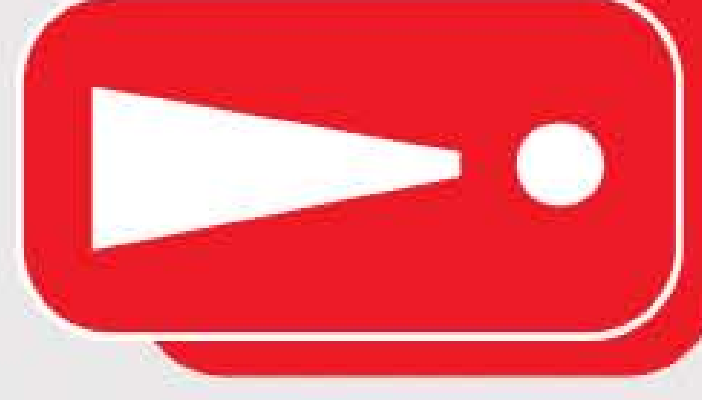
Biežākās vietas, kur bērni gūst traumas:



Mājās visbiežāk bērni traumas gūst:



* vannas istaba, kāpnes, rotaļu laukums, dārzs
u.c. vietas un telpas mājā

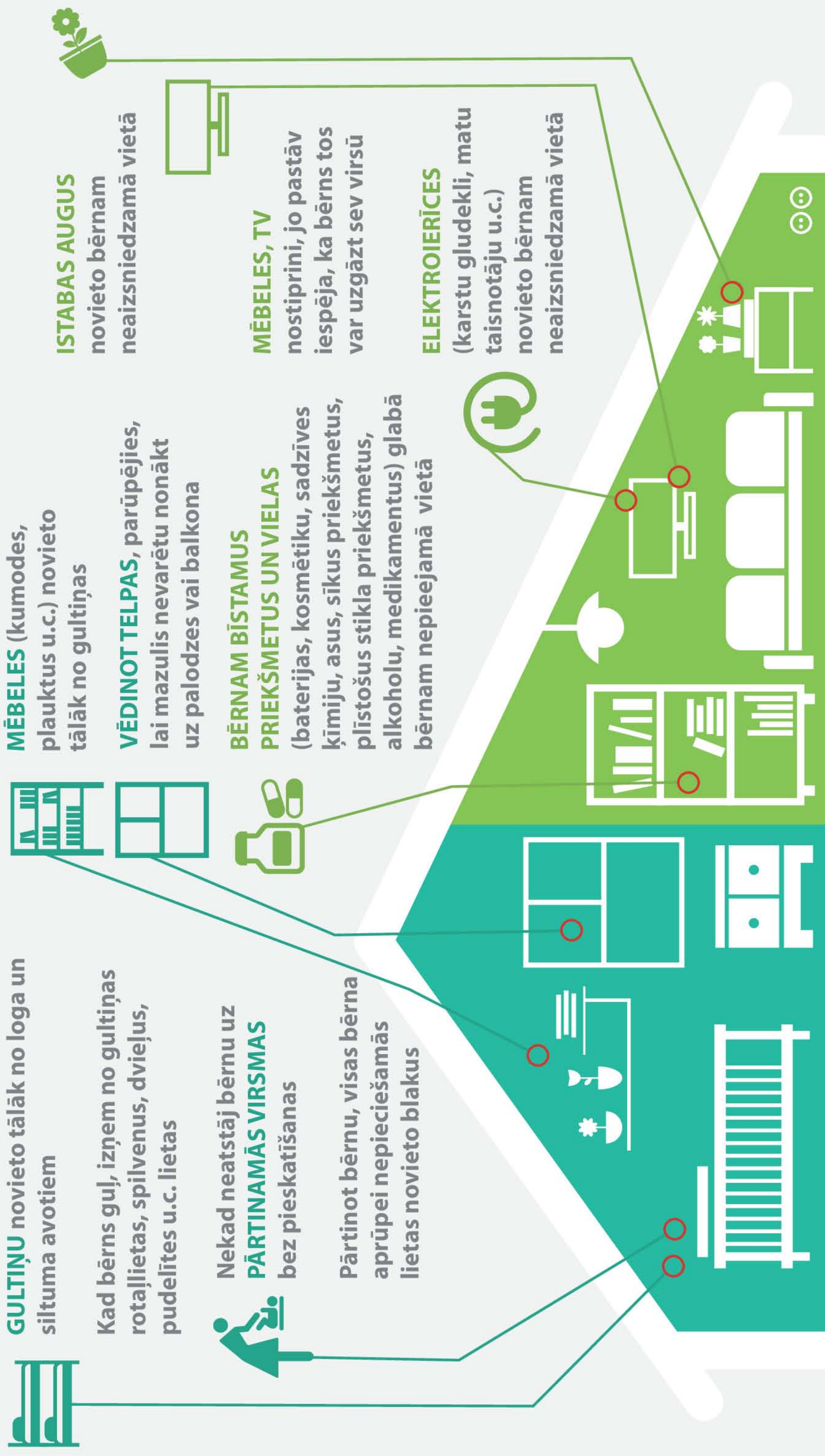


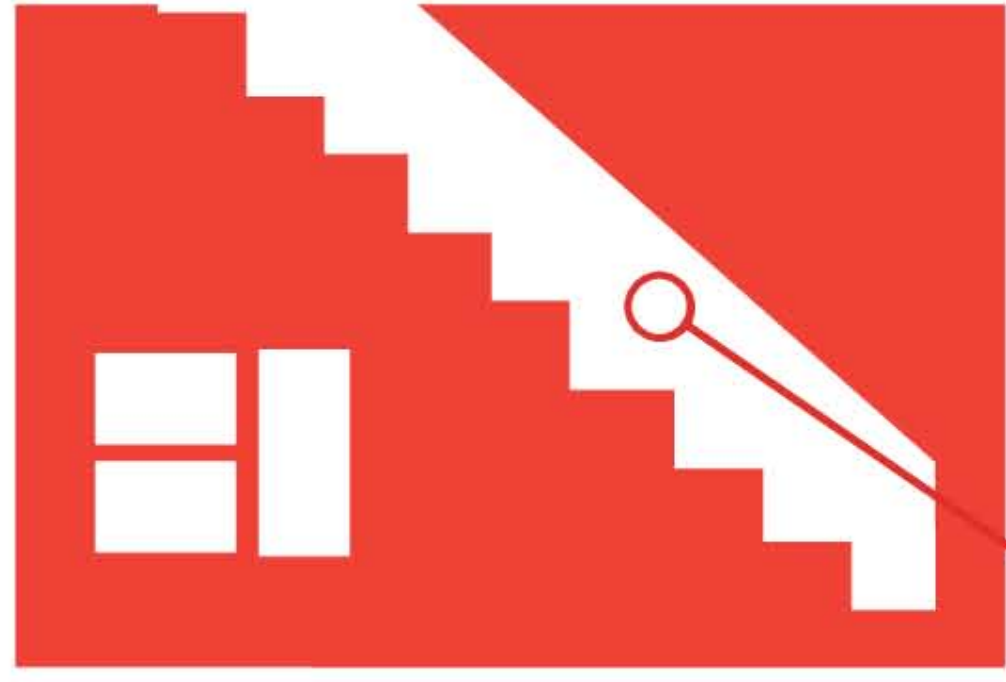
**LAIKUS NOVĒRTĒJOT SITUĀCIJU SAVĀ
DZĪVESVIETĀ UN PAREDZOT IESPĒJAMO RISKU,
IR IESPĒJAMS NELAIMI NOVĒRST UN PASARGĀT
SAVU BĒRNU NO TRAUMU IEGŪŠANAS!**



Slimību profilakses un
kontroles centrs

Parūpējies par bērna drošību mājās!





