

IETEIKUMI VECĀKIEM BĒRNU TRAUMATISMA PROFILAKSEI



Veselības ministrija



Slimību profilakses un kontroles centrs



#BĒRNAMDROŠI

#BĒRNAMDROŠI

Materiālu izstrādājis Slimību profilakses un kontroles centrs sadarbībā ar bērnu traumu, ortopēdijas un mugurkaula ķirurgu Jāni Upenieku.

IEVADS

Jebkurš ievainojums atstāj gan fiziskas, gan psiholoģiskas sekas uz bērna veselību un ietekmē viņa attīstību. Bērniem vecumā no viena līdz pieciem gadiem ārējie nāves cēloņi ir visbiežākie (nelaiemes gadījumi, noslikšana, traumas u.tml.).

Būtiski, ka 77% gadījumu bērni līdz piecu gadu vecumam traumas lielākoties gūst tieši **mājās** – dzīvojamā zonā, guļamistabā, virtuvē, pagalmā, kā arī citviet.

Mājām jābūt bērnam visdrošākajai videi. Tomēr nereti tur nav ievēroti visi iespējamie profilaktiskie pasākumi, jo vecāki, vecvecāki un citi bērnu pieskatītāji, iespējams, nemaz nav aizdomājušies par to, ka konkrētā lieta vai vide varētu radīt apdraudējumu bērna veselībai un dzīvībai.

Šo situāciju apliecina arī Slimību profilakses un kontroles centra informācija – 99% gadījumu bērniem traumas, ievainojumi un saindēšanās ir radušies netīši. Turklāt lielākoties šie nelaimes gadījumi ir paredzami un novēršami. Saskaņā ar Pasaules Veselības organizācijas aprēķiniem, apmēram **divas trešdaļas no visiem traumām gadījumiem var novērst**, un bērniem šis novēršamo traumām īpatsvars ir pat augstāks.

Lai bērnu pasargātu no traumām, būtiski ir nodrošināt nepārtrauktu bērna pieskatīšanu, papildus novērtējot mājas vidi un veicot tajā visus nepieciešamos drošības pasākumus.

Lai novērtētu, cik droša ir Jūsu māja un kā padarīt to bērnam drošu, aicinām iepazīties ar ieteikumiem un aizpildīt pašnovērtējuma testu.



VIRTUVE

	IEVĒROJIET!	KĀPĒC?
	Pannu un katlu rokturiem jābūt vēršiem pret sienu, bet paši trauki jānovieto tuvāk sienai un tālāk no plīts malas!	Bērns tos var netīšām paraut, uzgāzt sev virsū un gūt apdegumus un sasitumus.
	Pārliecinieties, ka bērns nevar viegli ieslēgt elektrisko vai gāzes plīti! Neatstājiet bērnu vienu ieslēgtas elektriskās vai gāzes plīts tuvumā!	Bērns var apdedzināties.
	Nepieļaujiet, ka bērns spēlējas tuvu vietai, kur nolikts karsts ēdiens, dzēriens!	Bērns var to netīšām uzgāzt sev virsū un applaucēties.
	Neatstājiet brīvi pieejamu tējkannas vadu!	Ja tējkannā ir karsts ūdens, bērns, paraujot vadu, var ūdeni uzliet sev virsū un applaucēties.
	Gatavojot ēdienu vai ēdot karstus ēdienus, neturiet bērnu rokās! Tāpat neturiet bērnu klēpī, kad dzerat tēju vai kafiju!	Bērns var uzsist pa roku vai krūzi, un karstais dzēriens var uzlīst bērnam virsū un applaucēt!



Neļaujiet bērnam rotaļāties ar sīkiem pārtikas produktiem - pupām, zirņiem, makaroniem u.c.!

Bērns ar tiem var aizrīties.



Vienmēr pārbaudiet ēdiena temperatūru pirms tā pasniegšanas bērnam!

Ja ēdiens būs par karstu, bērns ar to var apdedzināties.



Galda virsmas nepārklājiet ar galdautiem!

Bērnam paraujot galdautu, uz galda esošās lietas, tostarp trauki ar karstu ēdienu var uzgāzties virsū.



Pastāstiet bērnam par galda kultūru - neļaujiet viņam kāpt uz galda!

