



Slimību profilakses un  
kontroles centrs

# IETEIKUMI ĢIMENES ĀRSTU PRAKSĒM BĒRNU UN PUSAUDŽU TRAUMATISMA PROFILAKSĒ



2017

RĪGA



# Saturs

Ievads .....	2
1. Kas ir ievainojums un kā to raksturot? .....	3
2. Ievainojumu risku ietekmējošie faktori dažādos vecuma posmos.....	8
3. Ievainojumu profilakse ģimenes ārsta praksē.....	14
4. Vardarbība.....	15
5. Traumu psihoemocionālais aspekts bērnam un viņa vecākiem.....	20
6. Kur vērsties pēc palīdzības traumas gadījumā? .....	21
7. Ieteikumi bērnu vecākiem .....	23
Piezīmēm .....	39

# Ievads

Bērni aug un attīstās ar dabisku ziņkārību, izzinot un iepazīstot apkārtējo pasauli. Šīs bērniem piemītošās īpašības paaugstina risku iegūt dažādas traumas. Ievainojumi ir biežākais nāves cēlonis bērniem un pusaudžiem Latvijā, īpaši vecuma grupā no 1 līdz 5 gadiem.

Bērniem galvenais ievainojumu gūšanas cēlonis ir nedrošas vides apstākļi un nepietiekama vecāku uzraudzība. Bērni visbiežāk traumas gūst mājās. Līdz ar to būtiska ir vecāku un citu pieaugušo informētība par bērnam drošas vides labiekārtošanu mājās un atbilstoša bērna uzraudzība. Biežākie gūto ievainojumu veidi ir lūzumi, smadzeņu satricinājumi, sasitumi, zilumi, vaļējas brūces, apdegumi, applaucējumi, saindēšanās. Šos ievainojumus bērni gūst, krītot no augstuma, aplejoties ar karstiem šķidrumiem, saindējoties ar medikamentiem, sadzīves ķīmiju vai norijot kādus svešķermeņus, iekļūstot satiksmes negadījumos, kā arī kļūstot par vardarbības upuriem.

Nelaiimes gadījumi nav nejauši – gandrīz visos gadījumos tie ir paredzami un novēršami, ja tiek ievēroti attiecīgie drošības pasākumi. Pēc Pasaules Veselības organizācijas aprēķiniem aptuveni divas trešdaļas no visām traumām (t.sk. ar letālām sekām) ir novēršamas – bērnu vecumā šis novēršamo traumu īpatsvars ir pat augstāks. Pie ievainojumu gūšanas un bērnu mirstības cēloņiem ir jāmin arī tīša kaitējuma nodarīšana – paškaitējums un vardarbība. Par vardarbību tiek uzskatīta arī bērna atstāšana novārtā vai neatbilstoša aprūpe, kā rezultātā bērns var gūt ievainojumus vai iestāties nāve.

Šis informatīvais materiāls ir izstrādāts, lai ģimenes ārstiem un citiem veselības aprūpes speciālistiem, t.i., ģimenes ārsta komandai, sniegtu informatīvu atbalstu komunikācijā ar bērniem un pusaudžiem, kā arī viņu vecākiem, pārrunājot ar traumatisma profilaksi saistītus jautājumus. Materiāls ir veidots kā ieteikumu apkopojums, vēršot uzmanību uz būtiskākajiem aspektiem un faktoriem, lai ievainojumus novērstu vai mazinātu to atstātās īstermiņa un ilgtermiņa sekas.

Ieteikumos ir apkopota informācija par bērnu un pusaudžu traumu gūšanas riska faktoriem, traumatisma profilaksi, ievainojumu radītajām psihoemocionālajām sekām, norādēm uz palīdzības saņemšanas iespējām. Materiāls ir papildināts ar sarakstu zīdaiņu un bērnu mājas vides risku izvērtēšanai ģimenes ārsta praksē strādājošiem speciālistiem, kuri veic mājas vides apsekošanu. Pielikumā arī pievienots bērnam drošas vides pašnovērtējuma tests vecākiem, kuru iesakām izmantot, izsniedzot to vecākiem aizpildīšanai vai pārrunājot tajā ietvertos jautājumus. Vispārējie traumu profilakses principi atspoguļoti pielikumā pārskatāmas tabulas formātā.

# 1. Kas ir ievainojums un kā to raksturot?



**Ievainojums ir fizisks ķermeņa bojājums, kurš veidojas, ja ķermenis pēkšņi un īslaicīgi tiek pakļauts tādām enerģijas daudzumam, kuru tas nevar izturēt.**

Ievainojumu var definēt arī kā ārējas iedarbes izraisītu audu un funkciju bojājumu. Lai gan traumas jēdziens bieži tiek lietots kā sinonīms ievainojumam, tomēr tas ietver arī emocionālā stresa dēļ izmainītu emocionālo un uzvedības stāvokli.

Ievainojuma nolūks var būt:

- ◆ **netīšs** (piemēram, neuzmanība);
- ◆ **tīšs paškaitējums** (piemēram, pašnāvība vai tās mēģinājums);
- ◆ **uzbrukums**;
- ◆ **cita veida vardarbība**;
- ◆ **nenoteikts nolūks u.c.**

1. tabulā apkopoti visbiežāk sastopamo ievainojumu veidi, to gūšanas vietas un mehānismi.



## 1. tabula. Visbiežāk sastopamie ievainojumu veidi, to gūšanas vietas un mehānismi.

IEVAINOJUMU VEIDI	IEVAINOJUMU GŪŠANAS VIETAS	IEVAINOJUMU GŪŠANAS MEHĀNISMI
<ul style="list-style-type: none"><li>◆ lūzums</li><li>◆ sasitums</li><li>◆ zilums</li><li>◆ smadzeņu satricinājums</li><li>◆ brūce</li><li>◆ pamežģījums, izmežģījums, sastiepums</li><li>◆ apdegums, applaucējums</li><li>◆ apsaldējums</li><li>◆ saindēšanās u.c.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>◆ mājas (pagalms, virtuve utt.)</li><li>◆ transporta zona (uz ceļiem)</li><li>◆ atpūtas zona (rotaļu laukums, parks utt.)</li><li>◆ sporta un fizisko vingrinājumu zona (sporta stadions utt.)</li><li>◆ izglītības iestāde</li><li>◆ daba u.c.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>◆ sadursme ar priekšmetu vai dzīvnieku</li><li>◆ saspiedums un sašķaidījums</li><li>◆ kritiens, klupiens, lēciens, grūdiens</li><li>◆ skrāpējums, iegriezums, ieplēsums, nošķēlums</li><li>◆ punktveida vai asmens dūriens</li><li>◆ kodiens, dzēliens, indes ievadīšana</li><li>◆ sakaršana</li><li>◆ atdzišana</li><li>◆ saindēšanās ar ķīmisku un cita veida vielu u.c.</li></ul>

Vēršot uzmanību uz visbiežāk sastopamajiem ievainojumu veidiem un mehānismiem, ir iespējams nodrošināt ievainojumu profilakses pasākumus, maksimāli samazinot ievainojumu gūšanas risku. 2.tabulā ietverti riskanto situāciju apraksti atkarībā no ievainojumu veida un mehānisma.



2. tabula. Riskanto situāciju raksturojums atkarībā no ievainojumu veida un mehānisma.

IEVAINOJUMA VEIDS / MEHĀNISMS	RISKANTA SITUĀCIJA
<p><b>APDEGUMI UN APPLAUCĒJUMI</b></p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ Visaugstākā bērnu mirstība no apdegumiem ir novērojama <b>līdz 5 gadu vecumam</b>.</li> <li>◆ Apdegumus un applaucējumus bērni visbiežāk gūst <b>virtuvē un dzīvojamās telpās</b>, ievainojumu gūstot <b>ar karstu šķidrumu, tvaikiem vai karstiem priekšmetiem</b>.</li> <li>◆ Visbiežāk apdegumus novēro bērniem, kuri <b>tikko sāk staigāt</b>.</li> <li>◆ Apdegumus bieži novēro gadījumos, ja bērnam ir <b>epilepsija, uzmanības deficīta un hiperaktivitātes sindroms</b>.</li> <li>◆ Visapdraudētākie ir bērni, kuri dzīvo <b>neatbilstošos sociāli ekonomiskos apstākļos; ģimenēs, kurās tiek pārmērīgi lietotas atkarību izraisošas vielas</b>.</li> </ul>
<p><b>APSALDĒJUMI</b></p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ Visbiežāk apsaldētas tiek atklātās ķermeņa daļas – <b>deguns, vaigi, zods, arī roku un kāju pirksti</b>.</li> <li>◆ <b>Apsaldējumus veicina:</b> mitrums, cieši apavi, ilgstoša stāvēšana uz vietas un vējš.</li> </ul>
<p><b>AIZRĪŠANĀS, SVEŠĶERMEŅU ASPIRĒŠANA, SMAKŠANA</b></p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ <b>Guļot uz vēdera</b>, zīdaiņiem ir augsts nosmakšanas risks.</li> <li>◆ Īpaši apdraudēti ir bērni ar <b>gastroezofageālā atvīļņa slimību</b>.</li> <li>◆ Gultiņā zīdains var uzraut sev virsū <b>segu, spilvenu, mīkstās rotaļlietas</b> un nosmakt.</li> <li>◆ <b>Vecākiem guļot kopā ar zīdaiņiem</b> vienā gultā, pastāv risks <b>uzgulties tam virsū</b>.</li> <li>◆ Bērni var aspirēt ēdienu, ja lieto vecumam <b>nepiemērotu ēdienu</b> vai ja vecāki izmanto <b>nepiemērotus ēdināšanas paņēmienus</b>, piemēram, ēdina vai ļauj ēst rotaļu vai fizisko aktivitāšu laikā.</li> <li>◆ Zīdaiņi var aizrīties, ja tie <b>tiek atstāti bez uzraudzības</b>, ēdot vai dzerot no pudelītes.</li> <li>◆ Bērns var aspirēt vai aizrīties ar <b>sīkiem priekšmetiem</b>.</li> <li>◆ Potenciālas aizrīšanās draudi <b>bērniem vecumā līdz 3 gadiem</b> ir ar jebkuru priekšmetu (īpaši apaļas formas), kura <b>diametrs ir līdz 31,7 mm. Īpaši bīstamas ir baterijas, jo to sārms ātri izraisa audos dziļus bojājumus</b>.</li> <li>◆ Smakšanas gadījumi iespējami, kad galvā tiek uzvilkti <b>polietilēna maisiņi</b>, vai spēlējoties ar <b>kurpju un veļas šņorēm, auklām (t.sk. apģērba un logu žalūziju auklām), vadiem u.tml.</b></li> <li>◆ Bērns var iesprūst starp <b>gultiņas spraišļiem vai kāpņu margām</b>.</li> </ul>
<p><b>TRAUMAS CEĻU SATIKSMES NEGADĪJUMOS</b></p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ <b>Ceļu satiksmes negadījumos</b> gūtās traumas ir visnopietnākās un tām ir visaugstākā letalitāte.</li> </ul>




