

Zinošs un drošs



VESELĪBAS CEĻVEDIS
BĒRNIEM UN VECĀKIEM
2020

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

Kateryna Bulavkina	Zane Kreicberga	Polina Popeiko	Rūta Tērauda
Laura Luīze Dzenīte	Kristīne Maķe	Antra Sandere	Marija Terēze Viļumsone
Anna Kobenko	Mareks Marčuks	Anete Šperberga	Liene Vītola
Ilze Koreškova	Reinis Pitura	Alise Stugle	Svetlana Žukova

No visas sirds pateicamies par palīdzību bukleta satura tapšanā, korigēšanu, iedvesmu un atbalstīšanu:

Prof. Ilze Grope, Latvijas Pediatru asociācijas prezidente,
RSU Rezidentūras studiju fakultātes dekāne
Prof. Dace Gardovska, RSU Pediatrijas katedras vadītāja
BKUS Bērnu slimību klīnikas vadītāja

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

Vilnis Grīnbergs, anesteziologs-reanimatologs, 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
Anda Balode, pediatre
Zane Līkopa, pediatre

Kā arī:

Jānis Hahelis, Latvijas Antidopinga biroja vecākais speciālists
Valda Kjaspere, VAS CSDD Sabiedrisko attiecību speciāliste
Olga Popeiko, pediatre, psihodramaterapeite
prof. Jeļena Raymova, pediatre, psihoterapeite, psiholoģiskās drošības eksperte