Bērns var gūt traumas, tostarp apdedzināties ar karstu ēdienu, apēst neēdamas lietas u.c.



Ēdinot bērnu, iesēdiniet viņu stabilā, bērnam piemērotā krēslā, lietojiet drošības jostas!

Bērns var izkrist no krēsla un savainoties.



Organizējiet ēdienreizes tikai tam paredzētā vietā un laikā - neļaujiet bērnam ēst spēlējoties vai skraidot! Bērnam ēdot vai dzerot, neatstājiet viņu bez uzraudzības! Nēdodiet bērna vecumam nepiemērotu pārtiku - konfektes, zemesriekstus, košļājamo gumiju u.c.! Cienājot bērnu ar našķiem - konfektēm, cepumiem, augļiem - bērnam ieteicams sēdēt!

Bērns var netišām aizrīties.



Asos priekšmetus (nažus, šķēres, utt.) turiet bērnam nepieejamā vietā!

Bērns ar tiem var savainoties.



Atkritumu urnas, plastmasas maisus, auklas neturiet bērnam pieejamā vietā!

Bērns var sākt ar tiem spēlēties, piemēram, uzlikt maisu galvā un nosmakt, pakārties auklā, izvilkt no atkritumu urnas bīstamas lietas u.c.



Skapīšus ar atvilktnēm, kurus bērns var izmantot kāpšanai, nodrošiniet ar durvju aizsargiem/ atvilktnu fiksatoriem, kā arī izvietojiet tos tālāk no ēdiena gatavošanas vietas un citām bīstamām vietām vai priekšmetiem!

Bērns var sevi netīšām savainot, piemēram, nokrītot, sadurties u.c.



Alkoholu, zāles vai indīgas vielas, piemēram, cauruļu tīrīšanas līdzekļus, glabājiet bērnam nepieejamā vietā!

Tie bērnam var radīt dzīvībai bīstamus iekšējo orgānu apdegumus.



Plīstošus stikla priekšmetus un dekoratīvus, viegli plīstošus puķu podus turiet bērnam nepieejamā vietā!

Bērns tos var nogāzt, saplēst un sagriezties ar lauskām.



Elektroierīču kontaktligzdām izmantojiet speciālos aizsargus! Neturiet pagarinātājus bērnam aizsniedzamā vietā!

Bērns var kaut ko iebāzt rozetē, pagarinātājā un gūt elektrotraumu.



Nepārleļiet sadzīves ķīmiju parastajās dzērienu pudelēs (piemēram, limonādes plastmasas pudelēs), kuras bērns var atskrūvēt un netīšām padzerties!

Bērns var domāt, ka pudelēs ir viņa iemīļotais dzēriens, padzerties un saindēties.



PAGALMS UN ROTAĻLAUKUMS

IEVĒROJIET!	KĀPĒC?
 <p>Neatstājiet bērnus nepieskatītus grila vai ugunsкура tuvumā! Turklāt, aizdedzinot grilu, bērnam nevajadzētu atrasties tam tuvāk par diviem līdz trīs metriem.</p>	<p>Bērns var gūt apdegumus.</p>
 <p>Turiet grila šķidrumu bērnam nepieejamā vietā!</p>	<p>Bērns to iedzerot var saindēties. Šķidrumu lejojot ugunskurā – apdedzināties.</p>
 <p>Novāciet grilēšanai paredzētos iesmus un novietojiet tos bērnam nepieejamā vietā!</p>	<p>Bērns ar tiem netīšām var sadurties.</p>
 <p>Neatstājiet bērnu vienu, mīlojoties ar grila ēdieniem, turklāt pirms pasniegšanas bērnam pārbaudiet, vai tie nav pārāk karsti!</p>	<p>Bērns var aizrīties vai apdedzināties ar pārāk karstu ēdienu.</p>
 <p>Neaudzējiet dārzā indīgus krāšņumaugus (piemēram, maijpuķītes, magones) bērniem pieejamās vietās. Norobežojiet tos!</p>	<p>Bērns tos var noplūkt, apēst un saindēties.</p>



Nav ieteicams bērniem iegādāties batutu. Ja tomēr tas ir iegādāts:

- rūpīgi iepazīstieties ar lietošanas instrukciju;
- nodrošiniet pieaugušo uzraudzību, bērniem atrodoties uz batuta;
- pārliedcinieties, ka bērni ir noņēmuši rotaslietas, pulksteņus un novilkusi apģērbu, kas var aizķerties (piemēram, ar savalcēm, āķiem);
- neatļaujiet vairākiem bērniem vienlaicīgi atrasties batutā, kā arī nepieļaujiet atrašanos kādam zem batuta brīdī, kad tas tiek lietots;
- neļaujiet bērnam izpildīt pārdrošus trikus, lēcienus;
- nodrošiniet batutu ar norobežojošu speciālo tīklu un regulāri pārliedcinieties, vai tajā nav radušies caurumi;
- novietojiet batutu tālāk (vismaz 2,5 metrus) no citiem objektiem pagalmā, vēlams, ne uz asfaltētas vai bruģētas virsmas;
- lēkājot uz batuta, bērniem jāizņem sakodienu korigējošās ierīces;
- lēkājot nedrīkst košļāt košļājamo gumiju vai ēst!

Bērniem, lēkājot uz batuta, ir ļoti viegli gūt dažādas traumas, piemēram, lūzumus, sasitumus u.c.



Ūdens rezervuāriem, akām, tualetes bedrēm, septiskajām tvertnēm, traukiem ar ūdeni (mucām, spaiņiem, bļodām) u.c. vietām ir jābūt droši nosegtiem, savukārt piemājas dīķiem, baseiniem - norobežotiem!
Neatstājiet bērnus vienus pašus ūdenstilpnes tuvumā!

Bērns var tajos iekrist un noslīkt.



Izmantojiet caurspīdīgas pudeles, lai padzertos! Pirms padzēršanās un pārtikas produktu ēšanas, īpaši, ja atrodaties brīvā dabā, pārbaudiet, vai dzērienā un uz pārtikas produktiem nav nokļuvusi lapsene vai citi bīstami kukaiņi!

Kukaiņi var iedzelt bērnam un radīt dzīvībai bīstamas sekas.



Ja pagalmā atrodas mājdzīvnieki, uzmaniet bērnus to tuvumā!

Mājdzīvnieku uzvedība nav prognozējama - tie var bērnu sakost, nodarot arī dzīvībai bīstamas sekas. Pat pašu mājas mīlulis!



Pārliecinieties, lai pagalma vārtiņi vienmēr ir aizvērti un aizslēgti!

Pa atvērtiem, neaizslēgtiem vārtiņiem bērns var nepamanīts izkļūt, aizbēgt vai apmaldīties.



Ja bērns brauc ar riteni, pārliecinieties, lai viņam vienmēr galvā būtu aizsargķivere! Tāpat ieteicami arī elkoņu, ceļu un plaukstu sargi.

Aizsargi nepasargā no kritiena, bet ievērojami mazina traumas smaguma pakāpi.



Nodrošiniet pieaugušo uzraudzību rotaļlaukumos un to tuvumā!

Bērns var gūt nopietnus savainojumus.



Pārliecinieties par rotaļlaukuma un tajā izvietoto objektu drošību!

Sabojātas rotaļlaukuma iekārtas var apdraudēt bērna drošību.



Pārliecinieties, ka bērns izmanto rotaļlaukuma iekārtas atbilstoši savam vecumam un spējām!

Vecumam neatbilstošs aprīkojums var radīt papildu traumu risku.



Neļaujiet bērnam neko piesiet rotaļlaukuma iekārtām (auklas, mājdzīvnieku pavadas u.c.)!

Bērns tajās var nožņaugties.



Māciet bērnam pareizi rāpties pa kāpnēm – ar dibenu pa priekšu, izmantojot drošības vārtus vai redeles.

Rāpjoties nepareizi, bērns var zaudēt līdzsvaru un nokrist. Redeles neļauj mazam bērnam nokrist pa kāpnēm.



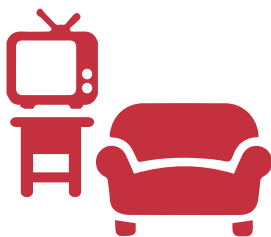
Iemāciet bērnam, kā pareizi izmantot šūpoles! Māciet viņam netuvoties šūpolēm, kamēr šūpojas citi bērni.