IEVAINOJUMA VEIDS / MEHĀNISMS	RISKANTA SITUĀCIJA
<p data-bbox="225 645 379 680"><b>SLĪKŠANA</b></p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ Visaugstākais noslīkšanas risks ir <b>bērniem līdz 5 gadu vecumam</b>, īpaši bērniem: <ul style="list-style-type: none"> <li>– kuri nāk no ģimenēm ar zemu sociāli ekonomisko stāvokli;</li> <li>– kuriem diagnosticētas tādas saslimšanas kā epilepsija, autisms, aritmija u.tml.;</li> <li>– bērniem, kas neprot peldēt;</li> <li>– bērniem, kas spēlējas pie nenorobežotām ūdenstilpēm;</li> <li>– bērniem tūrisma pasākumu laikā.</li> </ul> </li> <li>◆ Visbiežāk bērni līdz 5 gadu vecumam noslīkst, ja piemājas teritorijā <b>nav norobežotas ūdenstilpnes</b> un bērni <b>nav pietiekami pieskatīti</b>, kā arī tiek <b>atstāti ūdenī vieni</b> paši vai savu <b>brāļu un māsu uzraudzībā</b>.</li> <li>◆ Ūdenskrātuvei nav jābūt dziļai, lai bērns tajā noslīktu – <b>bērns var noslīkt pat peļķē. Jautra plūncāšanās patiesībā var izrādīties slīkšana!</b></li> <li>◆ Pusaudži ir nākamā paaugstinātā riska grupa, jo peldas atklātos ūdeņos un nodarbojas ar riskantām aktivitātēm ūdens tuvumā, viņiem pietrūkst pieaugušo uzraudzības, draugu pulkā nereti pārvērtē savas spējas, viņu <b>uzvedība mēdz būt riskanta</b>, viņi nereti <b>lieto alkoholu</b> vai <b> citas apreibinošas vielas</b>, turklāt īpaši zēniem ir raksturīga <b>vieglprātīga, pārgalvīga uzvedība un vēlme izaicināt vienu otru, lai pierādītu savu piederību grupai</b>.</li> <li>◆ Noslīkšanas risku paaugstina <b>peldēšanās vienatnē, peldēšanās atkarību izraisošo vielu ietekmē</b>, bīstama <b>pārvietošanās ar laivu</b> vai citiem peldlīdzekļiem un <b>glābšanas vestes nelietošana</b>.</li> </ul>
<p data-bbox="236 1525 368 1561"><b>KRITIENI</b></p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ Visbiežākās mājās gūtās traumas rodas krītot vai sasitoties.</li> <li>◆ Kritienus visbiežāk novēro <b>bērniem 1-4 gadu vecumā</b>, bet tie raksturīgi arī 5-9 gadu vecumā, kad bērni ir visaktīvākie, bet koordinācijas spējas un motoriskās iemaņas vēl tikai attīstās.</li> <li>◆ Bērnām kļūstot vecākam, kritienu izraisīto seku smagums pieaug.</li> <li>◆ Zīdaiņi nereti <b>izkrīt no rokām, nokrīt no pārtināmā galda, bērnu gultiņas vai pieaugušo gultas</b>, savukārt, nedaudz vecāki bērni var <b>nokrist pa kāpnēm, izkrist pa atvērtu logu vai pārkrist pāri balkona margām</b>.</li> <li>◆ Ļoti bieži zīdaiņi gūst traumas <b>esot nestabili uz savām kājām un atsitoties ar galvu pret kādu cietu priekšmetu un virsmu</b>, tāpat arī reizēm <b>apgāžoties bērnu ratiņiem vai staiguljiem</b>.</li> <li>◆ Visbiežāk ievainojumus kritienu rezultātā bērni <b>gūst rotaļu laukumos, braucot ar velosipēdu, skūteri vai skrituļojot</b>, kā arī <b>skolās un sporta nodarbībās</b>. Kritieni visvairāk ir novērojami vasaras mēnešos, kad bērni spēlējas laukā, tomēr tie ir sastopami arī ziemas sporta aktivitātēs.</li> <li>◆ Pusaudžu vecumā biežāk kritieni ir <b>no šūpolēm, kokiem un šķūnīšu jumtiem</b>, arī <b>no augstumiem pamestās celtnēs</b>, kur mēdz staigāt.</li> <li>◆ Biežāk un vissmagākās kritienu traumas gūst <b>zēni</b>, kā arī bērni, kuri aug <b>sliktos sociāli ekonomiskos apstākļos</b>.</li> <li>◆ Vairāk ievainojumiem pakļauti ir bērni, kuri slimo ar <b>epilepsiju, garīgo atpalicību, vājredzību u.c. saslimšanām</b>.</li> </ul>

IEVAINOJUMA VEIDS / MEHĀNISMS	RISKANTA SITUĀCIJA
<p><b>ZOBU TRAUMAS</b></p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ Zobu traumas visbiežāk ir sastopamas <b>pēc trieciena vai krītot</b>, īpaši rotaļās vai sportojot.</li> </ul>
<p><b>SAINDĒŠANĀS</b></p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ Nejaušās saindēšanās visbiežāk novērojamas bērniem <b>vecumā no 1-3 gadiem</b>, bet apzinātās, ar paškaitējuma nolūku, bērniem 9-10 gadu vecumā.</li> <li>◆ Nejaušās saindēšanās visbiežāk novēro sākot no 9 mēnešu vecuma, bet tās sasniedz maksimumu 21-23 mēnešu vecumā.</li> <li>◆ Nejaušo saindēšanos gadījumos dominē <b>sadzīves ķīmijas līdzekļi, medikamenti, kā arī indīgās sēnes, augi un ogas.</b></li> <li>◆ Īpaša uzmanība jāpievērš <b>galda etiķa un kālija permanganāta (zilo graudiņu)</b> novietošanai bērniem nepieejamā vietā.</li> <li>◆ Bērnu saindēšanās vienmēr ir <b>nepietiekamas pieskatīšanas rezultāts.</b></li> <li>◆ Bērni spēlējoties mēdz atvērt pieaugušo <b>somas</b>, iemācās atvērt zemākās <b>lādes</b>, skapīšu <b>durtiņas</b> un pamanās <b>pieklūt plauktā vai uz galda atstātiem medikamentiem.</b></li> <li>◆ Saindēšanās ar sadzīves ķīmiju bieži notiek, ja ķīmija tiek pārlieta <b>limonādes pudelēs un uzglabāta</b> bērnam <b>brīvi pieejamās</b>, neslēdzamās vietās.</li> </ul>
<p><b>INSEKTU UN DZĪVNIEKU KODUMI</b></p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ Daudziem bērniem ir <b>alerģija</b> pret kukaiņu dzēlieniem.</li> <li>◆ Kukaiņu dzēlieni sejā, kaklā, limfmezglos, elpošanas ceļos un vairāki dzēlieni vienlaicīgi ir <b>bīstami.</b></li> <li>◆ Sevišķi <b>bīstami ir dzēlieni mutes dobumā</b> – strauji piepampstot dzēliena vietai, cietušais <b>var nosmakt.</b></li> <li>◆ Visbiežāk bērnus sakož <b>pazīstami suņi.</b></li> <li>◆ No suņu kodumiem biežāk nekā pieaugušie cieš mazi bērni.</li> <li>◆ Maziem bērniem biežāk tiek sakosta <b>ķermeņa augšdaļa</b> (visbiežāk bērniem tiek sakostas rokas, kājas, seja un galvas matainā daļa).</li> <li>◆ Bērni iet pie suņa ēdiena trauka, spēlējas, glauda un baksta suni, kā arī var tīši vai nejauši nodarīt sāpes, piemēram, iebakstīt acī. Suns aizsargājoties var iekost un saskrāpēt.</li> <li>◆ Jāatceras, ka suns kā apdraudējumu var uztvert arī kādu neapdomīgu vai straujāku kustību.</li> </ul>
<p><b>ELEKTRO-TRAUMAS</b></p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ Visbiežāk nelaimes gadījumi saistāmi ar <b>sadzīves elektroiekārtu nepareizu lietošanu</b> vai arī <b>elektrodrošības prasību un ražotāja norādījumu neievērošanu.</b></li> <li>◆ Elektrotraumas notiek gadījumos, kad mājās tiek veikti remontdarbi un ir <b>atkailināti/nenosegti vadi, bojātas vai noņemtas rozetes.</b></li> <li>◆ Nereti bērni gūst elektrotraumas, <b>ievietojot rozetēs dažādus priekšmetus</b> (naglas, skrūves, matu sprādzes, šķēres, atslēgas u.c. priekšmetus).</li> </ul>



IEVAINOJUMA VEIDS / MEHĀNISMS	RISKANTA SITUĀCIJA
<p><b>KRATĪTĀ BĒRŅA SINDROMS</b></p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ Kratītā bērna sindroms ir galvas smadzeņu ievainojums, kas rodas, zīdaiņi vai mazu bērnu <b>spēcīgi kratot rokās vai ratos, vai arī metot gaisā aiz padusēm.</b></li> <li>◆ No šī sindroma biežāk cieš bērni <b>līdz 2 gadu vecumam.</b></li> <li>◆ Iespējamās sekas – <b>smadzeņu tūska, subdurāla hematoma, garīga atpalicība, aklums, dzirdes zudums, paralīze, runas un mācīšanās grūtības, vai pat nāve.</b></li> </ul>
<p><b>ZĪDAIŅA PĒKŠŅĀS NĀVEŠ SINDROMS (ZPNS)</b></p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ ZPNS ir <b>zīdaiņa nāve miegā</b>, kurai netiek atrasts nekāds cits iemesls.</li> <li>◆ ZPNS pilnībā vēl nav izskaidrots, taču visos ZPNS gadījumos novērots <b>skābekļa trūkums</b> bērna organismā. ZPNS biežāk novēro, ja vecāki smēķē.</li> </ul>

## IEvainojumu riska faktori:

	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ <b>bērna vecums (sk. 8. lpp.);</b></li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ <b>bērna dzimums (visās vecuma grupās biežāk un smagākas traumas gūst zēni);</b></li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ <b>ģimenes sociālekonomiskais stāvoklis (t.i., vecāku izglītības līmenis, nodarbošanās, ienākumu līmenis).</b></li> </ul>

## 2. Ievainojumu risku ietekmējošie faktori dažādos vecuma posmos

### 2.1. Zīdaiņa vecums ( 0 līdz 12 mēneši)

**ATTĪSTĪBAS ĪPATNĪBAS:** Attīstības īpatnības abiem dzimumiem ir līdzīgas, tomēr ievainojumus nedaudz biežāk gūst zēni. Bērni kļūst kustīgāki, veļas, bāž rokas mutē, rāpo, cenšas celties kājās, sper pirmos soļus, mēģina aizsniegties līdz dažādiem priekšmetiem, traukiem.

VISBIEŽĀKIE IEVAINOJUMA MEHĀNISMI / VEIDI	IEVAINOJUMU IEMESLI
Kritieni	◆ nepietiekama pieaugušo uzmanība un uzraudzība
Termiskie ievainojumi	
Slīkšana	◆ nedroša vide, nenorobežošana no riska faktoriem
Aizrīšanās	
Smakšana	◆ vecumam neatbilstošas rotaļlietas
Saindēšanās	
Kratītā bērna sindroms	◆ vardarbība (t.sk. pamešana novārtā)

#### BIEŽĀKIE NĀVES CĒLOŅI:

- ◆ nosmakšana;
- ◆ ceļu satiksmes negadījumi;
- ◆ noslīkšana;
- ◆ apdegumi;
- ◆ kritieni;
- ◆ saindēšanās;
- ◆ zīdaiņa pēkšņās nāves sindroms.

#### GALVENIE IETEIKUMI:

- ◆ pārliecinieties, lai bērna gultiņas redeļu atstarpes nav lielākas par 6,5 cm; nelieciet tajā rotaļlietas, spilvenus, u.c. priekšmetus;
- ◆ neatstājiet bez uzraudzības bērnu uz pārtīšanas galda, gultas u.c. virsmas, nenovērsiet no bērna uzmanību un neatlaidiet roku no bērna pat ne uz mirkli, arī tad, ja jāpasniedz pēc autiņbiksītēm. Ja tās ir pārāk tālu, tad mazulis jāpaņem rokās;
- ◆ polietilēna maisiņus turiet bērniem nepieejamā vietā, lai viņi tos nevarētu uzvilkt galvā;
- ◆ nodrošiniet mājā dūmu detektoru;
- ◆ nedodiet bērnam rotaļlietas ar sīkām detaļām, auklām, kas garākas par 22 cm (velkamām rotaļlietām – 80 cm). Pievērsiet uzmanību rotaļlietu marķējumā norādītajam vecuma ierobežojumam, norādītajam ieteicamajam vecumam un norādītajiem brīdinājumiem;
- ◆ neizmantojiet bērnu knupīšus ar plastmasas ķēdīti vai auklu, kas garāka par 22 cm;
- ◆ izvēlieties rotaļlietas atbilstoši bērna vecumam un spējām;
- ◆ nekad neatstājiet bērnu bez uzraudzības, īpaši, ja viņš neatrodas bērnu sētiņā;
- ◆ sagatavojot bērnam ēdienu, pārbaudiet tā temperatūru; ēdināšanas laikā sēdīniet bērnu tam paredzētā krēsliņā;

- ◆ neatstājiet uz galda malas u.c. bērnam aizsniedzamās vietās karstus dzērienus un ēdienus, kā arī nedzeriet karstu, turot bērnu klēpī;
- ◆ nav ieteicams izmantot bērnu staiguljus, bet, ja tos izmantojat, pārliecinieties, ka tiem nav vairāk par 4 riteņiem un tie aprīkoti ar bremsēšanas sistēmu;
- ◆ automašīnā izmantojiet autosēdekļi, kurš uzstādīts braukšanas virzienam pretējā pozīcijā;
- ◆ lietojiet drošības jostas gan autosēdekļos, gan barošanas krēsliņos, gan bērnu ratos;
- ◆ neguliet vienā gultā ar zīdaiņi;
- ◆ nekad neatstājiet zīdaiņi bez uzraudzības kopā ar mājdzīvnieku.

## 2.2. Agrīnais vecums (1-3 gadi)

**ATTĪSTĪBAS ĪPATNĪBAS:** Bērni sāk staigāt, viņi ir ļoti ziņkārīgi, nespēj novērtēt augstumu, sāk izmantot stumjamas rotaļlietas – skūterus, trīsriteņus, divriteņus. Motoriskās prasmes dominē pār kognitīvajām spējām. Pirmo izaicinājumu un impulsīvas uzvedības laiks. Bērni sāk interesēt ūdens, tie dodas pie ūdenstilpnēm. Bērni applaucējas ar karstu ūdeni, kafiju, tēju, kā arī citiem karstiem šķidrumiem ēšanas vai ēdiena gatavošanas laikā. Bērniem raksturīga vēlme visu pagaršot – viņi neatšķir zāles no saldumiem, indīgās ogas no ēdamajām, tīrīšanas līdzekļus un ķīmiskās vielas no dzērieniem, dažāda lieluma baterijas no konfektēm utt.