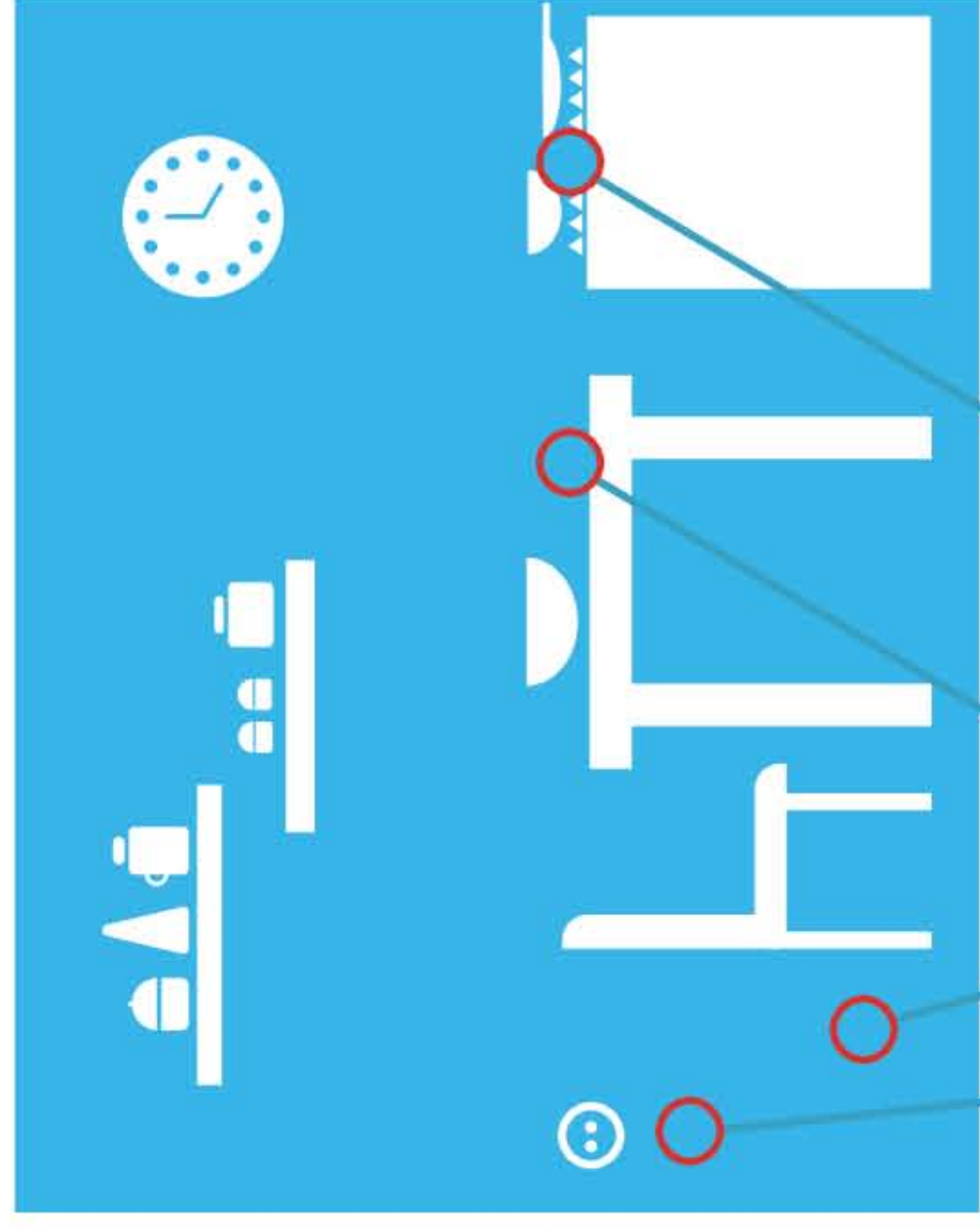
Norobežo **TREPES**



DURVIS vienmēr aizslēdz,
lai novērstu bērna
nokļūšanu kāpņutelpā



Vienmēr pieskati
bērna, kad telpā
atrodas **MĀJDZĪVNIEKI**



ELEKTRĪBAS ROZETES
apriko ar aizsargvāciņiem



ŠŪPUĻKRĒSLIŅU
ar bērna novieto tikai
uz grīdas

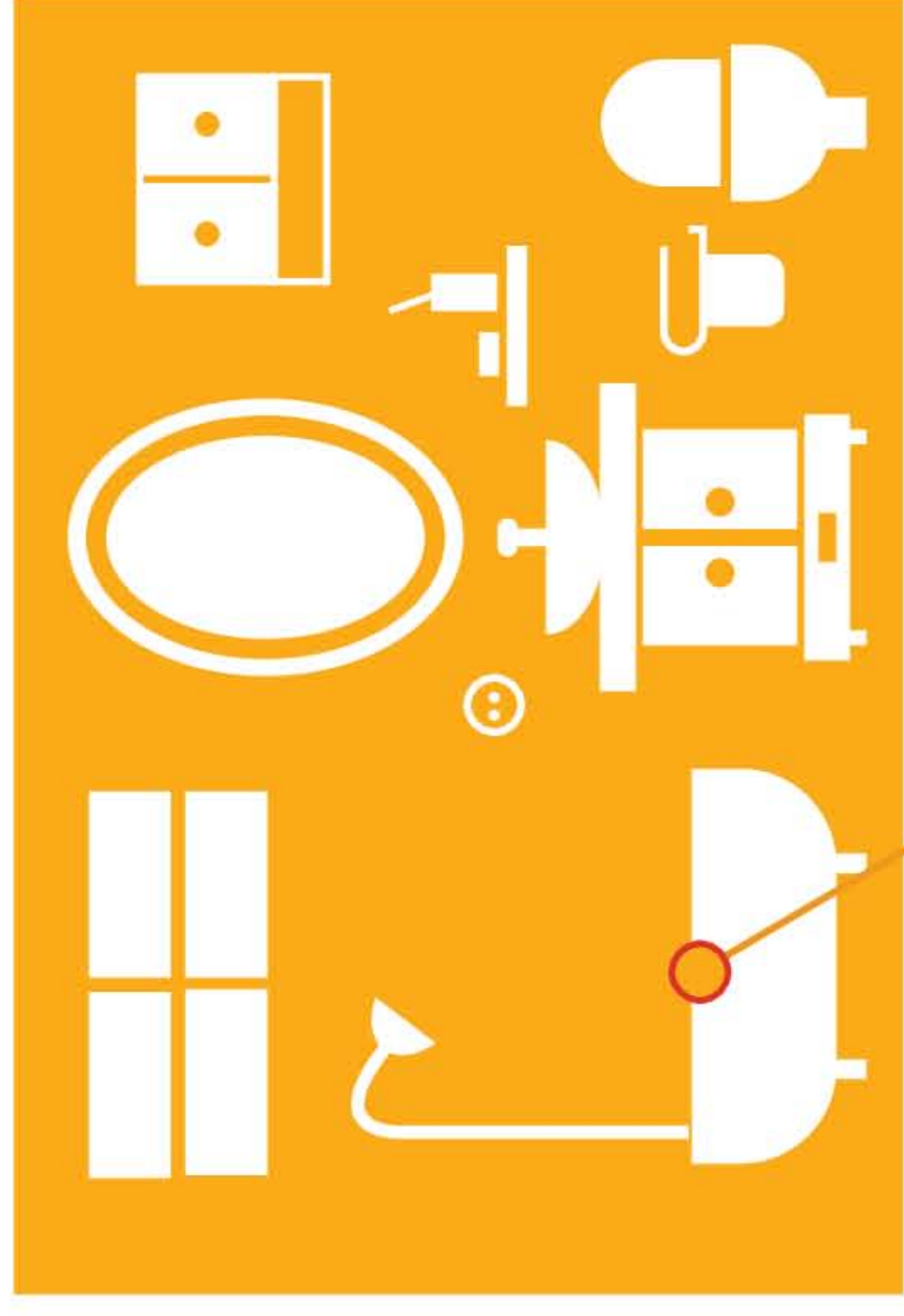


**KARSTUS ŠKIDRUMUS,
ĒDIENUS, TRAUKUS** novieto
bērnām nepieejamā vietā

Neturi bērna rokās vai klēpī,