Esot neuzmanīgam šūpoļu tuvumā, iespējams gūt traumas.



Iemāciet bērnam, ka, izmantojot slidkalniņu un šļūcamaurules, jāsaagaida sava kārta! Tās drīkst izmantot tikai tad, kad no tām ir izkāpis iepriekšējais bērns.

Tādā veidā iespējams gūt traumas un apdraudēt otra bērna veselību, piemēram, uzkrītot otram virsū uz galvas.



VIESISTABA

IEVĒROJIET!	KĀPĒC?
 <p>Pievērsiet uzmanību rotaļlietu, kā arī bērnu preču marķējumam un brīdinājumiem! Iegādājieties bērna vecumam atbilstošas rotaļlietas!</p>	<p>Rotaļlietas var būt nedrošas un bērna vecumam neatbilstošas, piemēram, ar tām var sagriezties, aizrīties.</p>
 <p>Pārliecinieties, ka bērns nevar aizsniegt žalūziju auklas!</p>	<p>Bērns tajās var pakārties vai arī noraut un sapīties.</p>
 <p>Neļaujiet bērnam rotaļāties ar sīkiem priekšmetiem - pogām un krellēm!</p>	<p>Bērns ar tām netīšām var aizrīties.</p>
 <p>Neuzglabājiet baterijas bērniem pieejamā vietā! Pārliecinieties, ka bateriju nodalījumi rotaļlietās ir droši noslēgti!</p>	<p>Ar baterijām var ļoti viegli aizrīties, tās var radīt dzīvībai bīstamus iekšējo orgānu apdegumus, asiņošanu un bērna nāvi.</p>
 <p>Iegādājieties mēbeles ar noapaļotiem stūriem vai arī izmantojiet stūru sargus!</p>	<p>Skrienot vai krītot, bērns var pārsist galvu, traumēt citas ķermeņa daļas.</p>



Nostipriniet pie sienas skapjus, plauktus, klavieres (pianīnu) un televizoru!

Pie sienas nenostiprinātas mēbeles un lietas var uzgāzties bērnam, radot dzīvībai bīstamas traumas.



Nodrošiniet skapju durvis un atvilktnes ar aizslēdzamām atslēgām vai ar durvju aizsargiem/atvilktnu fiksatoriem!

Bērns var skapjus atvērt, iespiest rokas vai kājas, iesprūst, apgāzt mēbeles, kāpjot uz atvērtām atvilktnēm un karājoties skapja durvīs, kā arī piekļūt atvilktnu saturam, kas var apdraudēt bērna drošību.



Apgaismojumam jābūt atbilstošam videi. Galda lampām jābūt noslēgtām, lai bērns nevar piekļūt karstai spuldzei.

Aiztiekot karstu spuldzi, bērns var apdedzināties.



Parūpējieties, lai tīklam pievienotās elektroiekārtas vai zem sprieguma esošie vadi nav bērniem pieejami!

Bērns var bojāt vadus un gūt elektrotraumu.



Elektroierīču kontaktligzdām izmantojiet speciālos aizsargus!

Bērns var tajās iebāzt pirkstus vai metāliskus priekšmetus un gūt elektrotraumu.



Logiem un balkona durvīm jābūt aizvērtiem un labi noslēgtiem. Logus drīkst atvērt tikai vēdināšanas režīmā, vai arī jāiegādājas ierobežotāji logu atvēršanai ne plašāk par 10 cm.

Bērns tos var atvērt, iespiest pirkstus vai izkrist ārā.



Pie loga un balkonā nenovietojiet dīvānus, galdus, krēslus, pārtinamo galdiņu vai citus priekšmetus, uz kuriem bērns var pakāpties!

Bērns uz tiem var pakāpties un pārkrīst pāri palodzei vai balkona malai.



Balkonu margām jābūt bez horizontālajiem spraišļiem, savukārt atstarpes starp vertikālajiem spraišļiem nedrīkst būt lielākas par 10 cm.