VISBIEŽĀKIE IEVAINOJUMA MEHĀNISMI / VEIDI	IEVAINOJUMU IEMESLI
Slīkšana	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ nepietiekama pieaugušo uzmanība un uzraudzība</li> <li>◆ nedroša vide – piekļuve karstiem šķidrumiem un plīts virsmai, nenorobežoti dīķi, peldbaseini vai citas ūdenstilpnes</li> </ul>
Apdegumi	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ bērna piekļuve zālēm, sadzīves ķīmijai, krāsām, eļļai, degvielai, baterijām</li> </ul>
Saindēšanās	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ traumas, kas gūtas slimības vai funkcionālas nespējas dēļ, piemēram, uzmanības deficīta vai hiperaktivitātes sindroms, epilepsija, garīga atpalicība, vājredzība u.c.</li> </ul>
Kritieni	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ vardarbība (t.sk. pamešana novārtā)</li> <li>◆ bērns spēj aizsniegties tālāk nekā pieaugušajiem šķiet</li> </ul>
Smakšana	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ biežs apdegumu iemesls ir galdauta malas vai tējkannas vada paraušana, kas rada risku applaucēties ar karstiem šķidrumiem</li> </ul>
Aizrīšanās	

### BIEŽĀKIE NĀVES CĒLOŅI:

- ◆ ceļu satiksmes negadījumi;
- ◆ noslīkšana;
- ◆ apdegumi;
- ◆ nosmakšana;
- ◆ kritieni;
- ◆ saindēšanās.

## GALVENIE IETEIKUMI:

- ◆ automašīnā izmantojiet autosēdekli, kurš uzstādīts braukšanas virzienam pretējā pozīcijā;
- ◆ auto sēdekli izvēlieties atbilstoši bērna garumam un svaram, vienmēr lietojiet drošības jostas;
- ◆ uzraugiet bērnu, atrodoties brīvā dabā (ūdenstilpnes, indīgi augi, sēnes, ogas, dzīvnieki, kukaiņi);
- ◆ nekad neatstājiet mazu bērnu bez uzraudzības kopā ar mājdzīvniekiem;
- ◆ pārrunājiet ar bērnu, kā uzvesties mājdzīvnieka tuvumā – netuvoties suņa ēdiena, dzēriena traukam, nenodarīt dzīvniekam sāpes, jo suns sevi aizsargājot var iekost u.c.;
- ◆ māciet bērnam neaiztikt svešus suņus, suņus bez uzpurņiem;
- ◆ neatstājiet uz galda malas u.c. bērnam aizsiedzamās vietās karstus dzērienus un ēdienus, kā arī nedzeriet karstu, turot bērnu klēpī;
- ◆ uzraugiet bērnu, rotaļājoties, jo īpaši, ja tas rotaļājas ar pārtikā iekļautajām rotaļlietām vai kopā ar pārtiku piedāvātajām rotaļlietām;
- ◆ nedodiet bērnam rotaļlietas ar sīkām detaļām, auklām, kas garākas par 22 cm (velkamām rotaļlietām – 80 cm);
- ◆ pievērsiet uzmanību rotaļlietu marķējumā norādītajam vecuma ierobežojumam un brīdinājumiem;
- ◆ periodiski pārbaudiet rotaļlietas, vai tās nav saplīsušas, vai nevar radīt savainojumus vai kā citādi apdraudēt bērna dzīvību;
- ◆ neatstājiet rotaļlietas uz kāpnēm un grīdas, kur cilvēki bieži pārvietojas;
- ◆ nav ieteicams izmantot bērnu staiguļus, bet, ja tos izmantojat, pārliecinieties, ka tiem nav vairāk par 4 riteņiem un tie aprīkoti ar bremzēšanas sistēmu. Staiguļi nav paredzēti bērniem, kas jau paši staigā vai sver vairāk par 12 kg;
- ◆ izmantojot līdzsvara riteņus, divriteņus, skrituļslidas, skrituļdēļus, skūterus, vienmēr lietojiet aizsargaprīkojumu, piemēram, drošības ķiveres, cimds, ceļgalu un elkoņu aizsargus;
- ◆ zāles, sadzīves ķīmiju (t.sk. veļas mazgāšanas kapsulas, šķidrās ziepes), baterijas, magnētus, uzglabājiet bērniem nepieejamā vietā, vislabāk aiz slēgtām durvīm vai augstāk plauktos;
- ◆ ja mājās uzglabājat galda etiķi un/vai kālija permanganātu (zilos graudiņus), novietojiet tos bērniem nepieejamā vietā;
- ◆ nepārlejiat sadzīves ķīmiju nemarkētos vai pārtikas produktu iepakojumos;
- ◆ neatstājiet bērnus nepieskatītus atklātas liesmas vai uguns tuvumā;
- ◆ ēdināšanas laikā sēdīniet bērnu tam paredzētā krēslīnā un lietojiet drošības jostu;
- ◆ pirms ēdiena pasniegšanas pārbaudiet ēdiena temperatūru.

## 2.3. Pirmsskolas vecums (4-6 gadi)

**ATTĪSTĪBAS ĪPATNĪBAS:** Raksturīga intensīva kustību attīstība; bieži savainojas rotaļājoties vai sportojot. Bērni pārvērtē savas prasmes, kā arī nereti rīkojas impulsīvi.

VISBIEŽĀKIE IEVAINOJUMA MEHĀNISMI / VEIDI	IEVAINOJUMU IEMESLI
Kritieni	◆ nepietiekama pieaugušo uzmanība un uzraudzība
Slīkšana	◆ nedroša apkārtējā vide
Saindēšanās	◆ nepietiekošas pieaugušo zināšanas saistībā ar ievainojumu profilaksi
Ceļu satiksmes negadījumi	◆ peldēt neprasme ◆ traumas, kas gūtas saistībā ar slimību vai invaliditāti

## BIEŽĀKIE NĀVES CĒLOŅI:

- ◆ ceļu satiksmes negadījumi;
- ◆ apdegumi;
- ◆ slīkšana;
- ◆ nosmakšana;
- ◆ kritieni;
- ◆ saindēšanās.

## GALVENIE IETEIKUMI:

- ◆ neatstājiet bērnu bez uzraudzības;
- ◆ nepieļaujiet bērnu rotaļāšanos uguns tuvumā;
- ◆ automašīnā izmantojiet bērna augumam un svaram atbilstošu autosēdekli un lietojiet drošības jostas;
- ◆ nodrošiniet bērnu ar individuālajiem aizsardzības līdzekļiem – drošības ķiveri, plaukstu, ceļu un elkoņu sargiem, utt. atkarībā no bērna izvēlētajā pārvietošanās līdzekļa specifikas;
- ◆ nepārlejiat sadzīves ķīmiju nemarķētos vai pārtikas produktu iepakojumos;
- ◆ uzglabājiet zāles, sadzīves ķīmiju (t.sk. veļas mazgāšanas kapsulas, šķidrās ziepes), baterijas, magnētus, u.c. potenciāli bīstamus priekšmetus bērniem nepieejamā vietā;
- ◆ ja mājās uzglabājat galda etiķi un/vai kālija permanganātu (zilos graudiņus), novietojiet tos bērniem nepieejamā vietā;
- ◆ nodrošiniet bērnu ar atstarotāju, vēlams – pat vairākiem, lai bērns ir redzams no visām pusēm;
- ◆ lietojot batutu, ievērojiet visus drošības pasākumus un lietojiet drošības tīklu.

## 2.4. Jaunākais skolas vecums (7-10 gadi)

**ATTĪSTĪBAS ĪPATNĪBAS:** Uzsākot skolas gaitas, vecāku uzmanība bērnam tiek dalīta – skola uzņemas daļu no atbildības bērna uzraudzībā. Bērni paši sāk uzņemties atbildību par saviem lēmumiem, sāk saskarties ar vienaudžu ietekmi lēmumu pieņemšanas procesā. Arvien biežāk dodas vienatnē ārpus mājas.

IEVAINOJUMA MEHĀNISMS / VEIDS	IEVAINOJUMU IEMESLI
Kritieni	◆ bērnu atstāšana bez uzraudzības
Ievainojumi sporta nodarbībās, skolā, ārpus skolas	◆ nepietiekoši droša vide ◆ nepietiekošas zināšanas par ievainojumu profilaksi
Ceļu satiksmes negadījumi	◆ slimību un funkcionālas nespējas veicinātas traumas

## BIEŽĀKIE NĀVES CĒLOŅI:

- ◆ ceļu satiksmes negadījumi;
- ◆ apdegumi;
- ◆ slīkšana;
- ◆ nosmakšana;
- ◆ kritieni;
- ◆ saindēšanās.

## GALVENIE IETEIKUMI:

- ◆ lietojot batutu, ievērojiet visus drošības pasākumus un lietojiet drošības tīklu;
- ◆ nodrošiniet bērnu ar individuālajiem aizsardzības līdzekļiem – drošības ķiveri, plaukstu, ceļu un elkoņu sargiem, utt. atkarībā no bērna izvēlētajā pārvietošanās līdzekļa specifikas;
- ◆ māciet bērnam pareizi piesprādzēties ar drošības jostu, iekāpjot automašīnā;
- ◆ nodrošiniet bērnu ar atstarotāju, vēlams – pat vairākiem, lai bērns ir redzams no visām pusēm;
- ◆ māciet bērnam ceļu satiksmes noteikumus;
- ◆ nepieļaujiet bērnu rotaļāšanos ar uguni.

## 2.5. Agrīnais pusaudžu vecums (11-14 gadi)

**Attīstības īpatnības:** Raksturīga pārdroša, impulsīva rīcība, bravūra, tiek pārvērtētas savas spējas (veiklība); var būt nosliece uz depresīvu noskaņojumu; eksperimentēšana ar dažādām atkarību izraisošām vielām, kā arī sadzīves ķīmiju. Bieži tiek gūtas traumas sportojot, skolā, ceļu satiksmes negadījumos (gan kā gājējiem, gan kā velosipēdistiem, skrituļslidotājiem u.tml.). Raksturīgi slīkšanas gadījumi, saindēšanās ar alkoholu un paškaitējums.

IEVAINOJUMA MEHĀNISMS / VEIDS	IEVAINOJUMU IEMESLI
Kritieni	◆ bērni netiek atbilstoši uzraudzīti
Ievainojumi sporta nodarbībās, skolā, kā arī ārpus skolas	◆ nedroša vide ◆ nepietiekamas zināšanas par ievainojumu profilaksi
Saindēšanās ar atkarību izraisošām vielām (alkoholu, narkotikām, gaistošām vielām, gāzēm)	◆ pašpārliecināta, pārdroša un impulsīva uzvedība, straujas garastāvokļa svārstības
Ceļu satiksmes negadījumi	◆ slīkšanas gadījumi peldoties, lecot no augstuma ūdenī vai nirstot dabiskajās ūdenstilpnēs
Slīkšana	◆ palielināts ievainojumu gūšanas risks slimības vai funkcionālas nespējas dēļ

## BIEŽĀKIE NĀVES CĒĻI:

- ◆ ceļu satiksmes negadījumi;
- ◆ noslīkšana;
- ◆ apdegumi;
- ◆ nosmakšana;
- ◆ saindēšanās;
- ◆ kritieni.

## GALVENIE IETEIKUMI:

- ◆ māciet bērnam pareizi piesprādzēties ar drošības jostu un atgādiniet par to regulāru lietošanu, atrodoties automašīnā;
- ◆ nodrošiniet bērnu ar individuālajiem aizsardzības līdzekļiem – drošības ķiveri, plaukstu, ceļu un elkoņu sargiem, utt. atkarībā no bērna izvēlētajā pārvietošanās līdzekļa specifikas;
- ◆ nodrošiniet bērnu ar atstarotāju, vēlams – pat vairākiem, lai bērns ir redzams no visām pusēm;
- ◆ māciet bērnam ceļu satiksmes noteikumus;
- ◆ lietojot batutu, ievērojiet visus drošības pasākumus un lietojiet drošības tīklu;
- ◆ māciet bērnam pareizu attieksmi pret alkoholu un citām atkarību izraisošām vielām un neturiet tos bērnam pieejamās vietās;

- ◆ stāstiet bērnam par ugunsdrošību un bīstamību, kas var rasties neuzmanīgas rīcības ar uguni rezultātā;
- ◆ pārrunājiet, kur bērns pavada brīvo laiku, stāstiet, ka nedrīkst rotaļāties pamestās celtnēs, skaidrojiet bīstamību un sekas;
- ◆ izskaidrojiet drošības noteikumus, kuri jāievēro, atpūšoties pie ūdenstilpnēm, lietojot asus priekšmetus, elektroiekārtas, gāzi;
- ◆ māciet bērnam kādos gadījumos un kā izsaukt palīdzības dienestus, kā sniegt pirmo palīdzību.

## 2.6. Vidējais un vēlīnais pusaudžu vecums (15-17 gadi)

**Attīstības īpatnības:** Tendence uz pārgalvību un riskantu uzvedību; grupu veidošanu ar vienaudžiem, raksturīga eksperimentēšana ar dažādām atkarību izraisošām vielām un to iespaidā gūtas traumas; bieži izplatītas traumas, kuras iegūtas ceļu satiksmes negadījumos (gājēji, velosipēdisti, dažādu transportlīdzekļu vadītāji un pasažieri); ievainojumi, kuri gūti fizisko aktivitāšu laikā; slīkšana; tīšs paškaitējums.