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

Ilustratori: Aleksandrs Oborins, Vadims Solncevs

Bukleta dizainu veidoja: Kristīne Kozlova, Polina Popeiko



Pateicamies par finansiālo
RĪGAS DOME
LABKLĀJĪBAS
DEPARTAMENTS

PALĀTĀLSTU
LAIVIJAS
PEDIATRU
ASOCIĀCIJA

antalisTM
Just ask Antalis

Poligrāfijas serviss

Drukai izmantotais papīrs Serixo – iekšlapas 140g, vāks 190g

Pasākumu organizē

P LATVIJAS
PEDIATRU
ASOCIĀCIJA



RĪGAS STRADIŅA
UNIVERSITĀTE

Stratēģiskie partneri



RĪGAS DOMES
LABKLĀJĪBAS
DEPARTAMENTS



Bērnu klīniskā
universitātes
slimnīca



tet



Slimību profilakses un
kontroles centrs



Pasākumu atbalsta

B | BRAUN
SHARING EXPERTISE



RSU SP



STENDERS

MANGAĻI



Hemat  **genas**
vita+

 **Dr. Klauns**

La SA
Latvijas Medicīnas Studentu Asociācija



RĪGAS DOMES
IZGLĪTĪBAS, KULTŪRAS
UN SPORTA DEPARTAMENTS



Olga Popeiko
PSIHOLOĢIJAS
AIKIDO CENTRS



Medicīnas centrs
ARS



Oribalt

MAXIMA



Latvijas Antidopinga
birojs



POLIGRĀFIJAS SERVISS

antalis TM
Just ask Antalis

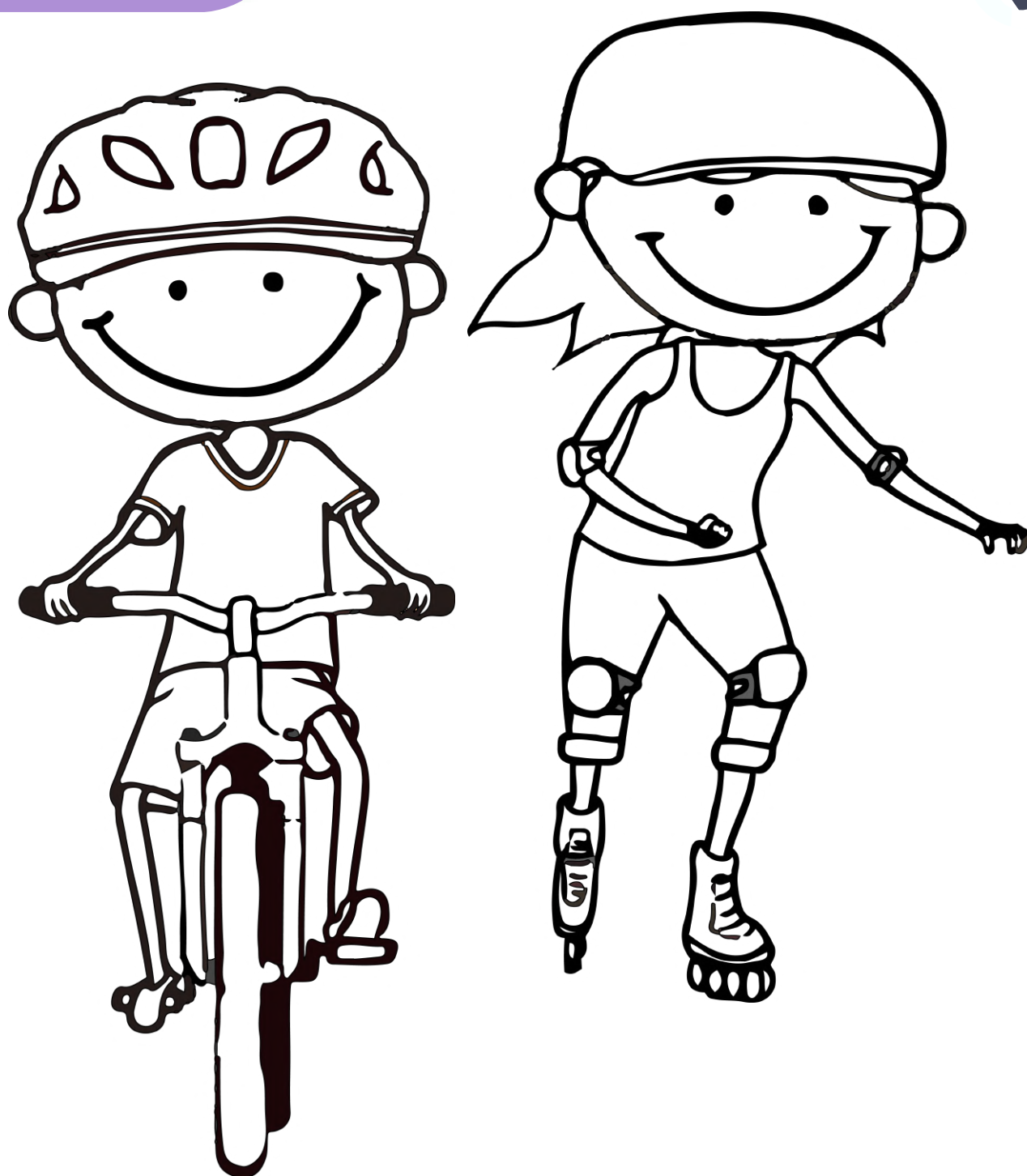


SATURA RĀDĪTĀJS

Kur saņemt medicīnisko palīdzību pēkšņu saslimšanu gadījumos?.....	1-2
Neatliekamā palīdzība.....	3
Atdzīvināšanas pasākumi.....	4
Aizrīšanās.....	5
Infekciju slimības.....	6
Lūzumi un traumas.....	7
Uzdevums "Atpazīsti kaulus".....	8
Bērnu traumatisms.....	9
Brūces un asiņošana.....	10
Kodumi.....	11
Apdegumi.....	12
Atdzišana un apsaldējumi.....	13
Slīkšana.....	14
Drošība pie ūdens rudenī un ziemā.....	15
Drošība mājās.....	16
Uzdevums "Mika piedzīvojumi virtuvē".....	17
Elektrotraumas.....	18
Viedierīces un darba vieta.....	19
Miega higiēna.....	20
Psihiskā veselība.....	21
Stress.....	22
Emociju dienasgrāmata.....	23-24
Kā runāt ar bērnu par drošību?.....	25-26
Veselīgs uzturs.....	27-29
Uzdevums "Vitamīnu juceklis".....	30
Droša sportošana.....	31-32

Drošība uz ielas.....	33-34
Ģērbšanas tumšajā laikā.....	35
Drošība rotaļu laukumā.....	36
Drošība uz batuta.....	37
Drošība dabā.....	38
Drošība pie grila un ugunskura.....	39
Uzdevums "Meža veltes".....	40
Piesardzība dabā.....	41
Ērču izvilkšana.....	42
Ērču pārnēsātās slimības.....	43
Obligātais mājas aptieciņas saturs.....	44
Uzdevums "Kam jāzvana?".....	45

Izkrāso mūs!



KUR SAŅEMT MEDICĪNISKO PALĪDZĪBU PĒKŠŅU SASLIMŠANU GADĪJUMOS?