Caur horizontālajiem spraišļiem bērns var mēģināt uzrāpties un nokrist no balkona. Savukārt, ja spraugas starp vertikālajiem spraišļiem ir pārāk lielas, bērns pa tām var mēģināt izlīst.



Uzglabājiet istabas augus bērniem nepieejamās vietās – augstu plauktos, virs skapjiem! Neturiet mājās indīgus istabas augus, piemēram, dīfenbahiju, filodendronu!

Bērns var tos mēģināt iebāzt mutē un aizrīties vai saindēties.



Neļaujiet bērnam vienam atrasties karstas krāsns, kamīna vai elektriskā sildītāja tuvumā!

Bērns var gūt apdegumus.



Māciet bērnam pareizi atvērt durvis!

Bērns var netīšām iespiest pirkstus durvīs, tos salauzt.



GUĻAMISTABA

	IEVĒROJIET!	KĀPĒC?
	Bērna guļiņas redeļu spraugas nedrīkst būt platākas par 6,5 cm!	Caur pārāk lielām spraugām bērns var mēģināt izlīst.
	Divstāvu gultas augšējās guļvietas drošības barjerai jāsniedzas vismaz 16 cm augstumā no matrača!	Bērns var izkrist no gultas un sasisties vai gūt smadzeņu satricinājumu.
	Neguldiniet bērnus, kas jaunāki par trīs gadiem, gultas otrajā stāvā!	Bērns no tās var izkrist!
	Mainot autiņbiksītes vai pārgērbjot bērnu, ar vienu roku pieturiet bērnu un neatstājiet viņu vienu uz pārtināmā galda vai citas virsmas!	Bērns var netišām no tā nokrist.
	Neturiet uz pārtināmā galdiņa neaizvērtas bērnu eļļas vai losjonu pudeles!	Satverot tās un tuvinot mutei, bērns var aizrīties un ieelpot šīs vielas. No tā var attīstīties pneimonija, kas var izsaukt bērna nāvi.



Nenovietojiet bērna gultiņu tuvu logam, pie aizkariem, kā arī radiatoru vai krāsns tuvumā!

Bērns var netīšām aizķert aizkarus vai apdedzināties.



Pārliecinieties, lai guļamistabā neatrastos asi interjera priekšmeti, vai arī novietojiet tos bērnam neaizsniadzamā vietā!

Bērns ar tiem var savainoties.



Ja guļamistabā atrodas spogulis, pārliecinieties, lai tas ir stingri piestiprināts pie sienas, nevis vienkārši atbalstīts pret sienu!

Bērns to var netīšām uzgāzt sev virsū.



Neatstājiet guļamistabā degošas sveces - nopūtiet tās un nolieciet bērnam neaizsniadzamā vietā!

Bērns ar tām var apdedzināties vai netīšām nomest, kā rezultātā var izcelties ugunsgrēks.



Ja guļamistabā atrodas rotaslietu kastīte, pārliecinieties, lai tā būtu novietota bērnam nepieejamā vietā!

Bērns var izņemt rotas, mēģināt tās apēst un aizrīties, kā arī, aptinot ap kaklu, - nosmakt.



VANNASISTABA

	IEVĒROJIET!	KĀPĒC?
	Neatstājiet bērnu vannā bez uzraudzības arī tad, ja tajā nav ūdens!	Bērns var nokrist un savainoties.
	Pārļiecinieties, ka ūdens maisītājā karstais ūdens nav karstāks par +54°C, ūdens temperatūras noteikšanai lietojiet speciālu termometru, kas ir paredzēts šim nolūkam!	Pārāk karsts ūdens var nodarīt bojājumus bērna ādai, kā arī radīt dzīvībai bīstamu ķermeņa pārkaršanu.
	Ja nav ūdens maisītāja, vispirms vannā ielejiet auksto un tikai pēc tam karsto ūdeni, nevis otrādi!	Ja karstais ūdens tiks liets sākumā, bērns tam var netišām pieskarties un applaucēties.
	Ievērojiet elektrodrošības noteikumus vannas istabā, izmantojot elektropreces (piemēram, fēnu u.c.)!	Bērns var gūt elektrotraumas.
	Lietojiet gumijas paklājiņu vannas istabā un dušas telpā! Velciet gumijas čības ar neslidošu zoli!	Bērns var netišām paslīdēt un sasisties.