VISBIEŽĀKIE IEVAINOJUMA MEHĀNISMI / VEIDI	IEVAINOJUMU IEMESLI
Ievainojumi sporta nodarbībās, ārpus tām	◆ nepietiekošas zināšanas par traumu profilaksi
Ceļu satiksmes negadījumi	◆ riskanta uzvedība (t.sk. iemaņu un prasmju pārvērtēšana)
Slīkšana	◆ straujas garstāvokļa maiņas
Saindēšanās	◆ atkarību izraisošu vielu lietošana

### BIEŽĀKIE NĀVES CĒLOŅI:

- ◆ ceļu satiksmes negadījumi;
- ◆ saindēšanās;
- ◆ noslīkšana;
- ◆ kritieni;
- ◆ apdegumi;
- ◆ nosmakšana;
- ◆ tīšs paškaitējums.

### GALVENIE IETEIKUMI:

- ◆ lietojot batutu, ievērojiet visus drošības pasākumus un lietojiet drošības tīklu;
- ◆ nodrošiniet bērnu ar individuālajiem aizsardzības līdzekļiem – drošības ķiveri, plaukstu, ceļu un elkoņu sargiem utt. atkarībā no bērna izvēlētajā pārvietošanās līdzekļa specifikas;
- ◆ stāstiet bērnam par ugunsdrošību un bīstamību, kas var rasties neuzmanīgas rīcības ar uguni rezultātā;
- ◆ izskaidrojiet drošības noteikumus, kuri jāievēro, atpūšoties pie ūdenstilpnēm, lietojot asus priekšmetus, elektroiekārtas, gāzi;
- ◆ māciet pusaudžiem kādos gadījumos un kā izsaukt palīdzības dienestus, kā sniegt pirmo palīdzību;
- ◆ sekojiet līdzīgi bērnu uzvedības izmaiņām un atkarību izraisošo vielu lietošanai;
- ◆ informējiet pusaudžus par nepieciešamību ievērot visus lietošanas/drošības noteikumus, apmeklējot izklaides vietas.

### 3. Ievainojumu profilakse ģimenes ārsta praksē



Ģimenes ārstam un viņa komandai (t.i. mātai, ārsta palīgam) ir svarīga loma bērnu traumatisma profilaksē, jo bieži vien tieši šie speciālisti ir **vienīgie, kuriem ir iespēja pārrunāt šos būtiskos jautājumus ar pieaugušajiem, kuri pieskata bērnus, pasargājot tos no nopietniem ievainojumiem, kas var rasties vecāku nezināšanas dēļ.**

Ievainojumu profilakse tiek veikta, balstoties uz:

- ◆ zināšanām par ievainojumu iemesliem, mehānismiem;
- ◆ risku raksturojumiem;
- ◆ cietušajām personām.

Nolūkā mazināt bērnu traumatismu, viens no ģimenes ārsta praksē strādājošo speciālistu pienākumiem ir **mājas vides apsekošana**. Mātai vēl pirms bērna piedzimšanas, ierodoties mājās, būtu ieteicams vērst vecāku uzmanību uz potenciāliem vides riskiem un sniegt padomus, kā tos novērst. Šie riski būtiski atšķiras dažādā bērnu vecumā.

#### IEVAINOJUMU PROFILAKSE VAR TIKT VEIKTA:

- ◆ primārā (ievainojuma rašanās novēršana);
- ◆ sekundārā (ievainojuma smaguma mazināšana nelaimes gadījuma laikā);
- ◆ terciārā (ievainojuma radīto sekas mazināšana) profilakses līmenī.

#### IEVAINOJUMU PROFILAKSE, KO VEIC ĢIMENES ĀRSTS VAI MĀSA, TIEK REALIZĒTA:

##### 1) BĒRNU PROFILAKTISKĀS APSKATES LAIKĀ

Ievainojumu profilakse var tikt veikta gan pirms bērna dzimšanas, gan jaundzimušo pirmās profilaktiskās apskates laikā (vēlams – mājās), kā arī pārējo profilaktisko apskašu laikā.

Ja bērna vecāki ieradušies uz profilaktisko apskati kopā ar bērnu, būtiski viņiem atgādināt par visbīstamākajiem un visbiežāk sastopamajiem ievainojumiem dažādos bērna vecuma posmos, kā arī iepazīstināt ar vispārējiem ievainojumu profilakses principiem. Sarunas veidošanai ieteicams izmantot šī materiāla beigās pievienoto pašnovērtējuma testu vecākiem, lai izvērtētu, cik bērnam droša ir vide mājās, kā arī, vai ikdienā tiek ievēroti būtiskākie drošības principi (sk. 1. pielikumu).

Svarīgi atcerēties, ka, bērnam pieaugot, bērns apmeklē profilaktiskās apskates bez vecākiem, līdz ar to ir svarīgi bērnu informēt par šiem jautājumiem viņam saprotamā veidā:

##### 2) AMBULATORĀS ĀRSTĒŠANAS LAIKĀ

Ģimenes ārsts vai māsa var veikt ievainojumu profilaksi bērna ambulatorās ārstēšanas laikā, īpaši pievēršot uzmanību bērniem no sociālā riska ģimenēm.

Neatbilstoša sociālā vide ir uzskatāma kā augsts riska faktors bērnu traumatismam.

##### 3) IEVAINOJUMU ĀRSTĒŠANAS LAIKĀ

Ievainojumu profilaksi var veikt ģimenes ārsts vai māsa bērna ievainojumu ārstēšanas laikā, kad ievainojumi jau iegūti, ar mērķi pasargāt bērnu no atkārtotas traumu gūšanas.

Ja trauma gūta no preces vai pakalpojuma, bērna vecākus informē par Patērētāju tiesību aizsardzības centra kompetenci un sniedz informāciju, kā sazināties (bukletu, interneta vietnes adresi: [www.ptac.gov.lv](http://www.ptac.gov.lv), e-pasts: [ptac@ptac.gov.lv](mailto:ptac@ptac.gov.lv)), lai potenciālais apdraudējums tiktu novērsts.



## 4. Vardarbība



Šajos ieteikumos **jēdziens „vardarbība”** lietots, aptverot **visus** vardarbīgas un cietsirdīgas rīcības pret bērnu – bērnam nodarītās pārestības **veidus**: fiziskā vardarbība, seksuālā vardarbība, ietverot seksuālo izmantošanu (*sexual exploitation*) un seksuālo pārestību pret bērnu (*sexual abuse*), psiholoģisko jeb emocionālo vardarbību un pamešanu novārtā (vecāku nolaidība). Izšķir vardarbību ģimenē un ārpus tās.

**Ja ģimenes ārstam rodas pamatotas aizdomas par vardarbību ģimenē, bērnam jāsniedz nepieciešamā medicīniskā palīdzība, jāsazinās ar tuvāko psihologu vai sociālo darbinieku, kā arī par šīm aizdomām jāinformē bāriņtiesa vai policija, kura tālāk šo lietu izskatīs un pieņems atbilstošu lēmumu.**

**Fiziskā vardarbība** ir fiziskās pārestības nodarīšana, piemēram, sišana, ieplaukāšana, pēršana, piekaušana, duršana, kratīšana, dedzināšana, apliešana ar karstu šķidrumu, indēšana u. tml. Atsevišķas pārestības formas ir aprakstītas kā specifiski sindromi, piemēram, kratītā bērna sindroms u.c. Bērnu tiesību aizsardzības likumā teikts, ka fiziska vardarbība ir bērna veselībai vai dzīvībai bīstams apzināts spēka pielietojums saskarsmē ar bērnu vai apzināta bērna pakļaušana kaitīgu faktoru, tai skaitā tabakas dūmu, iedarbībai.

**Emocionālā vardarbība** ir bērna ignorēšana vai visa veida pārestības bērnam, kuras viņu biedē, pārslogo, izraisa viņā bezvērtības sajūtu un var iespaidot viņa emocionālo attīstību. Bērnu tiesību aizsardzības likumā emocionālā vardarbība ir skaidrota kā bērna pašcieņas aizskaršana vai psiholoģiska ietekmēšana (draudot viņam, lamājot, pazemojot viņu, bērna klātbūtnē vardarbīgi izturoties pret viņa tuvinieku vai citādi kaitējot viņa emocionālajai attīstībai).

**Seksuālā vardarbība** ir aktīva un (vai) pasīva bērna iesaistīšana seksuāla rakstura aktivitātēs, kurām bērns, ņemot vērā viņa vecumu, briedumu vai citus iemeslus, nevar apzināti un brīvi nepiekt. Tā var izpausties gan netiešos, gan tiešos seksuālos kontaktos. Visbiežāk mazi bērni par seksuālu vardarbību neziņo, jo neizprot, kas ar viņiem notiek, bet lielāki bērni visbiežāk vardarbību slēpj, jo izjūt spēcīgu kaunu un/vai bailes. Bieži vien vardarbības faktu nevēlas atklāt arī nevardarbīgais vecāks, tādēļ situācijā, kad bērns sāk stāstīt par vardarbību, viņš to noliedz, demonstrē, ka bērns melo, vai arī nesniedz bērnam atbalstu.

**Pamešana novārtā** ir pieaugušā vai pieaugušo (vecāku vai bērna aprūpētāja) tīša nerūpēšanās jeb nespēja rūpēties, lai bērns atrastos vecumam un attīstības pakāpei atbilstošos, fiziski un emocionāli veselībai un attīstībai drošos apstākļos – saņemtu izglītību, medicīnisko un sociālo palīdzību, būtu fiziski aprūpēts (sagādāts atbilstošs ēdiens, apģērbs un dzīves apstākļi) un iesaistīts sociālajās aktivitātēs ar citiem bērniem un pieaugušajiem.

### Ieteikumi iespējamās vardarbības pret bērnu diagnostikai

Vardarbības pret bērnu gadījumi parasti ir saistīti arī ar lielu emocionālu stresu ārstniecības personām, taču jāpatur prātā, ka viena no profesionālisma definīcijām ir nerīkoties saskaņā ar personiskajām izjūtām.

**Aizdomu gadījumā par iespējamu vardarbību pret bērnu iespēju robežās jāiegūst šāda informācija:**

- ◆ kāda ir objektīvā atradne – kur atrodas bērns, kādi pierādījumi liecina par notikušo, vai ir citi liecinieki, kāda ir vecāku uzvedība, kāda ir bērna un vecāku attiecību kvalitāte u.tml.?

- ◆ kāda ir bērna uzvedība, kādi klīniski psiholoģiskie simptomi ir novērojami bērnam?
- ◆ kāds ir bērna attīstības līmenis un vai tas atbilst viņa vecumam?
- ◆ kāda ir bērna un viņa vecāku sociālā anamnēze, īpaši attiecībā uz psihiskām slimībām, iespējamām atkarībām, līdzšinējo pieredzi ar veselības aprūpi un sociālo palīdzību, iespējamās vardarbības vai citas neskaidras epizodes anamnēzē?
- ◆ kāda ir aktuālā situācija ģimenē, kādi ir iespējamie riski?

## **AIZDOMU GADĪJUMĀ PAR IESPĒJAMU VARDARBĪBU PRET BĒRNU IETEICAMS IZVĒRTĒT ATBILDES UZ ŠĀDIEM JAUTĀJUMIEM:**

- ◆ kas ir novērojams? Atbilde būs konstatētie fakti jeb sekas;
- ◆ kāpēc tas ir novērojams? Atbilde sniegs informāciju par iespējamiem konstatēto faktu cēloņiem.

Biežāk novārtā pamesti vai vardarbībā cietuši bērni ir konstatējami sociālā riska ģimenēs, kurām raksturīgas emocionālās saskarsmes problēmas ar bērniem, nabadzība vai trūkums, bezdarbs, zems izglītības līmenis, sektantisms, daudz bērnu ģimene vai tieši otrādi – bērnu audzina tikai viens vecāks, slims un (vai) kopjams, tostarp arī psihiski vai ar atkarību slims pieaugušais, nāves gadījumi ģimenē nesenā pagātnē, ļoti jauna māte vai māte, kura bieži maina partnerus, ģimenes dzīves prasmju trūkums, neprasme izrādīt mīlestību, cieņu, atbalstu, līdzjūtību, nespēja meklēt un atrast sociālo palīdzību u.tml. Tajās ģimenēs, kurās pastāv pazīmes par vardarbību pret otru partneri, ir ļoti augsts risks vardarbībai arī pret bērnu.

## **AIZDOMAS PAR BĒRNA PAMEŠANU NOVĀRTĀ VAI PĀRESTĪBAS NODARĪŠANU BĒRNAM VARĒTU RASTIES ŠĀDOS GADĪJUMOS:**

- ◆ higiēnas trūkums vai neskaidros apstākļos iegūts lūzums zīdaiņim;
- ◆ biežas traumas bērnam;
- ◆ laikus nav veiktas profilaktiskās apskates vai imunizācija;
- ◆ pēkšņas, negatīvas izmaiņas bērna sekmēs.