**KAD DZER VAI ĒD KARSTUS
ĒDIENUS VAI GATAVO PIE PLĪTS**



GATAVOJOT UZ PLĪTS,
pannas rokturus pagriez
prom no sevis



VANNĀ neatstāj bērna
vienu bez uzraudzības

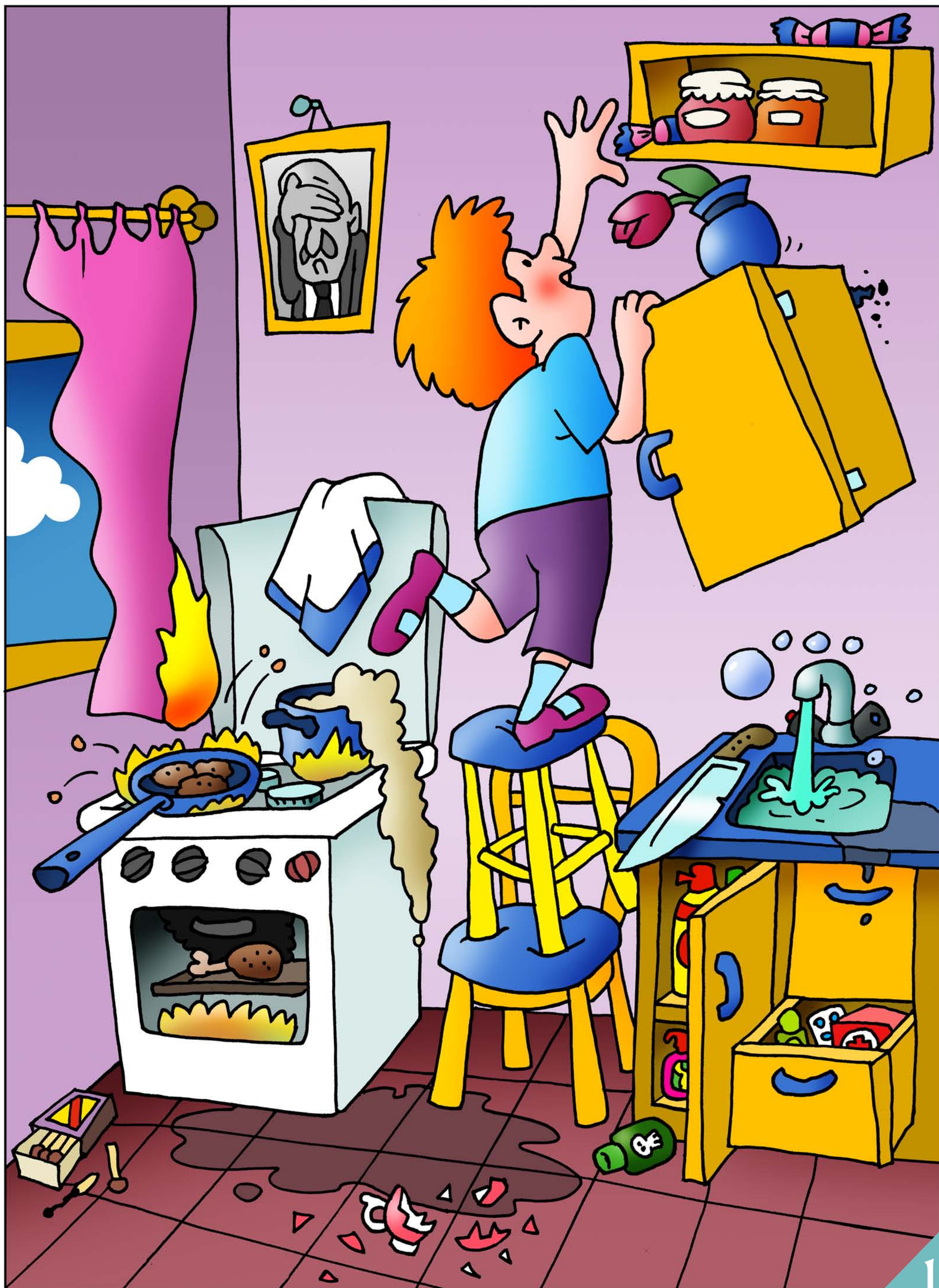
Pirms vannas
**PĀRBAUDI ŪDENS
TEMPERATŪRU** gan ar
termometru, gan ar roku

Materiāls sagatavots 2016. gadā



Slimību profilakses un
kontroles centrs

Izpēti attēlu un pārrunā ar vecākiem, ko Miks dara nepareizi un kā Mika vecākiem būtu pareizi jāsakārto virtuve!



