



Pārvērt pārdrošību par drošību!

# Instrukcija jaunajiem vecākiem "PĀRBAUDĪSIM MĀJU!"

Informatīvais materiāls topošajiem vecākiem un  
vecākiem, kuriem ir bērni vecumā līdz trim gadiem  
2022

---

Eiropas Sociālā fonda projekts "Kompleksi veselības veicināšanas un  
slimību profilakses pasākumi" (Nr.92.4.1/16/1/001).

NACIONĀLAIS  
ATTĪSTĪBAS  
PLĀNS 2020



EIROPAS SAVIENĪBA  
Eiropas Sociālais  
fonds

---

I E G U L D Ī J U M S T A V Ā N Ā K O T N Ē



Veselības ministrija



Slimību profilakses un kontroles centrs



Bērnu klīniskā  
universitātes  
slimnīca

**KONSULTANTI:**

traumatologs – ortopēds Evita Rumba,  
pediatre Alla Silova,  
izglītības metodiķe Sanita Selecka,  
sabiedrības veselības speciāliste Ļubova Tihomirova,  
fizioterapeite Jana Gutkina,  
ergoterapeite Lelde Krauze.

*Pārpublicēšanas vai citēšanas gadījumā atsauce uz šo materiālu ir obligāta.*

# SATURS

Ievads _____	5
Droša vide _____	6
Svešķermeņu norīšana un aizrīšanās _____	7
Termiskie ievainojumi (apdegumi un applaucējumi) _____	10
Saindēšanās ar medikamentiem un sadzīves ķīmiju _____	13
Ceļu satiksmes negadījumi (CSN) _____	16
Kritieni un sasitumi _____	19
Uz batuta gūtās traumas _____	20
Dzīvnieku kodumi un ievainojumi _____	23
Drošība uz ūdens un ūdens tuvumā _____	25
Pašpārbaudes lapas _____	27



# IEVADS

Sabiedrības veselība un labklājība ir tieši atkarīga no mums pašiem, savukārt bērnu veselība visbiežāk ir vecāku rokās. Lai cik ļoti vecāki censtos būt uzmanīgi, pieskatītu savus bērnus un iegūtu zināšanas par to, kā atvases pasargāt, bērnu traumatisms Latvijā joprojām ir augsts. Iegūstot jaunas zināšanas un atgādinot labi aizmirstu veco, vecāki var veidot bērniem drošu vidi. Tikai esot atbildīgiem par sevi un saviem bērniem, varam veidot tādu pasauli, kur ir vairāk prieka un drošības.

Informatīvās kampaņas "Pārvērt pārdrošību par drošību!" ietvaros 2022. gada janvārī veiktais pētījums par bērnu traumatismu rāda, ka 73% respondentu ģimenē bērni guvuši kāda veida traumu. Aptaujāti 1002 dalībnieki vecumā no 18 līdz 49 gadiem, kuriem ir viens vai vairāki bērni. 59% aptaujāto atzina, ka viņu bērna/-u piedzīvotās traumas smagums lika vērsties pēc palīdzības tuvākajā traumpunktā. Turklāt 44% respondentu atzina, ka būtu nepieciešams vairāk informācijas par to, kā novērst bērnu traumatismu.

Šajā instrukcijā tiks apskatīti riski bērnu drošībai gan pašu mājās, gan pie bērna vecvecākiem vai cita aprūpētāja, pie kura atrodas bērns. Iekļautā informācija paredzēta topošajiem vecākiem un vecākiem, kuriem ir bērni vecumā līdz trim gadiem, kā arī bērnu likumiskajiem pārstāvjiem un citiem aprūpētājiem (turpmāk – pieaugušie).

Instrukcijā apskatīti biežākie bērnu traumatisma veidi – svešķermeņu norīšana un aizrīšanās, termiskie ievainojumi (apdegumi un applaucējumi), ceļu satiksmes negadījumi, saindēšanās ar sadzīves ķīmiju un medikamentiem, uz batuta gūtās traumas, dzīvnieku kodumi, drošība uz ūdens un ūdens tuvumā, kritieni.