## **SIMPTOMI, KAS VARĒTU LIECINĀT, KA BĒRNS CIEŠ NO ATSTĀŠANAS NOVĀRTĀ JEB VECĀKU NOLAIDĪBAS:**

- ◆ monotona šūpošanās;
- ◆ nesātīga ēšana un pastāvīga bada sajūta;
- ◆ zagšana vai izdzīvošanai nepieciešamo lietu diedelēšana;
- ◆ pazemināts svars, aizkavēta attīstība;
- ◆ elementāras higiēnas trūkums;
- ◆ nogurums, pasivitāte, bērns var iemigt jebkurā laikā;
- ◆ noslēgtība un nevēlēšanās kontaktēties;
- ◆ ātra attiecību veidošana ar svešiniekiem;
- ◆ izteikta tieksme pēc pieaugušo uzmanības.

## **PAZĪMES, KAS VARĒTU LIECINĀT, KA BĒRNS CIEŠ NO EMOCIONĀLĀS VARDARBĪBAS:**

- ◆ vecāki izvērza bērna vecumam un spējām pārmērīgas prasības;
- ◆ vecāki pret bērnu ir pārāk kritiski;
- ◆ vecāki bieži ir dusmīgi uz savu bērnu;
- ◆ vecāki draud bērnam;

- ◆ bērns mēdz būt emocionāli vēss, skumjš, vienaldzīgs, depresīvs, neizrāda interesi par rotaļāšanos, retāk – ir ļoti aktīvs, agresīvs;
- ◆ bērns sūkā pirkstus, monotoni šūpojas;
- ◆ bērnam mēdz būt dienas un (vai) nakts enurēze;
- ◆ bērnam mēdz būt miega traucējumi, baiļu lēkmes naktī;
- ◆ bērnam mēdz būt psihosomatiskas sūdzības – galvassāpes, sāpes vēderā, slikta dūša.

## PAZĪMES, KAS VARĒTU LIECINĀT, KA BĒRNS CIEŠ NO FIZISKĀS VARDARBĪBAS:

- ◆ jebkura trauma zīdainim;
- ◆ savainojuma veids, lokalizācija un smaguma pakāpe neatbilst bērna vai viņa vecāku stāstītajam;
- ◆ bērnam ir daudz savainojumu, zilumu un (vai) rētu;
- ◆ bijuši vairāki lūzumi, apdegumi, vietām trūkst ķermeņa apmatojuma;
- ◆ atkārtotas iekšējo orgānu traumas – sāpes vēderā, vemšana, drudzis;
- ◆ atkārtotas galvas traumas;
- ◆ atkārtotas neskaidros apstākļos gūtas traumas;
- ◆ bērns izvairās no kontakta ar pieaugušajiem;
- ◆ bērns izskatās iebaidīts, izturas ļoti nedroši;
- ◆ bērns neizrāda nekādas emocijas saistībā ar savainojumu;
- ◆ bērns bieži kavē skolu ar vecāku atļauju;
- ◆ bērns (biežāk pusaudzes) valkā slēgtu apģērbu (garas bikses, svārkus un džemperus ar garām piedurknēm un augstu apkakli u.tml.);
- ◆ bērns ir pārlietu paklausīgs, pasīvs, kautrīgs, izvairīgs;
- ◆ bērns ir izteikti agresīvs un naidīgs;
- ◆ vecāki noliedz jebkādu vardarbības iespēju, sakot, ka bērns melo;
- ◆ vecāki nelogiski skaidro vai arī maina izskaidrojumus bērna traumām un savainojumiem;
- ◆ vecāki izvairās no medicīniskās palīdzības saņemšanas vai arī izmanto dažādas iestādes.

Biežākās fiziskās vardarbības pazīmes ir ādas virspusēji ievainojumi (skrāpējumi), iekļaukāšanas pēdas sejā, īkšķu nospiedumi uz krūšu kurvja priekšējās sienas vai apakšdelmu mediālajā virsmā, zilums uz krustiem, žagaru vai siksnas atstātās pēdas uz gluteusiem vai muguras. **Lai šīs pazīmes pamanītu, tās jāmeklē.** Par vardarbību var liecināt dažādi zilumi, skrāpējumi, kodumi, lokāli apdegumi (ar degošu cigaretī vai gludekli), izrauti mati. Smagākos gadījumos novēro stobrkaulu lūzumus vai kratītā bērna sindromu (parasti novēro triādi – subdurālā hematoma, asinsizplūdums tīklenē un galvas smadzeņu tūska).

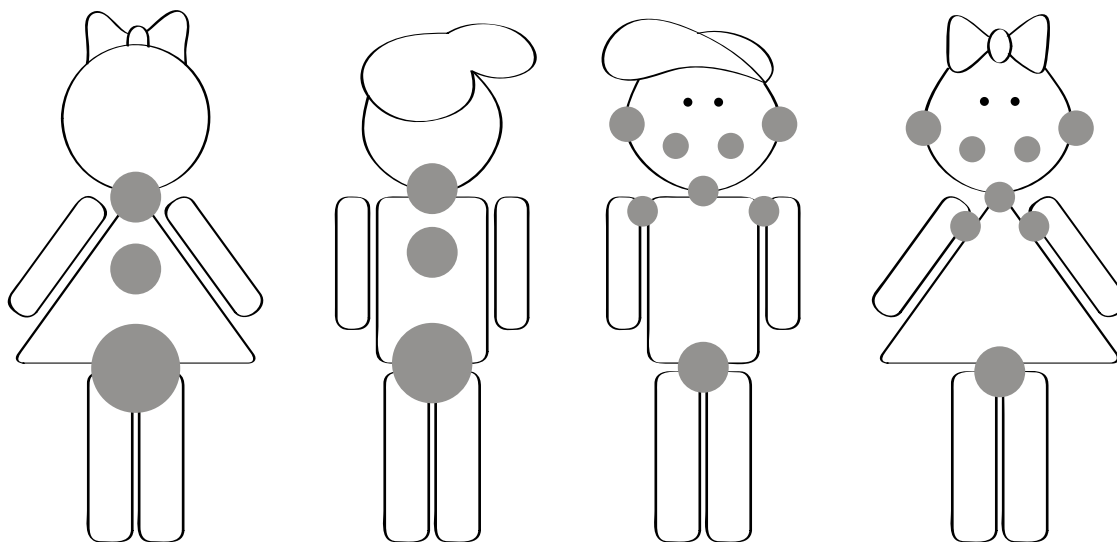
Pēc sasitumu (zilumu) izskata zināmā mērā var secināt aptuveno traumas gūšanas laiku, kas, nesakrītot ar vecāku stāstīto, varētu liecināt par iespējamu vardarbību pret bērnu:

SASITUMA (ZILUMA) KRĀSA	SASITUMA (ZILUMA) VECUMS
sarkans (sāpīgs, pietūcis)	0-2 dienas
zils, violets	2-5 dienas
zaļš	5-7 dienas
dzeltens	7-10 dienas
brūns	10-14 dienas
nav nekādu redzamu sasituma pazīmju	2-4 nedēļas

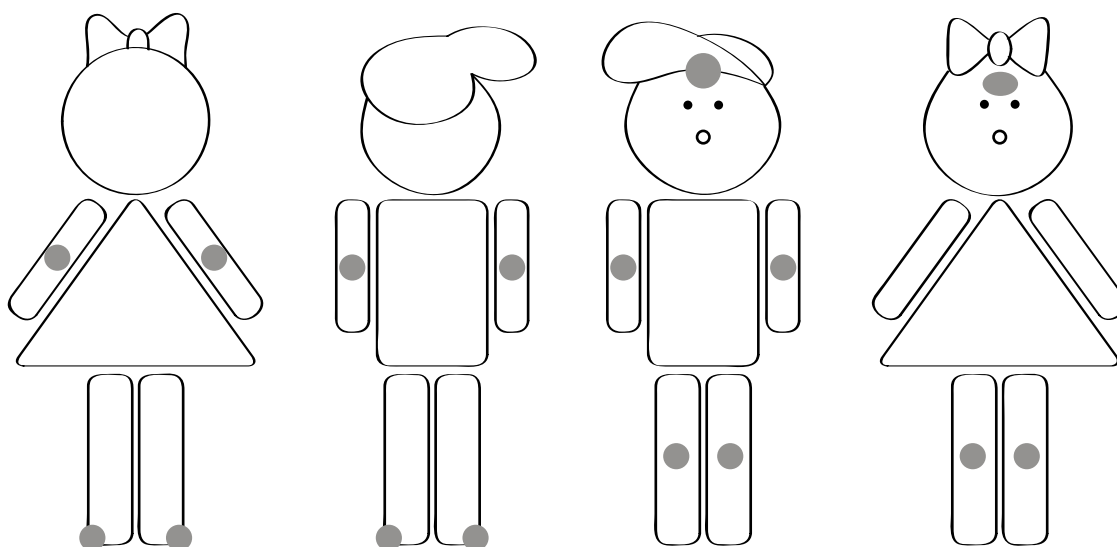
## PAZĪMES, KAS VARĒTU LIECINĀT, KA BĒRNS CIEŠ NO SEKSUĀLAS VARDARBĪBAS:

- ◆ bērnam ir vecumam neatbilstošas zināšanas par seksuāliem jautājumiem;
- ◆ bērns uzdod vecumam neatbilstošus un neparastus jautājumus par cilvēka seksualitāti;
- ◆ bērns izspēlē, zīmē seksuāla rakstura ainas;
- ◆ bērns intensīvi masturbē;
- ◆ bērns stāsta par kādu savu draugu, kurš cietis no vardarbības;
- ◆ bērns vēlas dzīvot kādā citā ģimenē vai iestādē;
- ◆ bērns bēg no mājām;
- ◆ bērns izteikti baidās no kāda cilvēka, vietas vai rajona;
- ◆ bērns nevēlas vai atsakās izģērbties (piemēram, pie ārsta);
- ◆ bērnam pēkšņi parādās nauda vai mantas;
- ◆ bērnam ir grūtības staigāt vai sēdēt;
- ◆ bērnam mēdz būt panikas lēkmes;
- ◆ bērnam mēdz būt sāpes vēderā vai nieze ģenitāliju rajonā;
- ◆ zilumi, asiņošana vai jebkādi citi savainojumi ģenitāliju rajonā;
- ◆ seksuāli transmisīvās slimības;
- ◆ grūtniecība;
- ◆ sāpīga urinēšana;
- ◆ neizskaidrojamas veselības problēmas.

## BIEŽĀK TRAUMATIZĒTĀS ĶERMEŅA ZONAS VARDARBĪBAS GADĪJUMĀ:



## BIEŽĀK TRAUMATIZĒTĀS ĶERMEŅA ZONAS SADZĪVES TRAUMAS GADĪJUMĀ:



## GALVENIE NORMATĪVIE AKTI BĒRNU TIESĪBU UN AIZSARDZĪBAS JOMĀ

### **ANO Konvencijā par bērna tiesībām noteikts, ka:**

- ◆ bērnam ir tiesības uz dzīvību un veselīgu attīstību;
- ◆ bērniem ir tiesības būt aizsargātiem pret vecāku, likumīgo aizbildņu vai jebkuras citas personas, kas rūpējas par bērnu, visu veidu fizisku vai psiholoģisku vardarbību, apvainojumiem vai ļaunprātībām, gādības trūkumu vai pavisam izturēšanos, rupju apiešanos vai ekspluatāciju, arī pret seksuālajām ļaunprātībām.

### **Civillikumā noteikts, ka:**

- ◆ līdz pilngadības sasniegšanai bērns ir vecāku aizgādībā;
- ◆ aizgādība ir vecāku tiesības un pienākums rūpēties par bērnu, savukārt bērniem ir jāklausa un jāpakļaujas audzināšanai;
- ◆ rūpes par bērnu nozīmē viņa aprūpi, uzraudzību un tiesības noteikt viņa dzīvesvietu;
- ◆ bērna aprūpe nozīmē viņa uzturēšanu, t.i., ēdiena, apģērba, mājokļa un veselības aprūpes nodrošināšanu, bērna kopšanu un viņa izglītošanu un audzināšanu;
- ◆ bērna uzraudzība nozīmē rūpes par bērna paša drošību un trešās personas apdraudējuma novēršanu;
- ◆ aizgādības tiesības vecākiem var tikt pārtrauktas, ja:
  - ir konstatēta vecāka vardarbība pret bērnu vai ir pamatotas aizdomas par vecāka vardarbību pret bērnu;
  - bērns atrodas veselībai vai dzīvībai bīstamos apstākļos vecāka vainas dēļ (vecāku apzinātas rīcības vai nolaidības dēļ);
  - vecāki ļaunprātīgi izmanto savas tiesības vai nenodrošina bērna aprūpi un uzraudzību.

### **Bērnu tiesību aizsardzības likumā noteikts, ka**

- ◆ vecāku nolaidība ir bērna aprūpes un uzraudzības pienākumu nepildīšana;
- ◆ par bērna dzīvībai un veselībai bīstamiem apstākļiem uzskatāms drošas pajumtes, siltuma, apģērba un bērna vecumam un veselības stāvoklim atbilstoša uztura trūkums, kā arī vardarbība pret bērnu;
- ◆ katrai personai ir pienākums ziņot policijai vai citai kompetentai iestādei par vardarbību vai citu pret bērnu vērstu noziedzīgu nodarījumu. Par neziņošanu vainīgās personas saucamas pie likumā noteiktās atbildības.