Satiniet veļas auklas un novietojiet bērnam nepieejamā vietā!

Bērns tajās var sapīties, gūt traumas, pakārties.



Novietojiet skuvekļus bērnam nepieejamā vietā!

Bērns ar tiem var sagriezties.



Rūpīgi novietojiet sadzīves ķīmiju, veļas pulverus, tai skaitā kosmētiskos līdzekļus un tualetes piederumus u.c. potenciāli bīstamas vielas bērnam neaizsiedzamā vietā!

Bērns ar sadzīves ķīmiju var saindēties un radīt apdraudējumu savai dzīvībai. Veļas mazgāšanas kapsulas un citu sadzīves ķīmiju bērns var uztvert kā saldumus.






Nezāvējiet bērnam matus, viņu nosēdinot uz veļasmašīnas vai stāvot ar basām kājām uz flīžu grīdas!

Bērns var netīšām nokrist.



KORIDORS

	IEVĒROJIET!	KĀPĒC?
	Ār durvis vienmēr jāaizslēdz. Ieteicams izmantot durvju drošības ķēdi bērnam neaizsniedzamā augstumā!	Bērns pa tām var iziet nepamanīts vai netišām aizslēgt durvis.
	Atslēgu neatstājiet durvīs! Novietojiet atslēgas augstāk plauktā, kur bērns tās nevar aizsniegt!	Bērns ar atslēgām var savainoties vai arī atslēgt durvis un pa tām iziet.
	Ja mājoklī ir divi vai vairāki stāvi, nodrošiniet barjeras (nožogojumus) kāpņu augšā un apakšā, kā arī kāpnēm ir jābūt aprīkotām ar margām!	Bērns pa kāpnēm var nokrist un gūt traumas.
	Attālumam starp kāpņu margu spraišļiem jābūt ne lielākam par 10 cm.	Ja attālums būs pārāk liels, bērns var mēģināt izspraukties un nokrist.
	Kāpņu pakāpienus vēlams aprīkot ar pretslīdes lenti vai neslīdoša paklāja segumu!	Skrienot vai ejot pa kāpnēm, bērns var paslīdēt, nokrist un gūt nopietnas traumas.



Ja koridorā tiek turēts velosipēds, pārliedzinieties, lai tas būtu droši nostiprināts! Ja iespējams - novietojiet to citā, bērnam nepieejamā vietā!

Nenostiprināts velosipēds var uzgāzties bērnam.



Pārliedzinieties, ka apavu krēmi ir novietoti bērnam nepieejamā vietā!

Bērns var ar tiem sākt spēlēties, apēst un saindēties.







Vienmēr aiztaisiet somu un nolieciet to vietā, kur tai nevar piekļūt bērns!

Somā nereti tiek turētas arī dažādas bērna drošībai un veselībai potenciāli bīstamas lietas (piemēram, medikamenti, sīkas detaļas). Piekļūstot somas saturam, bērns ar to var sākt spēlēties, mēģināt kaut ko apēst, aizrīties vai saindēties.



GARĀŽA

	IEVĒROJIET!	KĀPĒC?
	Nodrošiniet, ka garāžas durvis vienmēr ir slēgtas, lai bērns bez pieskatīšanas garāžā nevar iekļūt!	Bērns nepamanīts var iekļūt garāžā un savainoties ar tur esošajiem priekšmetiem un instrumentiem vai saindēties, pagāršojot kādas ķīmiskas vielas.
	Aizveriet instrumentu kasti ar asiem priekšmetiem, dārza instrumentus, skrūves, naglas, auto rezerves daļas novietojiet bērnam nepieejamā vietā!	Bērns ar asiem priekšmetiem var savainoties.
	Pārliecinieties, ka visi kabeli ir atvienoti no elektrības un novietoti vietā, kur bērns tiem nevar piekļūt!	Bērns var gūt elektrotraumas, kas ir dzīvībai bīstami.
	Vienmēr aizveriet un aizslēdziet automobiļa durvis!	Bērns nepamanīts var iekļūt automobiļi.



Visas ķīmiskās vielas, piemēram, kaitēkļu iznīcinātājus, eļļas un benzīna kannas aizveriet un novietojiet bērnam neaizsniadzamā vietā!