Ģimenes ārsts



- **Vispirms vienmēr sazinies ar ģimenes ārstu!**
- Izmanto "**akūto stundu**" pēkšņas saslimšanas, hroniskas slimības saasinājuma vai nelielas traumas gadījumā
- Noskaidro par iespēju nepieciešamības gadījumā pieteikt ģimenes ārsta **mājas vizīti!**
- Bērna akūtas saslimšanas gadījumā sešās slimnīcās Latvijā – Daugavpilī, Rēzeknē, Cēsīs, Ogrē, Liepājā un Ventspilī – ir pieejami **pediatru kabineti**.

Kad ģimenes ārsts nestrādā, bet veselības stāvoklis neļauj gaidīt:

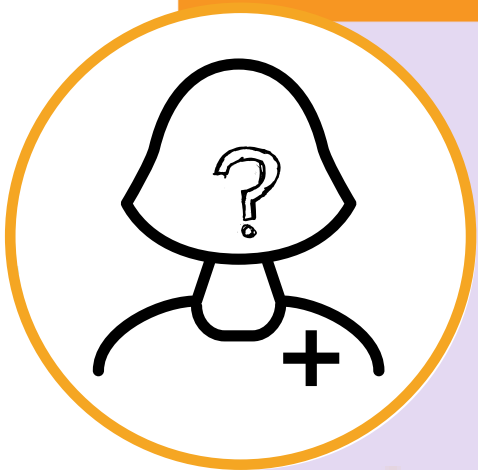


Ģimenes ārstu konsultatīvais tālrunis 66016001

(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 gadījumā. Ja situācija liecinās par dzīvībai kritisku stāvokli, zvans tiks pāradresēts Neatliekamās medicīniskās palīdzības dienestam.

Dežūrārsts vai feldšerpunkts



- 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 pierēģistrēts
- Teritorijās, kur nokļūšana pie ģimenes ārsta ir apgrūtināta satiksmes vai citu apstākļu dēļ, **ir pieejams ārsta palīgs (feldšeris)**

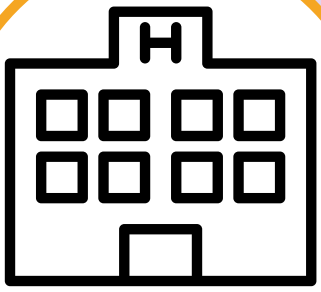
Steidzamās medicīniskās palīdzības punkti



- **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

Ja apdraudēta veselība vai dzīvība:

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?



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

Nē

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

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

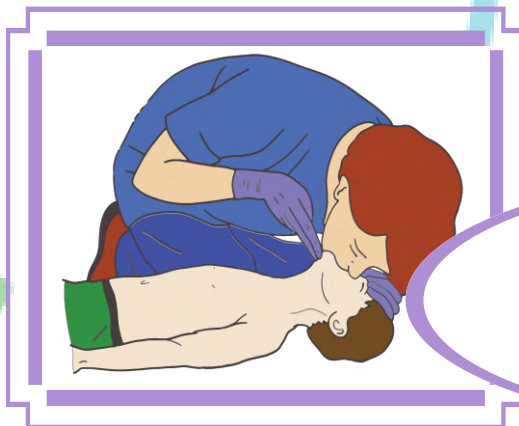
Nē

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

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

ATDZĪVINĀŠANAS PASĀKUMI

Zīdainim
Bēnam



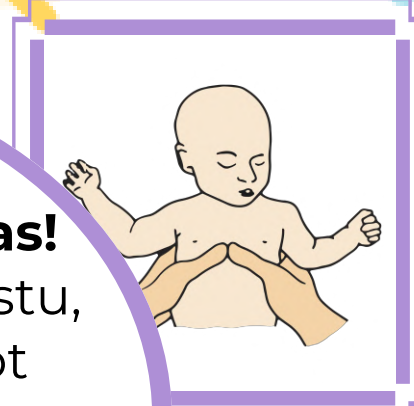
Veic **5 ieelpas!**
Vai cietušais elpo?