ELEKTROTRAUMAS



Ko darīt, ja bērns nonācis strāvas ietekmē?

Zemsprieguma (līdz 1000V)

- Esi pārliecināts, ka Tev pašam nedraud briesmas
- Centies uzmanīgi **pārtraukt** strāvas iedarbību
- Kad bērns ir atvienots no strāvas, pārliecinies, vai viņš ir pie samaņas
- Ja nepieciešams, **sāc atdzīvināšanas pasākumus**
- **Zvani 113!**

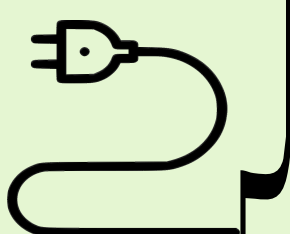
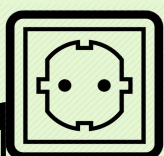
Augstsprieguma (virs 1000V)

- Uzreiz **zvani 113** un informē par augstspriegumu
- **Netuvojies** notikuma vietai, ja neesi pārliecināts, ka strāvas avots ir izslēgts - var notikt elektriskā lauka izlāde
- Ja esi pārliecināts, ka atslēgta strāva un cietušajam vairs nav saskares ar strāvas avotu, **veic atdzīvināšanas pasākumus**, ja ir nepieciešams!



Kā pasargāt sevi?

- **Nodrošini**, lai Tavā mājā visas rozetes būtu aprīkotas ar **aizsargvāku**
- **Nedzēs** aizdegušās elektroierīces vai vadus **ar ūdeni**
- **Nelieto** rozetes, kuras stingri neturas sienā
- **Patstāvīgi nelabo** elektroierīces
- **Nepieskaries** neizolētiem elektrības vadiem
- **Nepieskaries** elektrības slēdzim ar slapjām rokām
- Elektroierīci pieslēdz spriegumam, **turot aiz izolētās kontaktdakšas daļas**



DROŠĪBA PIE GRILA UN UGUNSKURA



Atrodi **piemērotu vietu** grilam - uz stabilas virsmas un tā, lai tuvumā nebūtu viegli uzliesmojošu objektu



Nenovieto grilu bērnu rotaļu zonas tuvumā



Lieto grilam **piemērotu kurināmo** un degmaisījumus; neatstāj grila inventāru bērnam pieejamās vietās



Neatstāj grilu vai ugunskura vietu bez uzraudzības



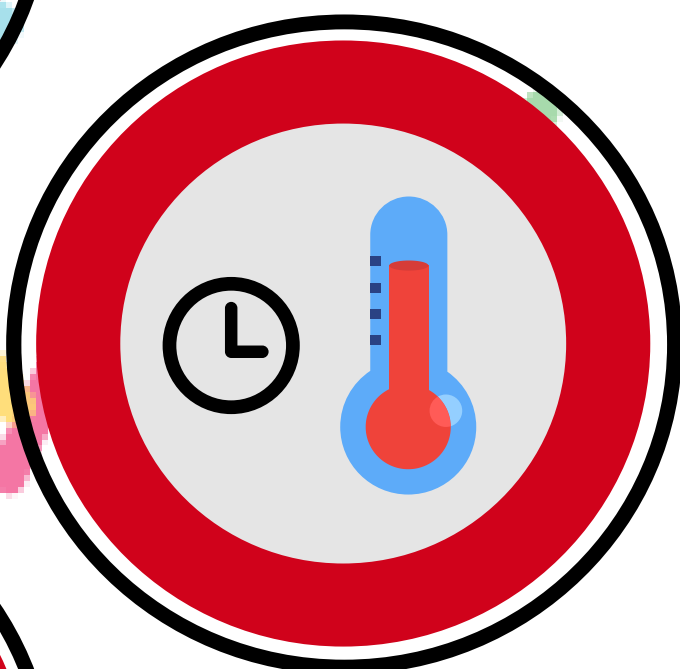
Neļauj bērnam maisīt ogles vai liet ugunskurā/ grilā degšķidrumu