## 5. Traumu psihoemocionālais aspekts bērnam un viņa vecākiem

Ar vecākiem pārrunājot ar bērnu traumatismu saistītos jautājumus, ir svarīgi uzsvērt, ka ievainojumi bērnam var atstāt ne tikai fiziskas, bet arī emocionālas sekas. Ārstējot ievainojumus, jāpievērš uzmanība bērna psiholoģiskajam un emocionālajam stāvoklim, lai laikus varētu bērnu nosūtīt konsultācijai pie speciālista (piemēram, psihologa, psihoterapeita vai psihiatra).

Emocionālā trauma var saglabāties visu mūžu ne tikai bērniem, bet arī viņu vecākiem. Jebkurš ievainojums var kavēt bērna sociālo un emocionālo attīstību. Piemēram, bērniem, kuri ir cietuši no apdegumiem, var attīstīties depresija, trauksme, bailes.

Maziem bērniem, kas pārcietuši suņa kodumus, var attīstīties posttraumatiskā stresa sindroms, par ko liecina tādi simptomi kā:

- ◆ pārmērīga trauksme;
- ◆ uzbudināmība;
- ◆ pasliktinātas sekmes skolā;
- ◆ miega traucējumi;
- ◆ samazināts radošums;
- ◆ apetītes izmaiņas;
- ◆ depresija;
- ◆ fiziskas sūdzības;
- ◆ uzvedības problēmas.

Šie simptomi var rasties jebkurā laikā un var saasināties, redzot suni vai esot tam tuvumā, līdz pat tādai situācijai, ka bērns pilnībā izvairās no suņa vai izrāda pārmērīgas bailes.

Emocionāli īpaši traumatiski ir ceļu satiksmes negadījumi, jo tie rada smagākas un ilgstošākas emocionālas sekas, salīdzinot ar cita veida negadījumiem. Viens no trim bērniem, kas cietuši satiksmes negadījumos, cieš no posttraumatiskā stresa sindroma. Šis sindroms skar visu vecumu bērnus, biežāk – meitenes.

## 6. Kur vērsties pēc palīdzības traumas gadījumā?

### 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](http://www.vmnvd.gov.lv) sadaļā „Kur saņemt medicīnisko palīdzību?”

### ĢIMENES ĀRSTU KONSULTĀTĪVAIS 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

### BĒRNU UN PUSAUDŽU UZTICĪBAS TĀLRUNIS

**116 111**

/Vardarbības gadījumos/

DARBA LAIKS: diennakts

### 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](http://www.vmnvd.gov.lv)  
sadaļā „Kur saņemt medicīnisko palīdzību?”

### MOBILĀ LIETOTNE EVESELIBASPUNKTS

/Veicot zvanu ātrajai palīdzībai no lietotnes, tiek nodoti zvanītāja atrašanās vietas dati  
(GPS koordinātes). Iespēja interaktīvā kartē aplūkot tuvākās ārstniecības iestādes,  
to pakalpojumus un darba laiku/

Plašāka informācija pieejama interneta vietnes [www.vmnvd.gov.lv](http://www.vmnvd.gov.lv)  
sadaļā „Kur saņemt medicīnisko palīdzību?”

**NEATLIEKAMĀS MEDICĪNISKĀS  
PALĪDZĪBAS DIENESTS (NMPD)**

**113**

/Dzīvībai kritiskās situācijās/

DARBA LAIKS: diennakts

**VIENOTAIS ĀRKĀRTAS PALĪDZĪBAS IZSAUKUMU NUMURS**

**112**

/Var izsaukt ugunsdzēsējus, glābšanas dienestu un policiju,  
kā arī nepieciešamības gadījumā tiek izveidots savienojums ar NMPD/

DARBA LAIKS: diennakts

**Rīgas Austrumu klīniskās universitātes slimnīcas  
SAINDĒŠANĀS UN ZĀĻU INFORMĀCIJAS CENTRS**

**670 424 73**

/Saindēšanās ar ķīmiskām vielām, medikamentiem, indīgiem augiem, u.tml./

DARBA LAIKS: diennakts

**Rīgas Austrumu klīniskās universitātes slimnīcas  
LATVIJAS INFEKTOLOĢIJAS CENTRS**

**670 145 95**

/Saindēšanās ar ķīmiskām vielām, indīgiem augiem,  
dzīvnieku un čūsku kodumu gadījumi, u.tml./

DARBA LAIKS (IZZIŅAS): darba dienās – no plkst. 8:00 līdz 16:30



**Svarīgi informēt ne tikai vecākus, bet arī pašus bērnus  
par to, kā rīkoties brīdī, kad gūts ievainojums!**



**Par bīstamajām precēm vai pakalpojumiem var ziņot  
pa Patērētāju traumu ziņojumu tālruni **67388639**  
vai sūtīt ziņu uz e-pastu **ptac@ptac.gov.lv**.**



## 7. Ieteikumi bērnu vecākiem



### DROŠĪBA MĀJĀS

Neatstājiet bērnu nepilngadīgu brāļu, māsu vai draugu uzraudzībā!

Bērni visbiežāk traumas gūst, esot mājās. Ievērojot vienkāršus principus, kā arī nodrošinot bērna kustībām pietiekami daudz brīvas telpas, traumu gūšanas risku var samazināt līdz minimumam!

### VISPĀRĒJIE PRINCIPI



Kosmētika, sadzīves ķīmija, tīrīšanas līdzekļi, pesticīdi, degviela, zāles jāuzglabā oriģinālajos iepakojumos bērniem nepieejamās vietās – atsevišķi no pārtikas produktiem, augstākos plauktos, aizslēdzamos skapīšos!

Uzglabājiet galda etiķi un kālija permanganātu (zilos graudiņus) bērniem nepieejamā vietā!

Nepārlejiet sadzīves ķīmiju nemarkētos vai pārtikas produktu iepakojumos!



Neuzglabājiet sadzīves ķīmiju bērniem pieejamā vietā!



Pievērsiet uzmanību rotaļlietu, kā arī bērnu preču marķējumam un brīdinājumiem! Pārlicinieties vai rotaļlietas ir drošas un bērna vecumam atbilstošas!

Bērniem līdz 3 gadu vecumam rotaļlietu sīkākās detaļas nedrīkst būt mazākas par 31,7 mm diametrā!

Nedodiet bērniem rotaļlietas ar karpju šņorēm un matu lentēm, kuru garums pārsniedz 22 cm, pasargājot bērnu no to aptīšanas ap kaklu. Glabājiet nepieejamā vietā polietilēna maisiņus, lai bērns tos nevar uzvilkt sev galvā!

Nav ieteicams izmantot bērnu staiguljus!

Pārlicinieties, ka bērnam nav pieejamas žālūziju auklas!

Preces lietošanā vienmēr ievērojiet ražotāja norādījumus!



Neuzglabājiet baterijas bērniem pieejamā vietā! Pārlicinieties, ka bateriju nodalījumi rotaļlietās ir droši noslēgti!



Nekuriniet krāsni vai plīti bērna klātbūtnē!

Sērkokaiņus, šķiltavas, degšķidrums, brīnumsvēcītes, u.c. bīstamus priekšmetus glabājiet bērniem nepieejamā vietā!

Neatstājiet bērnu vienu degošas sveces tuvumā, kā arī neatstājiet vienu grila, ugunsкура vai citas atklātas liesmas tuvumā!

	<p>Nodrošinieties ar dūmu detektoru!</p>
	<p>legādājieties mēbeles ar noapaļotiem stūriem vai stūru sargus!</p> <p>Nostipriniet pie sienas skapjus, plauktus un televizoru!</p> <p>Nodrošiniet skapjus un atvilktnes ar aizslēdzamām atslēgām!</p>
	<p>Ār durvis un vārti vienmēr jāaizslēdz, atslēgas jānovieto bērnam nepieejamā vietā!</p> <p>Durvis jānodrošina pret aizvēršanos, izmantojot ķīļa tipa aizbāžņus, apaļos rokturus!</p>
	<p>Apgaismojumam jābūt atbilstošam videi!</p> <p>Galda lampām jābūt noslēgtām, lai bērns nevar piekļūt karstai spuldzītei! Ieteicams izmantot LED spuldzes, kas nesakarst.</p>
	<p>Parūpējieties, lai tīklam pievienotās elektroiekārtas vai zem sprieguma esošie vadi nav bērniem pieejami!</p> <p>Elektroierīču kontaktligzdām izmantojiet speciālos aizsargus!</p>
	<p>Ja mājoklī ir divi vai vairāki stāvi, nodrošiniet barjeras (nožogojumus) kāpņu augšā un apakšā, kā arī kāpnēm ir jābūt aprīkotām ar margām!</p> <p>Attālumam starp kāpņu margu spraišļiem jābūt ne lielākam par 10 cm!</p> <p>Kāpņu pakāpienus vēlams aprīkot ar pretslīdes lenti vai paklāja segumu!</p>
	<p>Logiem jābūt aizvērtiem un labi noslēgtiem, lai bērns tos nevarētu atvērt, ievērt pirkstus vai izkrist ārā!</p> <p>Logi jāatver tikai vēdināšanas režīmā vai arī jāiegādājas ierobežotāji logu atvēršanai ne plašāk par 10 cm!</p> <p>Neatstājiet vaļā logus vai balkona durvis, ja mājās ir mazs bērns!</p> <p>Pie loga nenovietojiet dīvānu un galdu, tāpat neatstājiet pie loga krēslus, pārtinamo galdiņu, vai citus priekšmetus, uz kā bērns varētu pakāpties un pārliecties pāri palodzei!</p> <p>Bērns arī pats var mēģināt piestumt pie loga kādu priekšmetu, lai pakāptos pie tā, kamēr pieaugušo nav istabā un palūkoties pāri palodzei!</p> <p>Ieteicams iegādāties speciālus logu vai durvju bloķētājus, kas neļaus bērnam tos atvērt.</p> <p>Balkonu margām jābūt bez horizontāliem spraišļiem, atstarpes starp vertikālajiem spraišļiem nedrīkst būt lielākas par 10 cm!</p> <p>Neļaujiet bērnam iet uz balkona vienam, bez pieaugušo klātbūtnes!</p> <p>Neatstājiet balkonā priekšmetus, uz kuriem bērns var pakāpties!</p>



Uzglabājiet istabas augus bērniem nepieejamās vietās – augstu plauktos, virs skapjiem!

Neturiet mājās īpaši indīgos istabas augus, piemēram, dīfenbahiju, filodendronu!

## VIRTUVE



Gatavojot ēdienu, uzraugiet bērnu vai ielieciet viņu sētiņā!

Pannu un katlu rokturiem jābūt vērstiem pret sienu, bet paši trauki jānovieto tuvāk sienai un tālāk no plīts malas!

Nepieļaujiet, ka bērns spēlējas tuvu vietai, kur nolikts atdzesēties ēdiens, piemēram, zupas vai putras šķīvis!

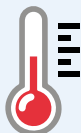


Neatstājiet brīvi pieejamu tējkannas vadu un neturiet tuvu galda malai karstus ēdienus un dzērienus, jo bērns tos var uzraut sev virsū!

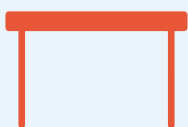


Gatavojot ēdienu vai ēdot karstus ēdienus, neturiet bērnu rokās!

Neturiet bērnu klēpī, kad dzerat tēju vai kafiju! Bērns var uzsist pa krūzi un karstais dzēriens var uzlīt bērnam virsū!



Vienmēr pārbaudiet ēdiena temperatūru pirms tā pasniegšanas bērnam!



Galda virsmas nepārklājiet ar galdautiem, lai bērns tos nevar paraut!



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



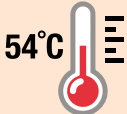



Ēdienreizes organizējiet tikai tam paredzētā vietā un laikā – neļaujiet bērnam ēst, spēlējoties vai skraidot!

Audziniet bērnam galda kultūru - ēst pie galda mierīgi, nesmejoties, sakošļāt pārtiku, necelties kājās, ja ēdiens vēl ir mutē!

	<p>Bērnam ēdot vai dzerot, neatstājiet viņu bez uzraudzības!</p> <p>Nedodiet bērna vecumam nepiemērotu pārtiku - konfektes, zemesriekstus, košļājamo gumiju, utt.!</p>
	<p>Asos priekšmetus (nažus, šķēres, utt.) turiet bērnam nepieejamā vietā!</p>
	<p>Atkritumu urnas, plastikāta maisiņus, auklas neturiet bērnam pieejamā vietā!</p>
	<p>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!</p>
	<p>Ledusskapī neglabājiet alkoholu, zāles vai indīgas vielas!</p>

## VANNAS ISTABA

	<p>Pirms bērna vannošanas vienmēr pārbaudiet ūdens temperatūru. Vannā sākumā jāiepilda aukstais ūdens un tikai pēc tam – karstais ūdens!</p>
	<p>Neatstājiet mazu bērnu vannā bez uzraudzības, arī tad, ja tajā nav ūdens!</p>
	<p>Nodrošiniet, ka ūdens maisītājā karstais ūdens nav karstāks par +54°C!</p>
	<p>Ievērojiet elektrodrošības noteikumus vannas istabā, izmantojot elektropreces (piemēram, fēnu). Pārrunājiet šos jautājumus ar savu bērnu!</p>

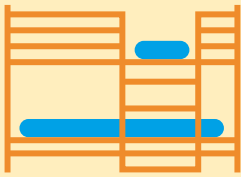


Lietojiet gumijas paklājiņu vannas istabā un dušas telpā. Velciet gumijas čības ar neslīdošu zoli!