Jā

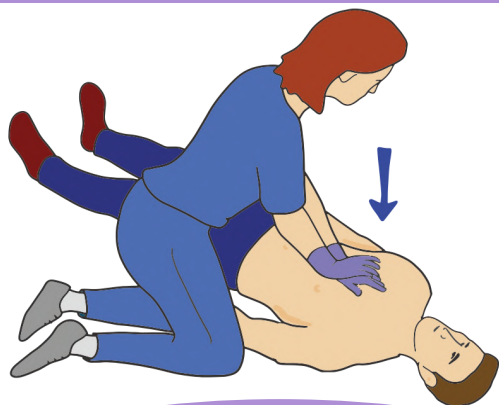
Jaunietim
Pieaugušajam

Nē

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



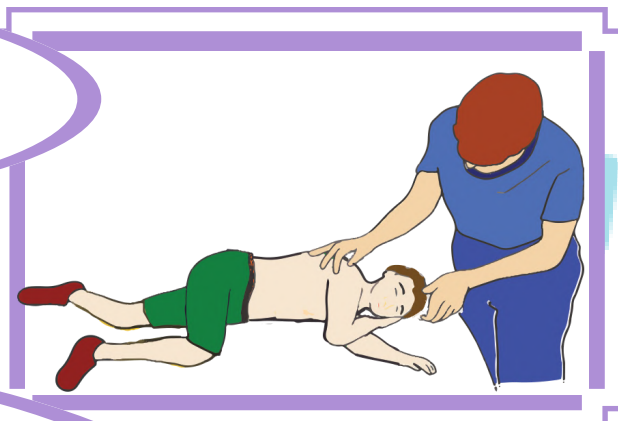
Uzsāc **30 krūškurvja kompresijas!** (izmanto abas rokas)



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 guļā**, **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



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)



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



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

Secīgi maini katras 5 darbības!

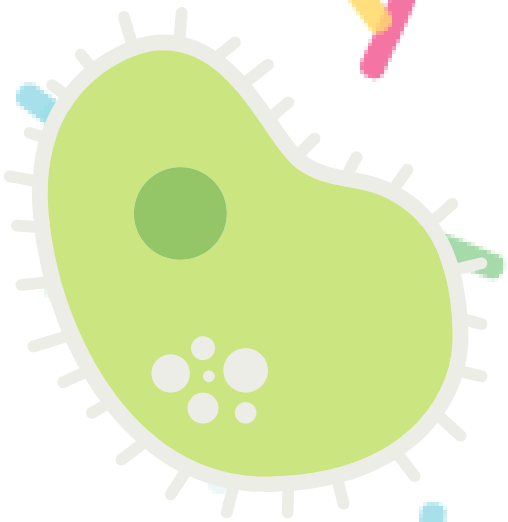
Pēc katrām piecām darbībām
pārbaudi, vai mutē redzi
svešķermeni.
Izvelc to tikai tad, ja tiešām redzi!
Secīgi maini katras 5 darbības!

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 izvilk! Atkārtoti vai «akli» ar pirkstiem mutē **nemeklē**, tas var iebīdīt svešķermeni dziļāk rīklē un izraisīt bojājumus.
- Uzsāc **atdzīvīšanās pasākumus!**

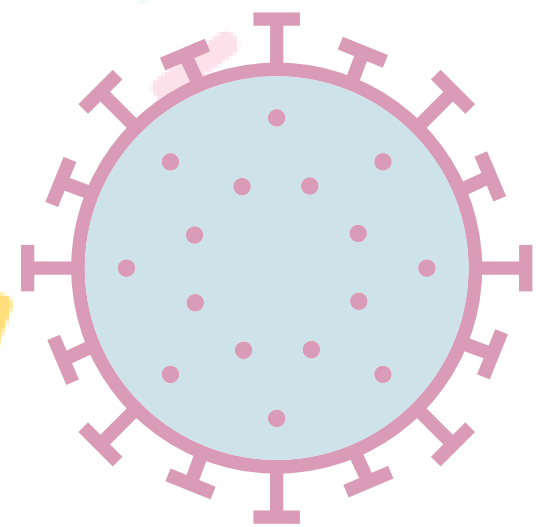
INFEKCIJU SLIMĪBAS

- Infekciju slimības izraisa dažādi mikroorganismi
- Ja cilvēks ir saslimis, ārsts ar izmeklējumu palīdzību var censties noteikt konkrēto mikroorganismu vai tam raksturīgo elementu cilvēka organismā
- Atceries, ka pret daļu no infekciju slimībām **ir pieejama vakcinācija**, kas neļaus saslimt ar konkrēto slimību vai saslimšana noritēs vieglākā formā
- Latvijā visbiežāk infekcijas izraisa **baktērijas vai vīrusi**



Pret **baktēriju** izraisītām infekcijām ārsts parasti nozīmēs terapiju ar **antibakteriāliem līdzekļiem (antibiotikām)**, jo tieši tie iedarbojas pret baktēriju sastāvdaļām un vairošanos

Pret **vīrusu** izraisītām infekcijām, **antibakteriālos līdzekļus nevar izmantot!** Medikamenti pret lielu daļu vīrusu nav atklāti, tāpēc ārsti parasti izmanto zāles, kas novērš vīrusa radītos simptomus



Kā pasargāties?