Bērns ar tām var saindēties, apdraudot savu dzīvību.



Neatstājiet zāles pļaušanas tehniku bērnam viegli pieejamā vietā! Nedarbiniet to, kad tuvumā ir bērni!

Bērns ar to var savainoties.



Izbraucot ar automašīnu no garāžas vai pagalma, otram pieaugušajam bērns ir jāpieskats, jāpaņem uz rokām.

Autovadītājs var nepamanīt, ka bērns atrodas aiz automašīnas, un viņunotriekt.



Braucot automašīnā, vienmēr lietojiet bērna vecumam un svaram atbilstošu autosēdekli!

Autosēdekliša nelietošana vai bērna vecumam un svaram neatbilstoša autosēdekliša lietošana apdraud bērna dzīvību!

PAŠNOVĒRTĒJUMA TESTS

	JĀ	NĒ
Vai sadzīves ķīmija ir tikai oriģinālajos iepakojumos un ir novietota bērnam nepieejamā vietā?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Vai ēdot un dzerot karstu, bērns netiek turēts klēpī?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Vai asi priekšmeti (naži, dakšas, šķēres) atrodas bērnam nepieejamā vietā?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Vai galdauts no ēdamgalda ir noņemts?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Vai veļas mazgāšanas līdzekļi (kapsulas) un tīrīšanas līdzekļi ir novietoti bērnam nepieejamā vietā?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Vai zāles tiek uzglabātas bērnam nepieejamā vietā?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Vai pirms bērna vannošanas vienmēr tiek pārbaudīta ūdens temperatūra?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Vai matu fēns un citas elektroierīces ir atvienotas no elektrības kontakta un novietotas bērnam nepieejamā vietā?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Vai skapji, grāmatu plaukti ir nostiprināti pie sienas, televizors, klavieres (pianīns) pasargāti no apgāšanās?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Vai bērns nevar piekļūt TV pults un citu elektronisko ierīču baterijām?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Vai ir nosegtas mēbeļu asās malas un stūri?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

JĀ

NĒ

Vai rokdarbu groziņš (pogas, adatas, šķēres) ir novietots bērnam nepieejamā vietā?

Vai visi elektrības kontakti ir aprīkoti ar kontaktlīdzdu aizsargiem?

Vai logi vienmēr tiek atvērti tikai vēdināšanas režīmā?

Vai bērna gultiņai (īpaši – divstāvu) ir drošības barjera, lai bērns nevarētu izkrist?

Vai ir nodrošināts, ka zemu novietotā spoguļgaldiņā un naktsskapīšos netiek glabāti sīki priekšmeti vai acetons nagu lakas noņemšanai?

Vai ārdurvis vienmēr ir aizslēgtas un atslēgu saišķis novietots bērnam nepieejamā vietā?

Vai rokassoma, kas pilna ar dažādiem priekšmetiem (zāles, šķērites, lūpu krāsa u.c.), ir novietota bērnam nepieejamā vietā?

Vai paklājs ir neslidoošs (nostiprināts)?

Vai kāpnēs ir norobežotas (piemēram, ar redzeļu vārtiņiem, lai bērns nevarētu brīvi pārvietoties pa kāpnēm)?

Vai bērns vienmēr tiek uzmanīts mājdzīvnieka tuvumā?

Vai dīķis, baseins (ja tāds atrodas Tavas mājas pagalmā) ir norobežots?

Vai batutam apkārt ir aizsargtīkls?

	JĀ	NĒ
Vai braucot ar divriteni/trīsriteni, bērnam vienmēr galvā ir ķivere?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Vai automašīna ir aizslēgta vienmēr, kad tā netiek lietota, lai bērns tajā neieklūtu?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Vai braucot automašīnā, vienmēr tiek lietots bērna vecumam un svaram atbilstošs autosēdekļītis?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Vai kaitēkļu iznīcināšanas, augu mēslošanas līdzekļi, benzīna kanna ir novietota bērnam nepieejamā vietā?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Vai zāles plāvējs, dārza instrumenti, skrūves, naglas, auto rezerves daļas atrodas bērnam nepieejamā vietā?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Lai vide mājās bērnam būtu pēc iespējas drošāka, aicinām pievērst uzmanību jautājumiem, uz kuriem atbildējāt ar **“nē”** un novērst iespējamos riskus bērna drošībai.