## GUĻAMISTABA



Neguldiniet zīdaiņus un agrīnā vecuma bērnus uz vēdera, kā arī šādā pozā neatstājiet viņus bez uzraudzības!



Bērna gultiņas redelīšu spraugas nedrīkst būt lielākas par 6,5 cm!

Vairākstāvu gultiņas augšējās guļvietas drošības barjerai jāsniedzas vismaz 16 cm no matrača un spraugas nedrīkst būt lielākas par 7,5 cm!



Mainot autiņbiksītes vai bērnu pārgērbjot, ar vienu roku pieturiet bērnu un neatstājiet viņu vienu uz pārtinamā galda vai citas virsmas pat ne uz mirkli!



Zīdaiņa pārtišanas galdiņam jābūt mīkstām apmalēm!



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



Nelieciet zīdaiņa gultiņā mīkstās rotaļlietas, dvieļus, segas, spilvenus, dzēriena pudelīti vai citus priekšmetus!

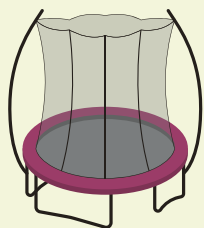
## DROŠĪBA BRĪVĀ DABĀ

Atrodoties ārpus mājas, pārliedzieties, vai bērns ir gērbies laikapstākļiem un gaisa temperatūrai atbilstoši:

- ♦ aukstā laikā visbiežāk tiek apsaldēts deguns, vaigi, zods, kāju un roku pirksti. Bērni jāgērbj apgērbā, kas nav cieši piegulošs un sastāv no vairākām kārtām. Bērna apavi nedrīkst būt cieši, zeķēm jābūt no kokvilnas vai vilnas auduma, bet ne no kāda sintētiskā materiāla. Jāizvēlas mitruma necaurlaidīgas un siltumu saglabājošas virsdrēbes;
- ♦ karstā laikā jāizvēlas viegls, ne sintētiska materiāla apģērbs, jāvelk cepure, kā arī nedrīkst aizmirst uzklāt saules aizsarglīdzekli.

Atcerieties bērnu un sevi vakcinēt pret ērcu encefalītu!

## PAGALMS UN DĀRZS



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

- ◆ rūpīgi iepazīstieties ar instrukciju, kas tiek dota līdzī, kad iegādājaties batutu;
- ◆ nodrošiniet pieaugušo uzraudzību, bērniem atrodoties uz batuta;
- ◆ pārliecinieties, ka bērni ir noņēmuši visas rotaslietas, pulksteņi, kaklarotas vai 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 tīklu un regulāri pārliecinieties, vai tajā nav radušies caurumi;
- ◆ novietojiet batutu tālāk (vismaz 2,5 metrus) no citiem objektiem pagalmā, vēlams ne uz asfaltētas virsmas!



Neatstājiet bērnus nepieskatītus grila vai ugunsкура tuvumā!

Grila šķidrumu turiet bērnam nepieejamā vietā!



Neaudzējiet dārzā indīgus krāšņumaugus (piemēram, maijpuķītes, magones) bērniem pieejamās vietās!

Ja tomēr esat izvēlējis audzēt indīgus krāšņumaugus un mājās ir mazs bērns, tad iesakām tos norobežot, lai samazinātu papildu risku.



Ūdens rezervuāriem, akām, tualetes bedrēm, septiskajām tvertnēm, traukiem ar ūdeni (mucām, spaiņiem, bļodām) u.c. vietām ir jābūt droši nosegtām, savukārt peldbaseiniem vai piemājas dīķiem, baseiniem – norobežotiem!

Neatstājiet bērnus vienus pašus ūdenstilpnes tuvumā!



Neizmantojiet necaurspīdīgas pudeles, lai padzertos. Pirms padzeršanās un pārtikas produktu ēšanas, īpaši, ja atrodaties brīvā dabā, pārbaudiet vai dzērienā un uz pārtikas produktiem nav nokļuvusi lapsene vai citi bīstami kukaiņi!

## ROTAĻLAUKUMS



Nodrošiniet pieaugušo uzraudzību rotaļlaukumos un to tuvumā!






Pārliecinieties par rotaļlaukuma un tajā izvietoto objektu drošību:





- ◆ vai inventārs nav salauzts, novecojis, bojāts;
- ◆ vai rotaļlaukuma segums ir no piemērota materiāla (smiltis, gumija) un izklāts 30 cm biezā kārtā vismaz 1,5 – 2,5 m rādiusā ap objektiem, no kuriem var nokrist (šūpolēm, slidkalniņa, utt.)!

	Pārliecinieties, ka bērns izmanto iekārtas atbilstoši savam vecumam un spējām!
	Rotaļājoties iekārtās, neizmantojiet aizsargķiveres, jo pastāv iespīlēšanās risks starp iekārtu elementiem!
	Neļaujiet bērnam neko piesiet iekārtām (auklas, mājdzīvnieku pavadas u.c.), jo bērns tajās var nožņaugties!
	Konstatējot rotaļlaukuma aprīkojuma bojājumus, informējiet spēļu laukuma apsaimniekotāju vai pašvaldību!

## SPORTA LAUKUMS

	Nodrošiniet bērnu ar individuālajiem aizsardzības līdzekļiem (ķiverēm, elkoņu un ceļu sargiem, ekstrēmajos sporta veidos – zobu aizsargiem)!
	Iegādājieties bērna vecumam un attīstībai atbilstošu sporta inventāru un apģērbu!
	Māciet bērnam, kā rīkoties sporta traumas gadījumā, kā sniegt pirmo palīdzību un kā izsaukt mediķus!

## PELDVIETAS, PLUDMALE

	Māciet bērnam peldēt jau no agrā vecuma!
	Neatstājiet bērnus vienus pašus bez pieaugušo uzraudzības ūdenī vai tā tuvumā, pat, ja bērns prot peldēt!
	Neļaujiet bērnam lēkt un pats neleciet uz galvas vai kājām ūdenstilpnēs no augstuma – izpētiet iespējamās zemūdens šķēršļus un pārbaudiet ūdens dziļumu (tam jābūt vismaz 150 cm!)
	Lietojiet ne tikai peldvestes, bet arī drošības ķiveres, vizinoties ar peldlīdzekļiem! Izkļaidēs uz ūdens vienmēr jāizmanto aizsarglīdzekļi pret noslīkšanu (glābšanas vestes), vai to vietā atļauts izmantot glābšanas vestei līdzvērtīgu sertificētu peldtērpu (tērps, kas notur personu virs ūdens). Bērniem, kas jaunāki par 12 gadiem, vienmēr ir jābūt ietērptiem atbilstoša izmēra glābšanas vestē.

	<p>Atcerieties – piepūšamie uzrocīši vai riņķi domāti rotaļām un tie nevar pasargāt bērnu no noslīkšanas, un tie lietojami tikai pastāvīgā pieaugušo uzraudzībā!</p> <p>Rotallietas, kas paredzētas lietošanai ūdenī (peldriņķi, piepūšamie matračī u.c.) lietojamas tikai sekļā ūdenī pieaugušo uzraudzībā!</p>
	<p>Māciet bērniem un pusaudžiem izsaukt un sniegt pirmo palīdzību un izskaidrojiet drošības noteikumus, kuri jāievēro, atpūšoties pie ūdenstilpnēm!</p>
<h2>MEŽS</h2>	
	<p>Pļavās un mežā valkājiet gaišu un pieguļošu apģērbu, izmantojiet insektu atbaidīšanas līdzekļus!</p>
	<p>Iemāciet bērniem pārbaudīt savu ķermeni pēc atrašanās mežā vai pļavās, vai nav piesūkusies ērce!</p>
	<p>Māciet bērnu neaiztikt nepazīstamus, pamestus, slimus, kā arī meža dzīvniekus!</p>
	<p>Ja bērnam ir novērotas alerģiskas reakcijas, vienmēr un visur ņemiet līdzi zāles, lai tās novērstu!</p>
<h2>DROŠĪBA UZ IELAS</h2>	
	<p>Ceļu satiksmes negadījumi bieži vien rezultējas ar smagām traumām, invaliditāti, kā arī letālu iznākumu.</p>
<h2>GĀJĒJI</h2>	
	<p>Pārrunājiet ar bērnu satiksmes drošības noteikumus!</p>
	<p>Nodrošiniet bērnu ar atstarotāju, vēlams – pat vairākiem, lai bērns ir redzams no visām pusēm! Pārliecinieties, ka atstarotājs marķēts ar CE marķējumu!</p>





Bērnu ratiņus novietojiet droši – ratu riteņus fiksējiet, uzliekot bremzes, lai tie nejauši neaizripotu vai neapgāztos!



Bērnam atrodies ratiņos, vienmēr jālieto drošības jostas, ja tādas ir!

## AUTOMAŠĪNAS



Vienmēr lietojiet drošības jostas – pat ja jāmēro nelieli attālumi!

Neizmantojiet drošības jostu, vienlaikus pārlietot to pāri pieaugušajam un bērnam!



Bērns vienmēr jāpārvadā vecumam un auguma garumam atbilstošā autosēdekļītī. Nekad neturiet bērnu klēpī, pat ja brauciens ilgs tikai minūti!

Izvēlieties autosēdekļīti atbilstoši bērna vecumam un auguma parametriem. Bērniem, kuri jaunāki par 3 – 4 gadiem, vēlams izmantot autosēdekļīti, kurš uzstādīts braukšanas virzienam pretējā pozīcijā!



Gadījumā, ja priekšējā sēdekļī uzstādīts bērnu autosēdekļītis, neatkarīgi no tā vai tas novietots ar skatu braukšanas virzienā vai pretēji, deaktivizējiet drošības spilvenu!



Nedrīkst atstāt bērnu mašīnā vienu bez pieskatīšanas – īpaši karstā laikā!



Braukšanas laikā nobloķējiet automašīnas durvis un logus, lai bērns tos nevar patvaļīgi atvērt!



Māciet bērnam iekāpt automašīnā un izkāpt no tās tikai ietves pusē!

## DIVRITENIS, SKRITUĻSLIDAS, SKRITUĻDĒLIS, U.C. PĀRVIETOŠANĀS LĪDZEKĻI



Pārrunājiet ar bērnu satiksmes drošības noteikumus!



Skaidrojiet, ka ar stumjamām rotaļlietām, divriteņiem, trīsriteņiem jāpārvietojas tuvāk ietves iekšmalai!

Šķērsojot ielu, pārnesiet stumjamās rotaļlietas, divriteni vai trīsriteni!



Nodrošiniet bērnu ar individuālajiem aizsardzības līdzekļiem – aizsargķiveri, plaukstu, ceļu un elkoņu sargiem, utt. atkarībā no bērna izvēlētā pārvietošanās līdzekļa specifikas, kā arī pārliecinieties, vai tie pareizi uzvilkti un pielāgoti!



Izskaidrojiet bērnam atstarotāju nepieciešamību, kā arī ļaujiet bērnam tos izvēlēties pašam, veicinot atstarotāju lietošanu! Pārliecinieties, ka atstarotājs marķēts ar CE marķējumu!



Uzraugiet bērna divriteņa un citu pārvietošanās līdzekļu tehnisko kārtību! Bērna apģērbam jābūt atbilstošam paredzētajām aktivitātēm!

## Palīgs mājas vides apsekošanai zīdainim (0-12mēneši)

Palīgs mājas vides apsekošanai ir izstrādāts ģimenes ārsta praksē strādājošiem speciālistiem, kuri veic mājas vides apsekošanu, piemēram, pirmās vizītes laikā. Lai konstatētu iespējamus zīdaiņa traumatisma riskus, aicinām vadīties pēc izveidotā saraksta. Atklātās neatbilstības iesakām pārrunāt ar vecākiem, meklējot iespējamus risinājumus risku novēršanā.