- Regulāri **mazgā rokas!**
- Ja nejūties vesels, paliec mājās!
Tā rīkojoties, samazinās iespēja, ka slimību nodosi citiem
- Regulāri **vēdini telpas!**
- Ievēro **personīgo higiēnu**, īpaši - izmantojot māsaimniecības lietas.
- Šķaudi un klepo elkonī vai **aizsedz degunu un muti** ar salveti!
- **Izmanto masku**, ja ir augšējo elpceļu simptomi (piemēram, iesnas un klepus)!

LŪZUMI UN TRAUMAS

Sasituma/lūzuma pazīmes

Tūska

Zilums vai
brūce

Deformācija

Sāpes

Kustību
ierobežojums



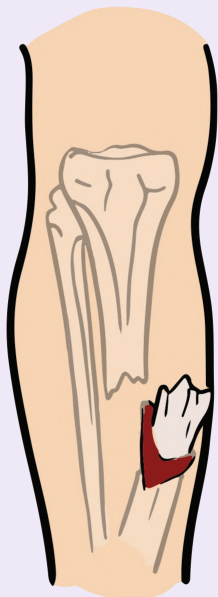
Ko darīt?

Valējs lūzums

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

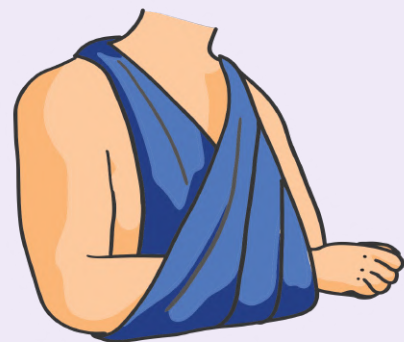


Ja rocai vai kājai ir
mainījusies forma, to
netaisno un nekustini
- **zvani 113!**



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



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

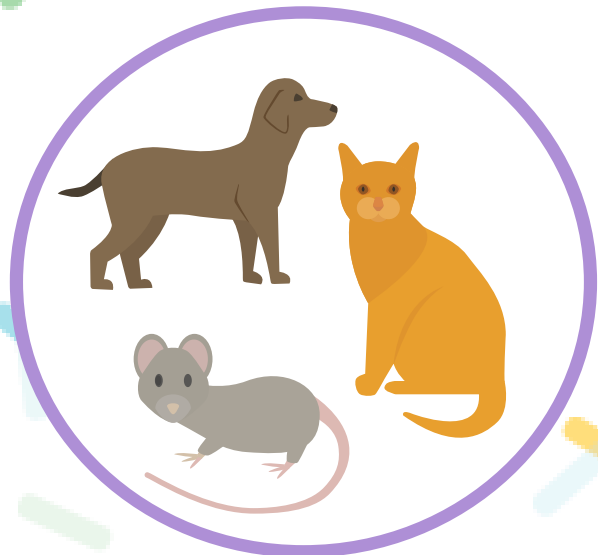


Kad vērsties pie ārsta?

- Ja brūce ir uz sejas vai kakla

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</

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

SLĪKŠANA



Ko darīt, ja kāds slīkst?

