

DOMĀ AR GALVU, NELEC UZ TĀS!

"Kas ar mani
var notikt,
ja lēkšu?"

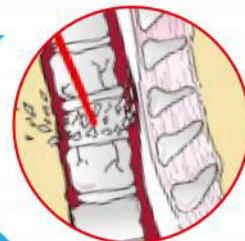


Slimību profilakses un
kontrolēšanas centrs

Materiāls sagatavots 2017.gadā

Viens nepārdomāts lēciens
uz galvas ūdenī
(no krasta, laipas, tilta vai trampļina)
var mainīt Tavu dzīvi pilnībā!

Mugurkaula kakla
daļas traumēšana



Invaliditāte
(paralīze)
uz mūžu

Nāve

LATVIJĀ REĢISTRĒTO TRAUMU SKAITS, KAS GŪTAS LECOT ŪDENĪ



SEKAS MUGURKAULA KAKLA DAĻAS SKRIEMEĻU TRAUMAI (LŪZUMAM):



Paralizēts viss
ķermenis, kājas,
rokas, plaukstas



Var pakus-
tināt tikai
galvu



Var būt spējīgs
vadīt motorizētu
ratiņkrēslu



24 stundas diennaktī
nepieciešama pastāvīga
palīdzība ikdienas aktivi-
tātēs - pašā, apģērbties,
nomazgāties



Nespēj elpot (tiek
pieslēgts mākslīgajai
elpināšanai), kontrolēt
urīnpūšļa un zarnu
darbību



Nespēj vadīt
automašīnu



Var nespēt
runāt

"Es biju pārliecināts, ka
varu uzticēties sev un
savai mācai peldēt.
Tagad man ir jāgaida,
kad kāds atnāks mani
pabarot, varbūt izvedīs
pastaigā ar ratiņkrēslu."

IETEIKUMI:



Nekad nelec uz
galvas ūdenī, īpaši
nepazīstamās
ūdenstilpnēs!



Nelec uz galvas
ūdenī arī tad, ja tā
esi darījis iepriekš



Lecot uz galvas
baseinā, pārliecinies,
ka tā dziļums ir
vismaz 3 - 4 m



Ūdenī vislabāk iebrist.
Tikai tā vari
pārliecināties par
ūdenstilpnes pamatu



Neej peldēties, ja
esi lietojis alkoholu
vai stipri sakarsis
saulē



Nejauj lēkt arī
citiem!

JĀ ESI KLĀT NELAIMES GADĪJUMAM:



zvani, nosaucot nelaimes
vietas koordinātas un
piebraukšanas iespējas



vai izmanto mobilo lietotni "eVeselībasPunkts"
glābēju izsaukšanai
(ar tās palīdzību zvana laikā var nodot zvanītāja
atrašānās vietas datus - GPS koordinātas)



sagaidi glābējus, norādi cietušā
atrašānās vietu



bez vajadzības pats nekustini cietušo,
nenes ārā no ūdens, lai nenodarītu
papildus bojājumus traumētajam
mugurkaulam