### DZĪVOJAMĀ ISTABA

Mēbeles ir ar noapaļotiem stūriem vai stūru sargiem.	
Durvīm ir neplīstoša stikla rūtis.	
Sienas skapji, plaukti un televizori ir nostiprināti.	
Skapji un atvilktnes ir ar aizslēdzamām atslēgām.	
Zāles atrodas slēdzamā aptieciņā (vismaz 1,60 m augstumā).	
Alkoholiskie dzērieni atrodas bērnam nepieejamā vietā.	
Galda lampas ir noslēgtas.	
Elektroiekārtas vai zem sprieguma esošie vadi nav bērniem pieejami.	
Elektroinstalācijai (kabeļi, kontaktligzdas) nav acīmredzamu bojājumu.	
Elektroierīču kontaktligzdas ir nodrošinātas ar speciāliem aizsargiem.	
Istabas augi, īpaši indīgie augi, neatrodas bērniem pieejamās vietās.	
Vairākstāvu mājokļu kāpņu augšā un apakšā ir novietotas barjeras (nožogojumus).	
Kāpnes ir aprīkotas ar margām.	
Attālums starp kāpņu margu spraišļiem nav lielāks par 10 cm.	
Kāpņu pakāpieni aprīkoti ar pretslīdes lenti vai paklāja segumu.	
Logi ir aprīkoti ar mehānismiem, kas neļauj tos atvērt plašāk par 10 cm.	
Pie loga nav novietots dīvāns, galds, krēsli vai citi priekšmeti, uz kā bērns varētu pakāpties.	
Balkonu margas ir bez horizontāliem spraišļiem, atstarpes starp vertikālajiem spraišļiem nav lielākas par 10 cm.	
Uz balkona neatrodas priekšmeti, uz kuriem bērns var pakāpties.	

### GUĻAMISTABA

Bērna gultiņas redelīšu spraugas nav lielākas par 6,5 cm.	
Zīdaiņa pārtinamais galdiņš ir ar mīkstām apmalēm.	
Bērna gultiņa nav novietota tuvu logam, pie aizkariem, radiatoru vai krāsns tuvumā.	

## VIRTUVE

Ēdiena gatavošanas zonā nav skapīšu ar atvilktnēm, pa kurām bērns varētu uzrāpties un piekļūt plītij, karstiem un asiem virtuves priekšmetiem.	
Skapīši ar atvilktnēm ir nodrošināti ar durvju aizsargiem/ atvilktnu fiksatoriem.	
Asie priekšmeti, atkritumu urnas, plastikāta maisiņi un auklas atrodas bērniem nepieejamās vietās.	
Sērkociņi, šķiltavas, brīnumsviecītes tiek glabātas bērniem nepieejamā vietā.	
Sadzīves ķīmija tiek uzglabāta oriģinālajos iepakojumos un atrodas slēdzamā skapī.	
Galda virsmas nav pārklātas ar galdautiem.	
Ledusskapī netiek uzglabāts alkohols, zāles vai indīgas vielas.	

## VANNAS ISTABA

Elektroiekārtas, piemēram, fēns atrodas bērniem nepieejamā vietā.	
Vannas istabā vai dušas telpā atrodas gumijas paklājiņš.	
Mazgāšanas līdzekļi neatrodas bērniem pieejamā vietā.	

## Palīgs mājas vides apsekošanai bērniem (1-5 gadi)

Palīgs mājas vides apsekošanai ir izstrādāts ģimenes ārsta praksē strādājošiem speciālistiem, kuri veic mājas vides apsekošanu, piemēram, pirmās vizītes laikā. Lai konstatētu iespējamus bērna traumatisma riskus, aicinām vadīties pēc izveidotā saraksta. Atklātās neatbilstības iesakām pārrunāt ar vecākiem, meklējot iespējamus risinājumus risku novēršanā.

<b>DZĪVOJAMĀ ISTABA</b>	
Mēbeles ir ar noapaļotiem stūriem vai stūru sargiem.	
Durvīm ir neplīstoša stikla rūtis.	
Sienas skapji, plaukti un televizori ir nostiprināti.	
Skapji un atvilktnes ir ar aizslēdzamām atslēgām.	
Zāles atrodas slēdzamā aptieciņā (vismaz 1,60 m augstumā).	
Alkoholiskie dzērieni atrodas bērnam nepieejamā vietā.	
Galda lampas korpuss ir noslēgts.	
Elektroiekārtas vai zem sprieguma esošie vadi nav bērniem pieejami.	
Elektroinstalācijai (kabeļi, kontaktligzdas) nav acīmredzamu bojājumu.	
Elektroierīču kontaktligzdas ir nodrošinātas ar speciāliem aizsargiem.	
Istabas augi, īpaši indīgie augi, neatrodas bērniem pieejamās vietās.	
Vairākstāvu mājokļu kāpņu augšā un apakšā ir novietotas barjeras (nožogojumus).	
Kāpnes ir aprīkotas ar margām.	
Attālums starp kāpņu margu spraišļiem nav lielāks par 10 cm.	
Kāpņu pakāpieni aprīkoti ar pretslīdes lenti vai paklāja segumu.	
Logi ir aprīkoti ar mehānismiem, kas neļauj tos atvērt plašāk par 10 cm.	
Pie loga nav novietots dīvāns, galds, krēsli vai citi priekšmeti, uz kā bērns varētu pakāpties.	
Balkonu margas ir bez horizontāliem spraišļiem, atstarpes starp vertikālajiem spraišļiem nav lielākas par 10 cm.	
Uz balkona neatrodas priekšmeti, uz kuriem bērns var pakāpties.	
<b>GUĻAMISTABA</b>	
Vairākstāvu gultiņa ir aprīkota ar drošības barjeru.	
Vairākstāvu gultiņas augšējās guļvietas drošības barjera sniedzas vismaz 16 cm no matrača.	
Vairākstāvu gultiņas augšējās guļvietas drošības barjeras spraišļi nav lielākas par 7,5 cm.	
Bērna gultiņa nav novietota tuvu logam, pie aizkariem, radiatoru vai krāsns tuvumā.	

## VIRTUVE

Ēdiena gatavošanas zonā nav skapīšu ar atvilktnēm, pa kurām bērns varētu uzrāpties un piekļūt plītij, karstiem un asiem virtuves priekšmetiem.	
Skapīši ar atvilktnēm ir nodrošināti ar durvju aizsargiem/ atvilktnu fiksatoriem.	
Virtuves elektroiekārtu vadi neatrodas bērnam pieejamā vietā.	
Sadzīves tehnika virtuvē tiek atstāta atvienota no elektroapgādes (izrauta no elektrības kontaktligzdas).	
Asie priekšmeti, atkritumu urnas, plastikāta maisiņi un auklas atrodas bērniem nepieejamās vietās.	
Sērkokociņi, šķiltavas, brīnumsvecītes tiek glabātas bērniem nepieejamā vietā.	
Sadzīves ķīmija tiek uzglabāta oriģinālajos iepakojumos un atrodas slēdzamā skapī.	
Galda virsmas nav pārklātas ar galdautiem.	
Ledusskapī netiek uzglabāts alkohols, zāles vai indīgas vielas.	

## VANNAS ISTABA

Ūdens maisītājā karstais ūdens nav karstāks par +54°C.	
Elektroiekārtas, piemēram, fēns atrodas bērniem nepieejamā vietā.	
Vannas istabā vai dušas telpā atrodas gumijas paklājiņš.	
Mazgāšanas līdzekļi neatrodas bērniem pieejamā vietā.	

## Vecāki, pārbaudiet, cik drošā vidē Jūsu bērns aug – mājās, dārzā, uz ceļa!

		JĀ	NĒ
1.	Vai auklas un kabeli atrodas bērnam nepieejamā vietā?		
2.	Vai māneklītis nav auklīnā bērnam ap kaklu?		
3.	Vai kāpnēm priekšā ir uzlikti bērnu vārtiņi (t.i. redeļu vārtiņi pie kāpnēm, lai bērns nevarētu brīvi pārvietoties pa kāpnēm)?		
4.	Vai kāpņu pakāpieni ir aplīmēti ar pretslīdēšanas lentēm?		
5.	Vai kāpņu un balkonu margu un sētiņu spraišļu atstarpes ir mazākas par 6,5cm?		
6.	Vai novākti visi priekšmeti, aiz kuriem var aizķerties kāja (vadi, paklāji u.c.)?		
7.	Vai ir nosegtas mēbeļu asās malas un stūri?		
8.	Vai asi priekšmeti (adatas, šķēres, naži) atrodas bērnam nepieejamā vietā?		
9.	Vai bērns tiek likts vannā tikai tad, ja ir atbilstoša ūdens temperatūra?		
10.	Vai vispirms vanna tiek piepildīta ar auksto ūdeni un tikai pēc tam tiek pievienots karstais ūdens?		
11.	Vai vannā un dušā tiek lietoti pretslīdes paklājiņi?		
12.	Vai visi elektrības kontakti ir aprīkoti ar kontaktligzdu aizsargiem?		
13.	Vai regulāri tiek veikta elektroinstalācijas (kabeļi, kontaktligzdas) pārbaude t.i. vai tajās nav acīmredzamu bojājumu?		
14.	Vai visa sadzīves tehnika virtuvē, darba tehnika pagrabā un darbnīcā vienmēr tiek atstāta atvienota no elektroapgādes (izrauta no elektrības kontaktligzdas)?		
15.	Vai plītij, cepeškrāsnij pēc lietošanas tiek atvienota gāze / elektrība?		
16.	Vai sadzīves ķīmija (veļas pulveris, trauku mazgāšanas līdzeklis, cauruļu tīrītājs, u.c.) vienmēr atrodas slēdzamā skapī?		
17.	Ja mājās tiek uzglabāts galda etiķis un/vai kālija permanganāts (zilie graudiņi), vai tie ir novietoti bērniem nepieejamā vietā?		
18.	Vai visas zāles atrodas slēdzamā aptieciņā (vismaz 1,60 m augstumā)? Vai rokassomā neatrodas medikamenti?		
19.	Vai alkoholiskie dzērieni atrodas bērnam nepieejamā vietā? Vai mini bārs vienmēr ir aizslēgts?		
20.	Vai plastmasas maisiņi atrodas bērnam nepieejamā vietā?		
21.	Vai skapji, grāmatu plaukti, televizors ir piestiprināti pie sienas un ir novērsts apgāšanās risks?		
22.	Vai logi ir aprīkoti ar mehānismiem, kas neļauj tos atvērt plašāk par 10 cm?		
23.	Vai bērna gultiņai (īpaši – divstāvu) ir drošības barjera, lai bērns nevarētu no tās izkrist?		
24.	Vai bērnu vairākstāvu gultiņas augšējās guļvietas drošības barjera sniedzas vismaz 16 cm no matrača un barjeras spraugas nav lielākas par 7,5 cm?		
25.	Vai darba telpas (šķūnītis, darbnīca) ir slēgtas vienmēr, kad netiek lietotas?		
26.	Vai durvīs ir neplīstoša stikla rūtis?		

27.	Vai esat atteikušies no bērnu staiguļa un līdzīgām ierīcēm?		
28.	Vai dīķis, baseins, lietus ūdens muca ir norobežoti ar sētu vai nosegti ar vāku?		
29.	Vai dārzā neaug indīgi augi?		
30.	Vai augu mēslošanas līdzekļi, pesticīdi un citas ķīmiskas vielas atrodas slēgtā skapī?		
31.	Vai zāles plāvējs un visi dārza instrumenti atrodas bērnam nepieejamā vietā?		
32.	Vai mājas (dzīvokļa) ārdurvis un dārza vārtiņi vienmēr ir aizvērti?		
33.	Vai kāpnes uz pagrabu ir aprīkotas ar bērnu vārtiņiem?		
34.	Vai bīstamas spēles (šautriņu mešana, loka šaušana) vienmēr notiek tikai pieaugušo klātbūtnē?		
35.	Vai rotaļlaukumā (šūpolēs, uz slidkalniņa) mazie bērni vienmēr tiek pieskatīti?		
36.	Vai fiziskajās aktivitātēs tiek izmantoti individuālie aizsardzības līdzekļi – glābšanas vestes peldoties, ceļu un elkoņu sargi, ķiveres – braucot ar velosipēdu, skrituļslidām?		
37.	Vai bērna velosipēds tiek regulāri pārbaudīts un uzturēts kārtībā?		
38.	Vai bērnu ratiņu bremzes tiek regulāri pārbaudītas?		
39.	Vai tiek izmantotas ratiņu stāvbremzes, apstājoties pie ielas malas?		
40.	Vai automašīnā bērns vienmēr tiek pārvadāts autosēdekļī un tiek lietotas drošības jostas?		
41.	Vai automašīna ir aizslēgta vienmēr, kad tā netiek lietota, lai bērns tajā neieklūtu?		
42.	Vai bērns zina savas mājas adresi un kā rīkoties nelaiemes gadījumā?		

---

**Ja lielākā daļa atbilžu ir “JĀ”, apsveicam,  
Jūsu bērns aug drošā vidē  
un traumu gūšanas risks ir samazināts līdz  
minimumam!**

---

**Pievērsiet uzmanību jautājumiem,  
uz kuriem atbildējāt ar atbildi “NĒ” –  
pārrunājiet šos jautājumus ar ģimenes ārstu vai  
ģimenes ārsta praksē strādājošo māsu!**

---









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](mailto:info@spkc.gov.lv)

Mājas lapas vietne: [www.spkc.gov.lv](http://www.spkc.gov.lv)

Seko mums sociālajos tīklos:

[draugiem.lv/sveiksunvesels](http://draugiem.lv/sveiksunvesels)

[twitter.com/SPKCentrs](https://twitter.com/SPKCentrs)

[facebook.com/SPKCentrs](https://facebook.com/SPKCentrs)

Youtube: Slimību profilakses un kontroles centrs

Bezmaksas izdevums