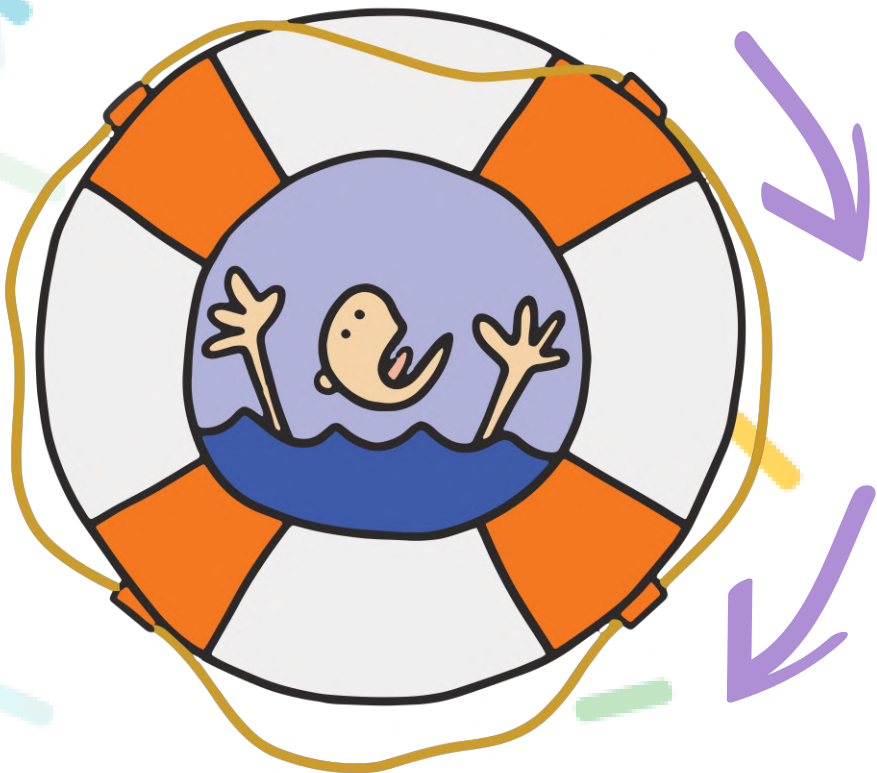
Glāb cietušo tikai tad, ja tas neapdraud Tavu dzīvību! Ja ir iespējams, piesaisti **glābējus**, kas atrodas tuvumā!

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

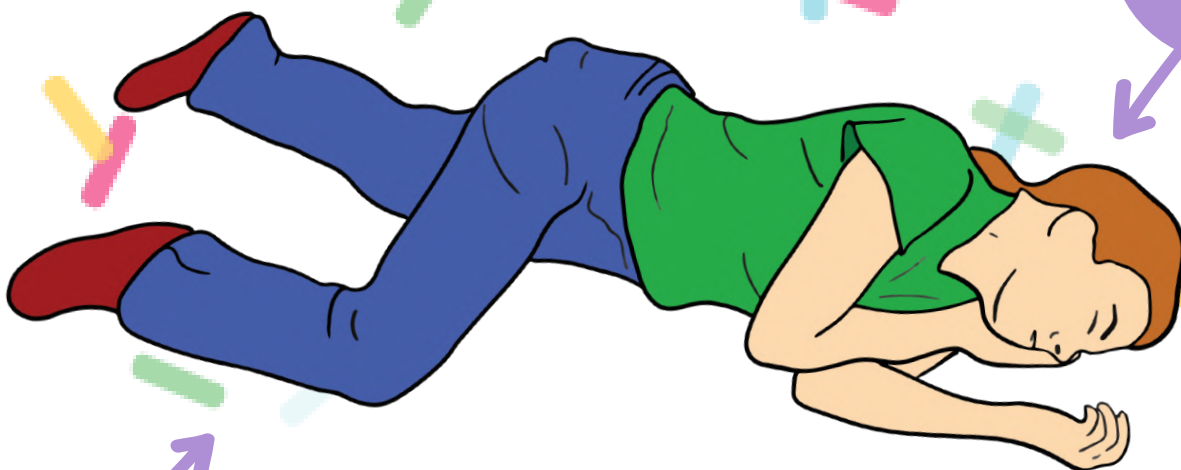
Palīdzot slīkstošajam, vari izmantot kādu virvē iesietu objektu, pie kura jāpieķeras. Jāatceras, ka bērniem to var būt grūti izdarīt!

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

DROŠĪBA PIE ŪDENS RUDENĪ UN ZIEMĀ



Nekad nedodies uz ledus, jo tas var būt mājīgs – nevar zināt, cik bieza ir ledus kārtā!
Aizsalušas upes, dīķi un citas ūdenskrātuves nav drošas, lai pa tām pārvietotos un slidotu!
Pārrunā to ar bērnu un neatstāj ūdenstilpņu tuvumā bez uzraudzības!

Ko darīt, ja gadās ielūzt?

Ja esi ielūzis pats, sauc palīgā apkārtējos cilvēkus!

Turies pie ledus, izplešot plati rokas;
Pagriežies uz muguras tā, lai galva un pleci nedaudz atbalstītos uz ledus malas un **mēģini stabili elpot**

Ja ielūzis cits cilvēks, zvani 112!

Nekad nedodies uz ledus pats!
Sagaidi glābējus!



Palīgā!

Parūpējies par bērna drošību mājās!