Ja ar **“jā”** atbildējāt uz visiem jautājumiem – apsveicam, traumu gūšanas risks ir samazināts līdz minimumam.

KUR MEKLĒT PALĪDZĪBU

VIENOTAIS ĀRKĀRTAS PALĪDZĪBAS IZSAUKUMU NUMURS

112

**NEATLIEKAMĀS MEDICĪNISKĀS PALĪDZĪBAS DIENESTS
(NMPD)**

113

/Dzīvībai kritiskās situācijās/

BĒRNU KLĪNISKĀ UNIVERSITĀTES SLIMNĪCA

**NEATLIEKAMĀS MEDICĪNISKĀS PALĪDZĪBAS UN OBSERVĀCIJAS NODAĻA
(NMPON)**

Vienības gatve 45, Rīga

/Gadījumos, kad nepieciešama steidzama medicīniska palīdzība traumu un akūtu saslimšanu gadījumā/

Darba laiks: diennakts

ĢIMENES ĀRSTS - "AKŪTĀ STUNDA"

/Akūtu saslimšanu vai nelielu traumu gadījumā/

Darba laiks: ģimenes ārsta noteiktajā darba laikā (atsevišķās stundās)

Mājas vizītes pieteikšana: darba dienās līdz plkst. 15.00

DEŽŪRĀRSTS

/Akūtu saslimšanu vai nelielu traumu gadījumā neatkarīgi no tā, pie kura ģimenes ārsta esi reģistrēts/

Darba laiks: Rīgā - darbdienās: no plkst. 15.00 līdz 21.00

sestdienās: no plkst. 8.00 līdz 15.00

Informāciju par darba laiku citās Latvijas lielākajās pilsētās meklēt interneta vietnes www.vmnvd.gov.lv sadaļā "Kur saņemt medicīnisko palīdzību?"

GIMENES ĀRSTU KONSULTATĪVAIS TĀLRUNIS 66 016 001

/Iespēja saņemt medicīnisku padomu pa tālruni ārpus ģimenes ārsta darba laika/
Darba laiks: darba dienās – no plkst. 17.00 līdz 8.00 brīvdienās un svētku dienās
– visu diennakti

STEIDZAMĀS MEDICĪNISKĀS PALĪDZĪBAS PUNKTI

/Gadījumos, kad nepieciešama steidzama medicīniska palīdzība un tā pārsniedz ģimenes ārsta kompetenci/

Darba laiks: diennakts

Plašāka informācija pieejama interneta vietnes www.vmnvd.gov.lv sadaļā "Kur saņemt medicīnisko palīdzību?"

MOBILĀ LIETOTNE eVeselībasPunkts

/Izsaucot neatliekamo medicīnisko palīdzību no lietotnes, dispečeram tiek nodoti zvanītāja atrašanās vietas dati (GPS koordinātes). Lietotne piedāvā iespēju interaktīvā kartē aplūkot tuvākās ārstniecības iestādes, to pakalpojumus un darba laiku/

Plašāka informācija pieejama interneta vietnes www.vmnvd.gov.lv sadaļā "Kur saņemt medicīnisko palīdzību?"

PATĒRĒTĀJU TRAUMU ZIŅOJUMU TĀLRUNIS 67 388 639

/Iespēja ziņot par bīstamām precēm vai pakalpojumiem, kas izraisījuši traumas vai varēja tādās radīt. Informāciju var sūtīt arī uz e-pasta adresi: ptac@ptac.gov.lv/

Informācijas pārpublicēšanas un citēšanas gadījumā atsauce uz
Slimību profilakses un kontroles centru obligāta

Duntes iela 22, k-5, Latvija, LV-1005

Tālrunis: +371 67501590

E-pasts: info@spkc.gov.lv

Mājaslapa: www.spkc.gov.lv

Seko mums sociālajos tīklos:

draugiem.lv/sveiksunvesels

facebook.com/SPKCentrs

Youtube: Slimību profilakses un kontroles centrs

Bezmaksas izdevums