Pēc iepazīšanās ar instrukciju aicinām izpildīt arī pašpārbaudes lapas "Pārbaudīsim māju!", kas palīdzēs soli pa solim novērtēt dažādas zonas mājoklī un sniegs ieteikumus, kā to veidot drošu bērna veselībai un dzīvībai.

Zināšanu papildināšanai sagatavota video pamācība "Pārbaudīsim māju!", kas papildina šo instrukciju ar praktiskiem padomiem pieaugušajiem par iespējamiem bērnu traumatisma riskiem.

## **Instrukcija pieejama:**

- Latvijas Republikas Veselības ministrijas *YouTube* kontā;
- [www.esparveselibu.lv](http://www.esparveselibu.lv);
- [www.bkus.lv](http://www.bkus.lv).

Instrukcija tapusi pēc Veselības ministrijas (VM), VSIA "Bērnu kliniskā universitātes slimnīca" (BKUS) un Slimību profilakses un kontroles centra (SPKC) iniciatīvas un tiek finansēta Eiropas Sociālā fonda projekta "Kompleksi veselības veicināšanas un slimību profilakses pasākumi" (Nr.9.2.4.1/16/1/001) ietvaros.

# DROŠA VIDE

Kas ir droša vide? Visbiežāk par tādu uzskatām pastāvīgo dzīvesvietu – kur viss ir zināms, pārbaudīts un pierasts. Pieaugušais šajā vidē, iespējams, ir dzīvojis vairākus gadus, taču mazulis sper pirmos soļus dzīvē un arī jaunajās mājās. Pieaugušajiem viss ir pašsaprotams, bet bērnam jauns un apgūstams. Visticamāk, ikviens, kurš kādreiz vērojis bērnu, iepazīstot pasauli sev apkārt, piekritīs, ka tas notiek apbrīnojami strauji un reizēm pārdroši, jo bērnam nav sāpju un apdraudējuma pieredzes, viņš neapzinās savas rīcības sekas. Bērns nezina, ko nozīmē karsts, ass vai smags.

Pasaules iepazīšanas process bērniem notiek caur personīgo pieredzi un reizēm sāpīgiem pārdzīvojumiem, taču pieaugušajiem ir iespēja šos pārdzīvojumus padarīt pēc iespējas mazākus. Tādējādi drošība nozīmē ar savu rīcību pēc iespējas samazināt apdraudējumu bērna veselībai. Saskaņā ar Pasaules Veselības organizācijas definīciju<sup>1</sup>: "Veselība ir pilnīgas fiziskās, garīgās un sociālās labklājības stāvoklis, nevis tikai slimības vai nespējas neesamība."

## Droša vide ir vairāku apstākļu kopums:

- dzīvesvide – gan personīgā mājokļa iekārtojums, gan vide ārpus tā (iestādes, satiksme u.c.);
- psihoemocionālais fons māsaimniecībā – daļa no bērna attīstības ir vecāku (arī vecvecāku, bērnu likumisko pārstāvju un citu aprūpētāju) emociju izpratne, savstarpējo attiecību uztvere un pārņemšana, jo tas ir tuvākais pieejamais informācijas un zināšanu avots;
- pieaugušo rīcība – jāatceras, ka bērns vēro un mācās no pieaugušo uzvedības. Pieaugušie gan apzināti, gan neapzināti izdara pārdrošas izvēles, nenovērtējot sekas, balstot lēmumus uz reizēm nepietiekamām zināšanām.

Bērnu tiesību aizsardzības likums paredz, ka bērnu bez pieaugušo klātbūtnes un uzraudzības nevar atstāt vienu līdz 7 gadu vecumam<sup>2</sup>. Negadījumi, kas notiek ar bērniem, visbiežāk ir novēršami, pirms nelaime ir notikusi. Tādēļ, bērnam augot, vecākiem katrā dzīves situācijā ir jādomā par saviem lēmumiem un rīcību – viņi ir paraugs bērniem, un pieaugušo pārgalvība var novest pie lielas nelaimes. Ne mazāk būtiski ir pašiem ievērot rekomendācijas, kas tālāk aprakstītas, jo bērni mēdz atdarināt savu vecāku vai citu pieaugušo rīcību.