GULTIŅU novieto tālāk no loga un siltuma avotiem

Kad bērns gul, izņem no gultiņas rotaļlietas, spilvenus, dvieļus, pudelītes u.c. lietas



Nekad neatstāj bērnu uz **PĀRTINAMĀS VIRSMAS** bez pieskatīšanas

Pārtinot bērnu, visas bērna aprūpei nepieciešamās lietas novieto blakus



MĒBELES (kumodes, plauktus u.c.) novieto tālāk no gultiņas



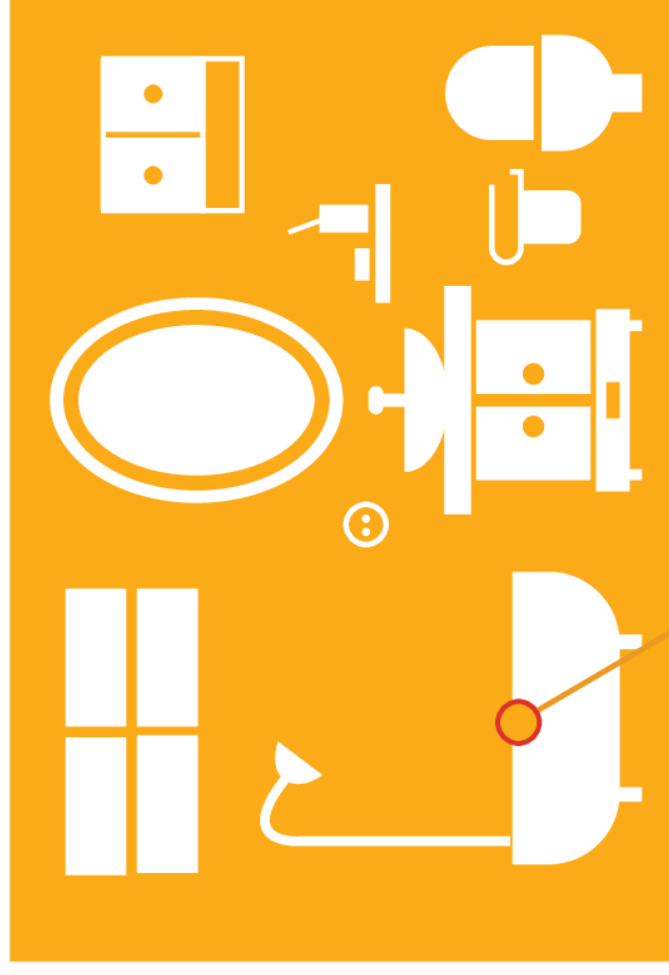
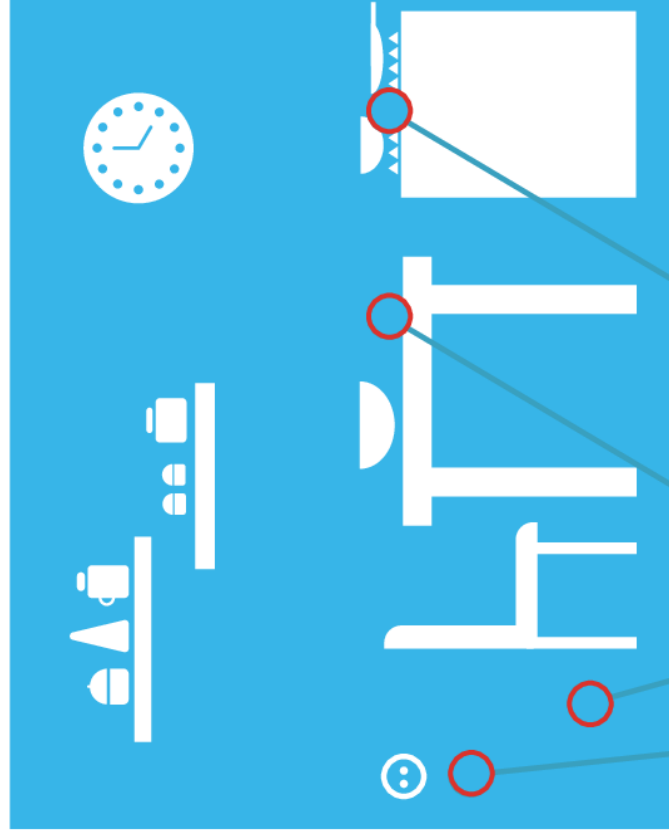
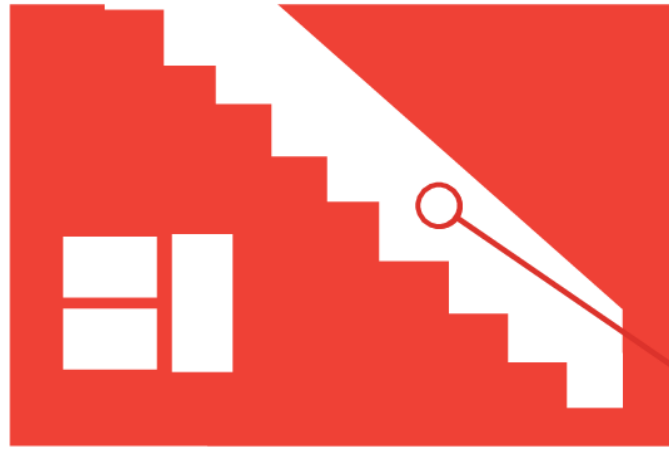
VĒDINOT TELPAS, parūpējies, lai mazulis nevarētu nonākt uz palodzes vai balkona