Atverot grila vāku, **esi uzmanīgs** - var būt karsti dūmi un tvaiki



Kurinot ugunskurus, **ņem vērā**, ka vējš var izplatīt liesmas un dzirksteles

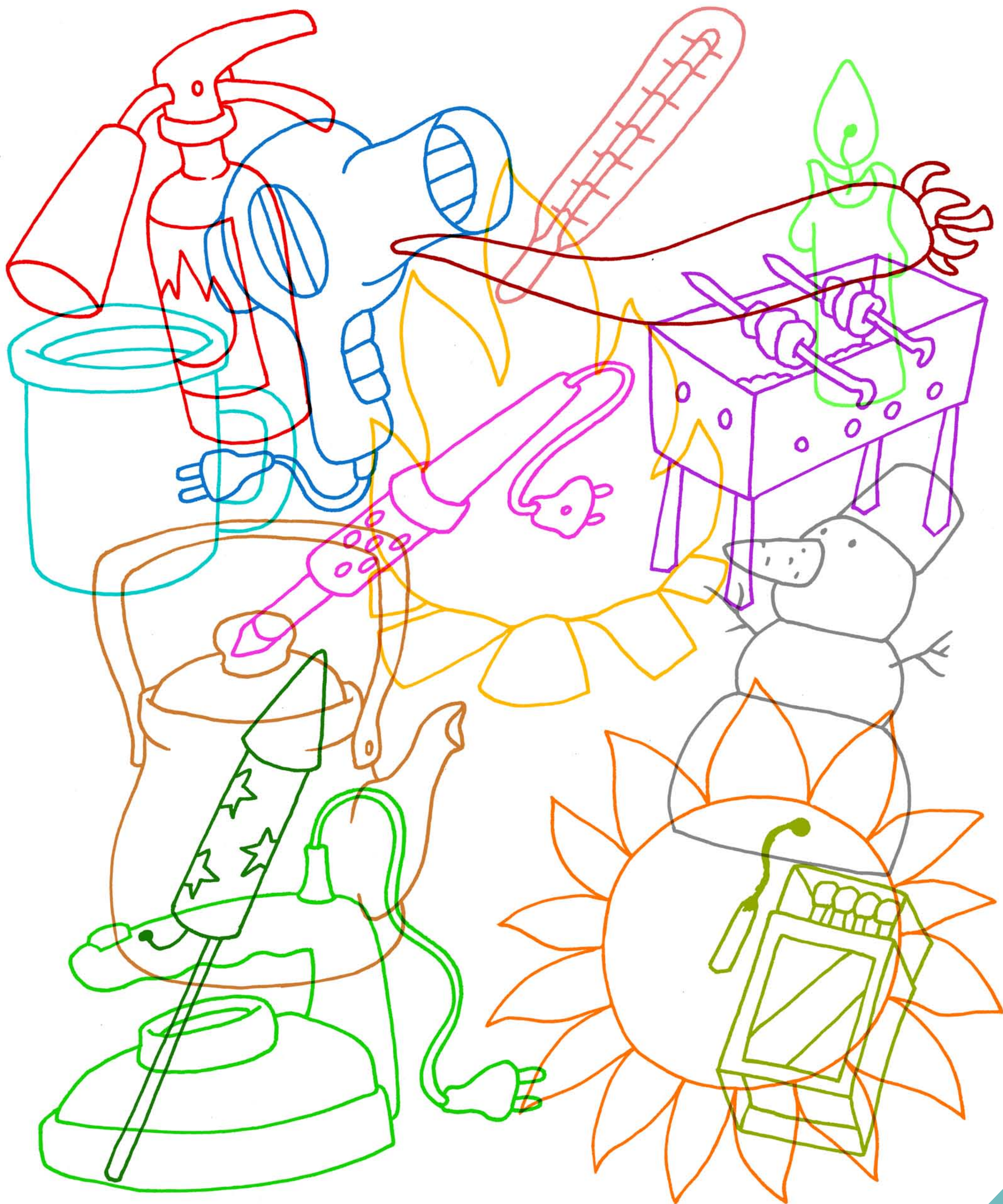


Šķietami izdeguša ugunskura pamatnē **vēl vairākas stundas saglabājas ļoti augsta temperatūra** (300°), kas var izraisīt smagus apdegumus, ja bērns iekāps vai ierāpos pelnos



Pārrunā ar bērnu ugunsdrošības jautājumus

Kopā ir sajauktas lietas, kuras ir vai nu karstas, vai aukstas. Atrodi un izkrāso tos priekšmetus, kuri var būt karsti un ar kuriem jābūt uzmanīgam!



DROŠĪBA PLUDMALĒ



Pārliecinies par peldvietas drošumu - ūdens nav piesārņots, krasts ir lēzens, laikapstākļi ir piemēroti peldēšanai

Ja bērns nemāk peldēt, **izmanto peldvestes**

Vienmēr **pieskati bērnu** ūdenstilpnes tuvumā; novēršanās pat uz īsu brīdi var būt liktenīga

Pārrunā ar bērnu to, cik tālu drīkst peldēt, ka ir jābūt uzmanīgam blakus citiem cilvēkiem un nedrīkst lekt iekšā ūdenī uz galvas un no dažādiem paaugstinājumiem

Ja, ierodoties peldvietā, redzi, ka ir izkārts karogs "sarkans virs dzeltena", tas nozīmē, ka **glābēji pašlaik strādā**



DROŠĪBA UZ IELAS

Iemāci bērnam ceļu satiksmes pamatnoteikumus!



- Iet var tikai pa gājējiem **paredzēto ietvi**
- Ielu var **šķērsot** tikai tam paredzētajās vietās
- Pirms ielas šķērsošanas **jāpaskatās uz abām pusēm**
- Ja neesi pārliecināts, ka mašīna varēs nobremzēt, **labāk pagaidi**
- Ja ielu šķērso pie luksofora, to var darīt tikai tad, ja deg **zaļā gaisma!**

Pārvietojoties ar divriteni, skrituļslidām vai skrituļdēli, velc bērnam **ķiveri, kā arī plaukstu, elkoņu un ceļu aizsargus**

Neļauj bērnam rotaļāties tuvu brauktuvei

Pastāsti, ka **nedrīkst skriet pakal** rotaļlietai, kas nonākusi uz brauktuves, nepārliecinoties par situāciju apkārt

Iemāci bērnam, ka, braucot ar automašīnu, vienmēr ir **jāpiesprādzējas**

Atgādinā, lai bērns **neiet līdzī nepazīstamiem cilvēkiem** un lai netic viņu solījumiem; vienmēr jāsauc palīdzība, ja nepazīstams cilvēks liek viņam justies neērti



DROŠĪBA ROTAĻU LAUKUMĀ

Pārrunā ar bērnu šūpoļu un slidkalniņu drošu izmantošanu

Atgādinā, ka bērnam rotaļu laukumā **jābūt piesardzīgam**

Vienojies par vietu, kurā satiksieties, ja pazaudēsiet viens no otra

Neaizraujies ar blakus aktivitātēm, **pievērs uzmanību** bērnam un viņa drošībai

Ejot uz rotaļu laukumu, **ņem līdzi** dzeramo ūdeni, galvassegu un apģērb bērnu atbilstoši laikapstākļiem

Pārliecinies, ka bērns mācēs izmantot rotaļu laukuma iekārtas un tās ir **atbilstošas** viņa vecumam



DROŠĪBA UZ BATUTA

Uz batuta iegūtās traumas ir kļuvušas par trešo lielāko traumatisma iemeslu bērnu vecumā. Ja esat nolēmis bērnam ļaut lēkāt uz batuta, šeit būs daži padomi, kā neļaut negadījumam izjaukt atpūtu

Pārliedzinies, ka batuts ir tehniski **labā stāvoklī**

Izmanto batutu tikai labos **laikapstākļos**

Izmanto batutus tikai **ar aizsargtīklu**, kuru lēkāšanas laikā vienmēr aizver un neļauj bērnam lekt tajā

Metāla atsperes pārklāj ar **aizsargmateriālu**

Novieto batutu uz **triecienu samazinošas pamatnes** (zāliena, smiltīs). Pārliedzinies, ka tuvumā nav cietu priekšmetu, uz kuriem bērns var uzkrīst

Uz batuta var atrasties **tikai viens cilvēks** (80% traumu rodas, jo uz batuta vienlaicīgi atrodas vairāki cilvēki)

Neļauj bērnam veikt akrobātiskus elementus, ja vien viņš tos nav speciāli apguvis



Pieskati bērnu, kamēr viņš ir uz batuta!



PIESARDZĪBA DABĀ

Ērču pārnēsātās slimības



Ērču encefalīts
Laimas slimība
Ērlihioze



No **ērču encefalīta** var pasargāt vakcinācija.