<sup>1</sup> Pasaules Veselības organizācijas konstitūcija. Skatīt: <https://www.who.int/about/governance/constitution>

<sup>2</sup> Bērnu tiesību aizsardzības likums (V nodaļa, 24.pants, 6.apakšpunkts).  
Skatīt: <https://likumi.lv/ta/id/49096-bernu-tiesibu-aizsardzibas-likums>



# SVEŠĶERMENŪ NORIŠANA UN AIZRĪŠANĀS

Svešķermeņus norij dažāda vecuma bērni, bet būtiska problēma tā ir bērniem līdz trim gadiem, jo šajā vecumposmā viņi izzina pasauli un aktīvi to iepazīst, nereti cenšoties visu pagaršot. Bērniem ir raksturīgi ēst un vienlaikus darīt citas lietas – grozīties, rāpot, iet un skriet. Īpaši raksturīgi tas ir, esot ciemos vai pasākumos ārpus mājas. Bērni gūst traumas, aizrijoties ar visdažādākajiem svešķermeņiem, piemēram, nevērīgi atstātām monētām, baterijām, pogām, sikām rotaļlietām un to daļām, un ēdienu, piemēram, svaigiem burkāniem, riekstiem, konfektēm, zirņiem vai pupiņām, ogām. Svarīgi ir novērtēt vidi no bērnu skatupunkta, vai plauktos pieejamie suvenīri, gliemežvāki un citi nieciņi varētu būt bīstami mazam bērnam.

No aizrīšanās riska var izvairīties, ja pieaugušie bērnu pieskata – šajā vecumposmā tas ir svarīgs priekšnosacījums. Pat šķietami nekaitīgās situācijās, kad bīstami priekšmeti bērnam nav pieejami, fantāzija un vēlme visu izzināt var būt bīstama. Piemēram, bērnu nav ieteicams atstāt vienu rokassomiņas tuvumā vai spēlējoties ar guašas krāsām un krītiņiem.

Bīstama svešķermeņa norīšana var izraisīt nosprostojumus kādā no gremošanas trakta daļām. Būtiski, ka norītie svešķermeņi var nokļūt ne tikai barības vadā, bet arī elpceļos, izraisot apgrūtinātu elpošanu vai smakšanu. Smagākos gadījumos nepieciešama stacionēšana un svešķermeņa izņemšanai jāveic endoskopija vai operācija. Pēc tam seko ilgstošs atveseļošanās process, kas ietver dažādu medikamentu lietošanu. Īpaši bīstama ir baterijas norīšana. Nonākot saskarē ar kuņģa sulu, tā provocē reakciju, kuras rezultātā izdalās kodīga ķīmiska viela, kas rada gremošanas trakta gļotādas un dziļāko audu ķīmisku apdegumu. Tā var izraisīt arī vispārēju organisma saindēšanos, kuras rezultātā var iestāties nāve.

Visbiežāk sīkus priekšmetus bērns atrod vai paņem no grīdas un zemākajiem plauktiem vai vecāko brāļu un māsu atstātajām rotaļlietām un priekšmetiem, kas nav piemēroti maziem bērniem.

Mazuļi iepazīst pasauli ne tikai caur muti, bet arī caur ausīm un degunu, tādēļ nereti svešķermeņi nokļūst arī šajos dobumos. Ja tāda situācija notikusi, būtiski visiem iesaistītajiem būt mierīgiem un neļaut priekšmetam nokļūt vēl dziļāk. Pēc palīdzības ir jāvēršas nekavējoties, jo, piemēram, pārtikas gabali var uzbriest un kļūt lielāki, tādējādi traucējot un apgrūtinot to izņemšanu.

## KĀ NOVĒRST?

- ✓ Sīkus priekšmetus neatstāj bērnam pieejamā un aizsniedzamā vietā – pārlic augstākos plauktos, slēgtās atvilktnēs vai skapjos.
- ✓ Izvēlies bērna vecumam atbilstošas rotaļlietas – bez sīkām detaļām, viegli noraujamām pogām un citiem elementiem.