BĒRĶAM BĪSTĀMUS PRIEKŠMETUS UN VIELAS

(baterijas, kosmētiku, sadzīves ķīmiju, asus, sīkus priekšmetus, plīstošus stikla priekšmetus, alkoholu, medikamentus) glabā bērnam nepieejamā vietā





Norobežo **TREPES**

DURVIS vienmēr aizslēdz,
lai novērstu bērna
nokļūšanu kāpņutelpā



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



ELEKTRĪBAS ROZETES
apriko ar aizsargvāciņiem



GATAVOJOT UZ PLĪTS,
pannas rokturus pagriez
prom no sevis



KARSTUS ŠKIDRUMUS,
ĒDIENUS, TRAUKUS novieto
bērnām nepieejamā vietā

Neturi bērna rokās vai klēpī,
KAD DZER VAI ĒD KARSTUS
ĒDI

Viedierīces

- **Neizmantojiet** viedierīces **ēšanas laikā un 1 stundu pirms miega!**
- Nelietojiet viedierīces bērniem līdz 2 gadu vecumam; **2-5 gadu vecumā viedierīces var izmantot 1 stundu dienā**, ja saturs ir augstas kvalitātes un izglītojošs.
- Pārbaudiet, **kādu saturu** bērns lieto! Pārbaudiet lietotnes, pirms bērns tās sācis izmantot!
- **Ieslēdziet drošo meklēšanu**, kas daļēji ļauj filtrēt saturu.
- Nepublicējiet sociālajos tīklos pārāk **privātu informāciju un fotogrāfijas**, nesarakstieties ar svešiniekiem!

Mācību vieta

Datora monitoram jāatrodas **izstieptas rokas attālumā**

Mācību vietai jāatrodas **pie galda**

Rakstāmgalds jānovieto **gaišā, labi vēdināmā telpā**, pie loga

Jāizmanto **galda lampa**, kurai jāatrodas tā, lai, bērnam rakstot, **nerastos ēnas no rokām**

Izvēlieties **krēslu ar regulējamu augstumu**, roku **balstiem** un muguras **atzveltni**

Uzliekot rokas uz galda, roku **apakšdelmiem** jābūt saliektiem **nedaudz vairāk kā 90 grādu leņķī**

Mugurai jābūt **taisnai**

EMOCIJU DIENASGRĀMATA

Veido savu emociju dienasgrāmatu par to, kā jūties ikdienā!



- Tev būs nepieciešama papīra lapa, uz kuras uzzīmēt **kalendāra lapu** (kā blakus lapā parādīts).
- Katras dienas vakarā atzīmē, **kā šodien jūties!**
- Atceries, ka vienai dienai vari izmantot vairākas krāsas, jo dienas laikā piedzīvojam dažādas emocijas.

Padomā un uzraksti:

3 lietas, kas dara mani laimīgu:

3 lietas, kas man patīk sevī:

3 cilvēki, uz kuriem varu paļauties:

3 lietas, kas man liek justies droši:

PIRMDIENA	OTRDIENA	TREŠDIENA	CETURTDIENA	PIEKTDIENA	SESTDIENA	SVĒTDIENA

Iekrāso dienu tādā krāsā, kā šodien jūties!

Krāsu paraugi:



laimīgs, piepildīts



trauksmais,
nervozs



enerģisks,
produktīvs



ikdienišķs



skumjš, vientuļš