Vakcinēties ir iespējams visu gadu, sākot no viena gada vecuma. Īpaši svarīgi vakcinēties ir cilvēkiem, kas bieži apmeklē mežus, krūmainas vietas

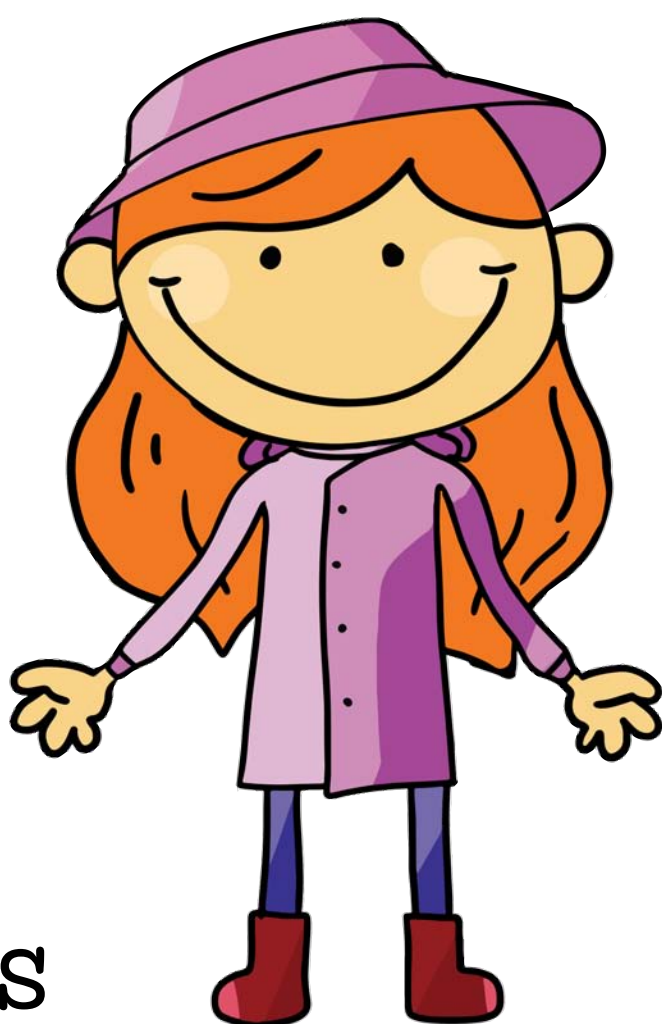
No **Laimas slimības** un **ērlihiozes** (pret kurām nav vakcīnas) vari sevi pasargāt, ievērojot piesardzības pasākumus un izvairoties no ērces piesūkšanās.

Pirms dodies uz mežu, pielāgo apģērbu tā, lai ērce nevarētu zem tā ielīst un būtu iespējams to savlaicīgi notraukt.

Apsedz galvu un matus ar cepuri, lakatu vai kapuci

Liec kreklu biksēs

Liec bikšu galus zeķēs vai zābakos



Izvēlies apģērbu ar pieguļošām aprocēm un apkakli

Izvēlies gaišas un slīdošas drēbes

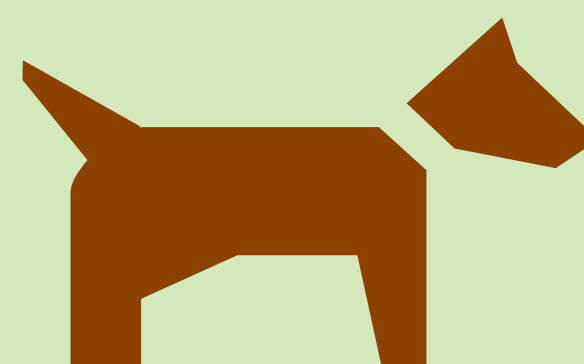


Pastaigas laikā ik pa brīdim aplūko apģērbu, lai ieraudzītu un laicīgi notrauktu pa to rāpojošās ērces



Uz apģērbiem, apaviem un ādas izsmidzini aizsardzības līdzekli – repelentu pret insektiem, t. s., ērcēm

Regulāri pārbaudi savu mājdzīvnieku - arī mājdzīvnieki var atnest mājās ērces



Ziedus un koku zarus pirms ienešanas mājās nopurini un apskati

ĒRČU IZVILKŠANA



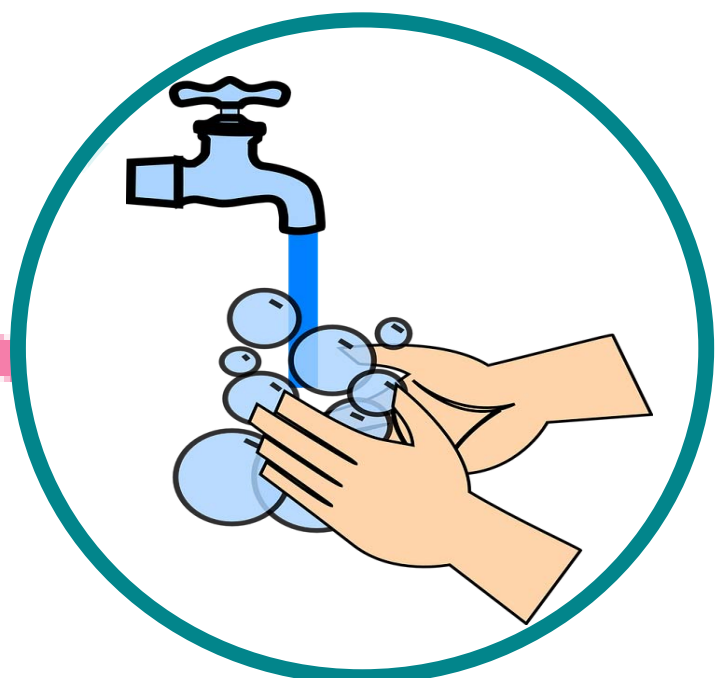
Piesūkusies ērce jānoņem pēc iespējas ātrāk!



Ar smailu pinceti satver ērci iespējami tuvāk ādas virsmai! Lēni un uzmanīgi **velc** to uz augšu (strauji nerauj un neskrūvē!)! Mēģini ērci **nesaspiest** pārāk cieši - tas var veicināt ērces iekšējā satura nokļūšanu brūcē un palielināt iespēju saslimt ar kādu slimību, ko ērce pārnēsā. Centies **noņemt to neskartu**, lai tās snuķītis nepaliktu ādā



Ja nav pieejama pincete, ap ērces snuķīti **apsien stipru diegu** un, **vienmērīgi velkot** aiz diega galiem, izņem ērci



Pēc ērces izņemšanas koduma **brūci dezinficē** ar spirtu vai degvīnu, bet **rokas nomazgā** ar ūdeni un ziepēm



Ja vēlies pārbaudīt, vai ērce ir infekcioza, ievieto to slēgtā, mitrā konteinerā (piemēram, burciņā ar vāku un samitrinātu vati vai salveti) vēsā vietā un iespējami drīz nogādā Latvijas infektoloģijas centra vai BIOR laboratorijā



Nekādā gadījumā vietu, kur piesūkusies ērce, nesmērē ar eļļu vai citu eļļainu, taukainu šķidrumu, jo tas var palielināt risku saslimt ar ērču pārnēsātām infekcijām!