- ✔ Atļauj lietot rotaļlietas, kas nesatur magnētus un baterijas, vai kurām ir ar skrūvēm slēdzami bateriju nodalījumi.
- ✔ Telpās ar plauktiem, skapīšiem un atvilktnēm lieto dažādus rokturu slēdžus un aizsargus. Bērnām paaugoties, šīs zonas kļūst aizsniedzamas un interesantas izpētei.
- ✔ Māci ēst nesteidzīgi, ēdienu kārtīgi sakošļāt, ēšanas laikā nerunāt un nedauzīties, sēdēt stabilā vietā, atbalstot pēdas pret pamatni vai kāju balstu. Vislabāk izmanto ēdināšanas krēsliņu, kurš ir papildus aprīkots ar drošības funkcijām, tādējādi izvairoties no ēšanas stāvēt, kustoties vai guļus.
- ✔ Virtuvē un ēdamzonā uzraugi, lai uz grīdas nemētājas pārtikas gabaliņi, mizas, čaumalas vai priekšmetu sīkas daļas.
- ✔ Parūpējies par mājdzīvnieku barības trauku atbilstošu izvietošanu telpās, kur uzturas bērns. Tos novieto vietā, kur bērns nevar piekļūt, un pieskati bērnu brīdī, kad tiek barots mājdzīvnieks.
- ✔ Rūpējies par to, lai bērns nepieklūst mājdzīvnieka izkārnījumiem – nonākuši ārpus būriņa, tie var tikt sajaukti ar šokolādes bumbiņām vai citiem gardumiem.

## KĀ PALĪDZĒT?

### Ja bērns ir aizrijies, palīdzību ir jāsniedz nekavējoties!

Mudini bērnu klepot. Ja tomēr klepus nedod gaidīto rezultātu, veic Heimliha paņēmienu<sup>3</sup>. Ja palīdzība sniedz bērnam, kas vecāks par vienu gadu, nostājies aiz bērna muguras uz ceļiem, lai nodrošinātu vienlīdzīgu auguma attiecību:

- 1 ļauj bērnam svešķermeņi atklepot pašam;
- 2 ja bērns svešķermeņi pats nespēj atklepot, tad palīdzi:
  - noliec bērna ķermeņa augšdaļu, veic slidošus sitienus (grūdienveida sitienus ar plauksta pamatni galvas virzienā) 5 reizes starp lāpstiņām;
  - lieto Heimliha paņēmienu (5 reizes spēcīgi spied savu dūri starp nabu un krūtīm);
  - turpini veikt sitienus starp lāpstiņām un Heimliha paņēmienu, ja nepieciešams;
  - izsauc neatliekamo medicīnisko palīdzību, zvanot 113, ja neviens to nav izdarījis;
  - ja bērns elpo pats, novieto viņu stabilā sānu pozā, uz cieta pamata, tuvāko roku saliecot elkoņa locītavā un 90 grādu leņķī pret ķermeni;

<sup>3</sup> "Aizrišanās – svešķermeņi elpceļos". Skatīt: <https://www.nmpd.gov.lv/lv/aizrisanas-sveskermenis-elpcelos>



- tālāko roku pārlicē pāri galvai un atspied pret vaigu;
- tālāko kāju no sevis saliec ceļa locītavā un izmanto kā sviru pārvelšanai;
- spiežot uz tālākās kājas ceļa locītavas, pavel bērnu uz savu pusi;
- atliec bērna galvu atpakaļ;
- augšējās rokas plaukstu novieto zem vaiga;
- augšējo kāju saliec gūžas locītavā, ceļa locītavu turot saliektu;
- veic atdzīvināšanas pasākumus, ja nepieciešams.

Zvanot Neatliekamās medicīniskās palīdzības dienestam (turpmāk – NMPD), ieslēdz tālrunī skaļruņa režīmu, novieto sev blakus un izklāsti dispečeram situāciju, obligāti pieminot bērna apziņas un elpošanas stāvokli.

### Ja aizrijies zīdains, kurš pats svešķermeņi nespēj atklepot<sup>4</sup>:

- 1 novieto zīdaini (ar galvu vērstu uz leju) jāteniski ar vēderu uz sava apakšdelma, kas balstās uz augšstilba;
- 2 fiksē zīdaiņa galvu starp pirmo un trešo pirkstu, rādītājpirkstam jābūt zīdaiņa mutē;
- 3 saudzīgi ar plaukstas pamatni uzsit 5 reizes starp lāpstiņām;
- 4 uzliec roku zīdainim uz muguras un stingri satver to starp abām plaukstām;
- 5 apgriez zīdaini ar seju uz augšu, novietojot uz otra apakšdelma, un atbalsti uz otra augšstilba;
- 6 5 reizes ar diviem pirkstiem spied uz krūšu kaula sirds masāžas vietā;
- 7 ja nepieciešams, turpini veikt sitienus starp lāpstiņām un spiedienus uz krūšu kaula;
- 8 izsauc NMPD, zvanot 113;
- 9 ja nepieciešams, veic atdzīvināšanas pasākumus<sup>5</sup>.

### Svešķermeņi kuņģa un zarnu traktā

Simptomi ir atkarīgi no svešķermeņa lokalizācijas kuņģa un zarnu traktā:

- ja svešķermenis ir nonācis barības vadā, biežākie simptomi būs siekalošanās, rīšanas un barības uzņemšanas traucējumi;
- ja svešķermenis ir nonācis kuņģī, var parādīties vemšana, taču mēdz būt situācijas, kad simptomi būs mazizteikti, vai to nebūs vispār.

<sup>4</sup> "Aizrīšanās – svešķermenis elpceļos zīdainim".

Skatīt: <https://www.nmpd.gov.lv/lv/aizrīšanas-sveskermenis-elpcelos-zidainim>

<sup>5</sup> "Atdzīvināšanas pasākumi zīdaiņiem (0-1g)".

Skatīt: <https://www.nmpd.gov.lv/lv/atdzivinanas-pasakumi-zidainiem-0-1g>

Ja konstatē, ka bērna ausī vai degunā ir svešķermenis, tad, pirmkārt, nomierini bērnu, otrkārt, izvērtē iespēju svešķermeni izņemt paša spēkiem, izvairoties to iegrūst vēl dziļāk dobumā. Ja iespējams, vislabāk doties pie ārsta speciālista.

Ja auss ejā iekļuvus kukainis, nemēģini to uzreiz izņemt ar pirkstiem vai pinceti, bet iepilini ausī pāris pilienu olīveļļas un tad ūdeni, lai kukaini varētu veiksmīgi izņemt. Ja ar konkrēto metodi no kukaiņa atbrīvoties neizdodas, tad nepieciešams vērsties pie ārsta speciālista<sup>6,7</sup>.



## TERMISKIE IEVAINOJUMI (APDEGUMI UN APPLAUCĒJUMI)

Mazi bērni vecumā līdz trim gadiem apdegumus visbiežāk gūst, aplejoties ar karstu dzērienu vai ēdienu, ko uz galda malas atstājuši pieaugušie, vai, bērnam atrodoties pieaugušajam klēpī, kad tas vienlaikus rokās tur arī karstu dzērienu. Tāpat cēlonis apdegumam vai applaucējumam ir bez pieaugušo uzraudzības atstāts karsts ēdiens katlā uz plīts vai mikroviļņu krāsnī uzsildīts ēdiens. Piemēram, stiprus apdegumus var gūt arī tad, ja mikroviļņu krāsnī silda traukus ar apzeltītu osiņu vai citām spīdīgām dekoratīvām daļām. Tās spēcīgāk vada siltumu un var būt bērnam bīstamas. Kad bērns atrodas virtuvē, pieaugušajam jābūt klāt un jāpārliecinās par ēdiena vai dzēriena temperatūru, jāsamazina varbūtība saskarties ar karstiem priekšmetiem vai iekārtām, piemēram, krāsnī vai plīti. Ziemā ne mazāk būtiski ir pieskatīt bērnu, atrodoties telpā ar kaminu, krāsnī, sildītāju, citiem apkures avotiem vai atklātu uguni.