Ja neesi pārliedzināts, vai spēsi pareizi noņemt ērci, labāk tuvāko stundu laikā vērsties pie ārsta

ĒRČU PĀRNĒSĀTĀS SLIMĪBAS

Ērču encefalīts ir centrālās nervu sistēmas slimība, ko izraisa vīruss

- Simptomi: 1-3 nedēļu laikā pēc inficēšanās var novērot gripai līdzīgus simptomus (paaugstinātu temperatūru, galvassāpes un sāpes ķermenī), kas saglabājas apmēram nedēļu. Pēc tam seko vai nu izveseļošanās, vai arī vīrusa tālāka izplatība centrālajā nervu sistēmā, kam raksturīga augsta temperatūra, stipras galvassāpes, apziņas traucējumi, vemšana, reiboņi un smags vispārējais stāvoklis.
- Slimībai nav konkrētu medikamentu, kas nodrošina izārstēšanos, tāpēc vakcinācija ir visefektīvākais veids, kā pasargāt sevi un bērnu.

Laimas slimība jeb borelioze ir bakteriāla slimība, kas var skart ādu, nervu sistēmu, sirdi un locītavas

- Slimības **biežākais simptoms ir apsārtums ērces piesūkšanās vietā**, kas laikā maina savu izskatu, var tikt novērota temperatūra un nogurums. Slimībai progresējot, var tikt skartas locītavas, sirds un nervu sistēma.
- Ja pēc ērces koduma parādās šie simptomi, konsultējies ar ārstu! Šo slimību izraisa baktērija, tāpēc to **var ārstēt ar antibiotikām**.

Ērlihioze - akūta infekcioza saslimšana, ko izraisa baktērijas

- Slimībai **iespējami dažādi simptomi**. Tie var būt līdzīgi gripai: drudzis, muskuļu un locītavu sāpes, galvassāpes, izsitumi. Ja ir veselības izmaiņas pēc ērces koduma, noteikti sazinies ar ārstu.
- Pret šo slimību nav pieejama vakcinācija, bet to **iespējams ārstēt ar antibiotikām**.

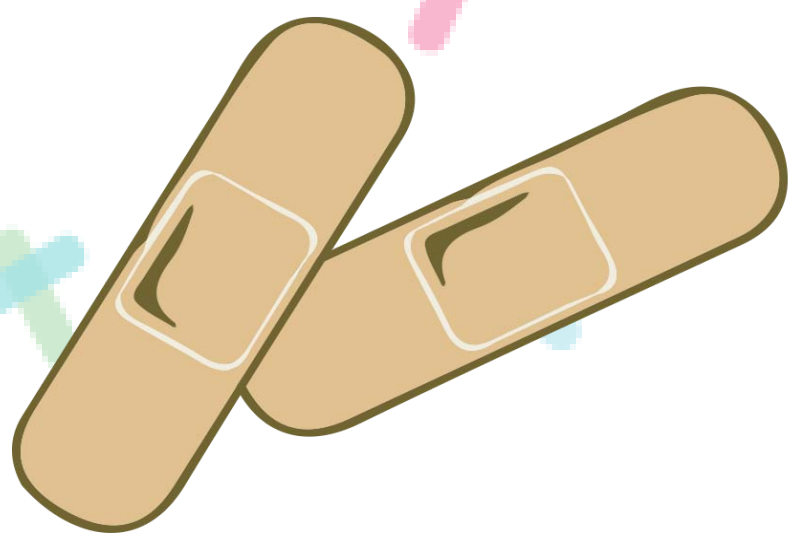


Ja pēc ērces piesūkšanās esi pamanījis sev vai bērnam kādas veselības izmaiņas – konsultējies ar savu ģimenes ārstu!

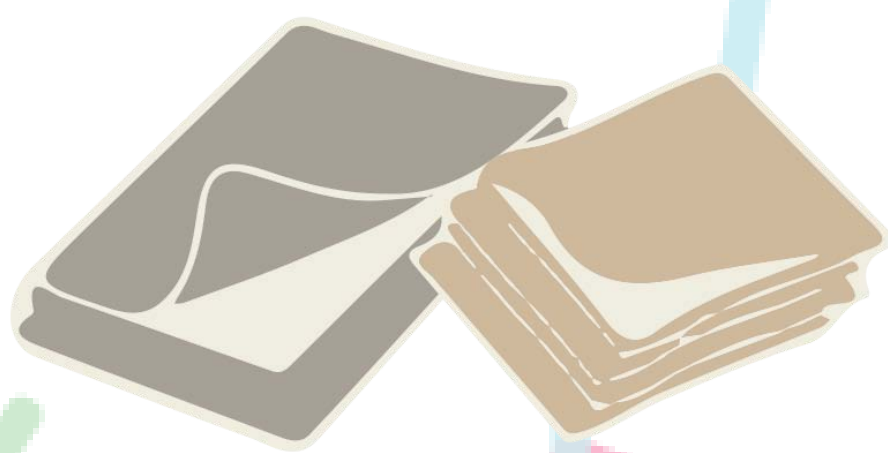
Divi lāči dodas pastaigā pa mežu. Katrs no viņiem ir saģērbies dažādi. Izkrāso lāčus un paskaidro, kurš un kāpēc ir saģērbies pareizi! Reizē atrodi, no kā lāčiem mežā ir jāuzmanās!



OBLIGĀTAIS MĀJAS APTIECIŅAS SATURS



Plāksteri
(dažādu izmēru)



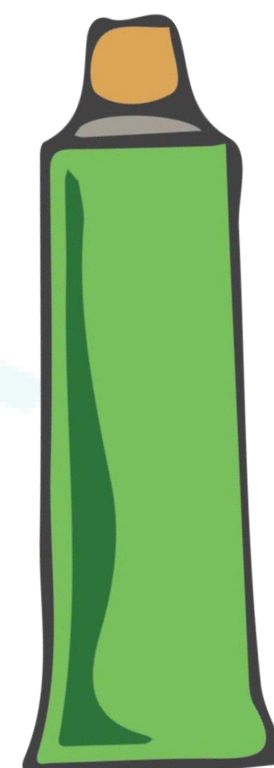
**Marles saites un
marles plāksnītes**



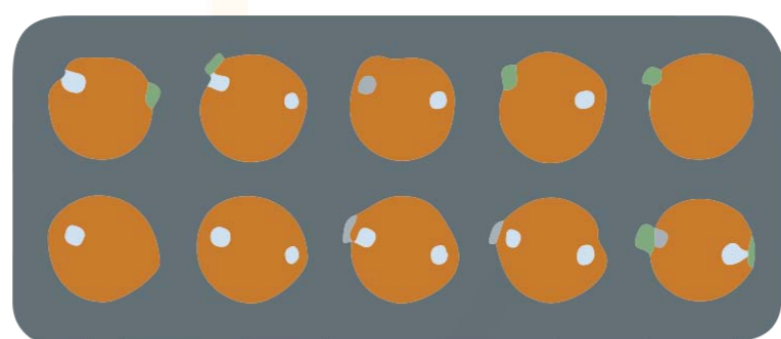
Šķērītes



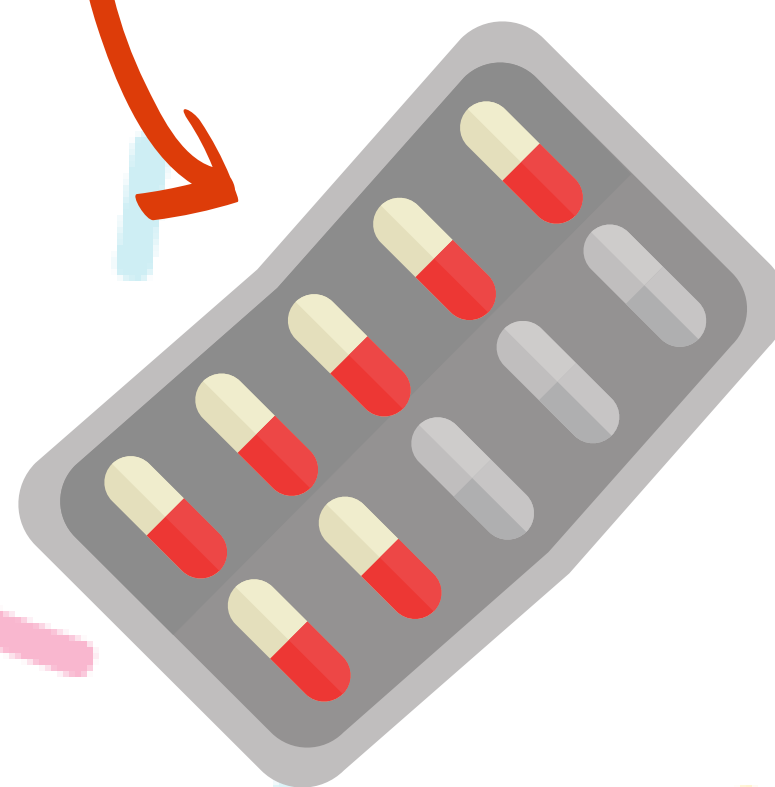
**Dezinfekcijas
šķīdums** - izvēlies
tādu, kurš ir
pagatavots uz ūdens
bāzes, lai lieki
nekairinātu ādu



**Atvēsinoši
sporta gēli**
(paredzēti pie
traumām)



Antihistamīni
(lieto pie alerģiskām
reakcijām)



**Pretsāpju/ pretdrudža
medikamenti**

! Mājās saldētavā ir jātur ledus vai kādi sasaldēti produkti, kurus var izmantot kā aukstuma kompreses, ietinot dvielī



Turi medikamentus bērniem nepieejamā vietā un pirms medikamentu lietošanas konsultējies ar ārstu vai farmaceitu!

Dodies pa labirinta līkločiem un uzzini, kam zvanīt katras nelaimes gadījumā!



Ja aizmirsi šos numurus, vienmēr vari zvanīt 112!

Bukletam tika izmantota informācija no:

Slimību profilakses un kontroles centra informatīvajiem materiāliem
spkc.gov.lv

Neatliekamās medicīniskās palīdzības dienesta informatīvajiem materiāliem
nmpd.gov.lv

European Resuscitation Council vadlīnijām
erc.edu

Pasaules Veselības organizācijas informatīvajiem materiāliem
who.int

Centers for Disease Control and Prevention mājaslapas
cdc.gov

Latvijas Veselības ministrijas informatīvajiem materiāliem
vm.gov.lv

Bērnu klīniskās universitātes slimnīcas informatīvajiem materiāliem
bkus.lv

Patērētāju tiesību aizsardzības centra mājaslapas
ptac.gov.lv

Rīgas domes informatīvā portāla
riga.lv

Portāla
emedicinehealth.com

Grāmatas
Kliegman, Robert., et al. [Nelson Textbook of Pediatrics](#).
Edition 20. Philadelphia, PA: Elsevier, 2016.

Bukletu izstrādāja **“Zinošs un drošs”** organizatoru komanda, kurā ietilpst **Rīgas Stradiņa universitātes** Medicīnas fakultātes studenti. Īpaši pateicamies:

Kateryna Bulavkina
Laura Luīze Dzenīte
Ilze Koreškova
Zane Kreicberga
Kristīne Maķe

Mareks Marčuks
Reinis Pitura
Poļina Popeiko
Liene Vītola

Buklets veidots sadarbībā ar **Bērnu klīniskās universitātes slimnīcas** speciālistiem:

Vilnis Grīnbergs, anesteziologs-reanimatologs,
Bērnu klīniskās universitātes slimnīcas virsārsts
Jānis Upenieks, bērnu traumu, ortopēdijas un mugurkaula ķirurgs
Daila Pugačevska, bērnu ķirurģe
Ksenija Soldatenkova, bērnu ķirurģe
Inga Ziemeļe, bērnu infektoloģe
Sanita Mitenberga, pediatre,
“Rimi bērniem” programmas veselības eksperte
Anda Balode, pediatre
Zane Līkopa, rezidente pediatrijā

Sadaļu “Kur saņemt medicīnisko palīdzību pēkšņu saslimšanu gadījumos?” izstrādāja **Neatliekamās medicīniskās palīdzības dienests**

Ilustratori: Aleksandrs Oborins, Vadims Solncevs

Bukleta dizainu veidoja: Kristīne Kozlova, Poļina Popeiko

Pateicamies par atbalstu bukleta drukā:

 **LATVIJAS
PEDIATRU
ASOCIĀCIJA**


**RĪGAS
STRADIŅA
UNIVERSITĀTE**

antalis 
Just ask Antalis


Zemgus
POLIGRĀFIJAS SERVISS

Drukai izmantotais papīrs Serixo – iekšlapām 140g/m², vākam 190g/m²

ĒRGLU iela

Kr. BARONA iela

A. ČAKA iela



1 - NEATLIEKAMĀ PALĪDZĪBA

2 - PIRMĀ PALĪDZĪBA

3 - DROŠĪBA DABĀ

4 - DROŠĪBA ROTAĻU LAUKUMĀ UN VĒLO DROŠĪBA

5 - DROŠĪBA TĒPĀS, ELEKTROTRAUMĀS

6 - DROŠĪBA PLUDMALĒ

7 - UGUNSDROŠĪBA UN APDEGUMI

★ - ŠĒIT SAŅĒMSI BALVU, KAD BŪSI SAKRĀJIS KATRAS STACIJAS ZĪMODZIŅU

i - INFOPUNKTI