Viens no termisko apdegumu veidiem bērniem ir arī saules apdegumi. Lai gan bērna ādai ir tikpat daudz slāņu kā pieaugušo ādai, bērna āda ir piecas reizes plānāka, tāpēc sliktāk pilda aizsargbarjeras funkcijas. Lai bērna āda būtu pasargāta, ir svarīgi lietot saules aizsardzības līdzekļus, kas ir īpaši izstrādāti, ņemot vērā bērna ādas vajadzības.

Arī ķermeņa apsaldējumi ir būtiska trauma, ko bērns var gūt, pārāk ilgi spēlējoties zemā temperatūrā mitrā apgērbā, nelietojot cimdus, pieskaroties aukstiem priekšmetiem vai neapdomīgi liekot mēli pie auksta metāla. Visbiežāk apsaldē atklātās ķermeņa daļas – degunu, vaigus, zodu, arī roku un kāju pirkstus.

Termisko ievainojumu sekas bērniem ir daudz smagākas nekā pieaugušajiem, jo bērna āda ir daudz jutīgāka, tādēļ pat pie stipri zemākas temperatūras tā apdeg dziļāk un ātrāk. Bērnam pat nelieli termiskie ievainojumi var izraisīt šoku un dzīvībai svarīga šķidruma un sāļu zudumu organismā. Pat salīdzinoši nelielam apdegumam var būt nopietnas sekas, un ārstēšanās ilgums atkarīgs no pirmās palīdzības pasākumiem, kas veikti uzreiz pēc apdeguma gūšanas.

<sup>6</sup> "Svešinieks ausī! Kā rīkoties?" Skatīt: <https://lorklinika.lv/svesinieks-ausi-ka-rikoties/>

<sup>7</sup> Buklets "Vecākiem par bērnu traumām", "Palīdzība bērniem un zidaiņiem aizrīšanās gadījumā". Skatīt: <https://www.bkus.lv/sites/default/files/editor/infografikas/traumas.pdf>

# KĀ NOVĒRST?

- ✓ Skaidro bērnam, ka karsts ir bīstams un kādēļ jābūt uzmanīgam.
- ✓ Māci, ka termiskie ievainojumi var rasties arī no ilgstošiem, tiešiem saules stariem un sezonai nepiemērota apģērba izvēles.
- ✓ Krūzes ar dzērienu novieto galda vidū vai citā bērnam grūti aizsniežamā zonā.
- ✓ Nepadod citiem karstus šķidrumus, sniedzoties pāri bērnam.
- ✓ Neēd vai nedzer karstu dzērienu, turot bērnu klēpī. Arī gatavojot vai sildot maltīti, neturi bērnu rokās.
- ✓ Pārbaudi, cik karsts ir dzēriens vai ēdiens, pirms to dod bērnam. To var izdarīt pagaršojot – ēdienam vai dzērienam jābūt remdenam: ja pieaugušajam šķiet karsts, tad bērnam noteikti būs par karstu.
- ✓ Nelieto galdautu virtuvē un ēdamistabā – bērns var pieķerties un to paraut, uzgāžot sev vīrsū ne tikai karstus dzērienus, bet arī asus un smagus priekšmetus.
- ✓ Tējkannas un citas karstas elektroierīces novieto drošā, bērnam nepieejamā augstumā.
- ✓ Karstas pannas un katlus pārliec uz tālāko malu, rokturus pagriez tā, lai bērns nevarētu pie tiem pieķerties.
- ✓ Neatstāj bērnu vienu virtuvē, kad ir ieslēgta cepeškrāsns vai cita elektroierīce, un rūpējies, lai viņš netuvojas ierīcēm to darbības laikā.
- ✓ Ķīmiskas vielas virtuvē, vannas istabā, garāžā vai citās telpās novieto tā, lai bērns tās nevarētu aizsniegt.
- ✓ Elektrības vadus nostiprini tā, lai bērns tiem nevar piekļūt un paraut – tādā veidā viņš var uzraut sev vīrsū tējkannu, gludekli vai citu ierīci.
- ✓ Pirms likt bērnu vannā, pārlicinies par ūdens temperatūru. To var izdarīt ar termometru.
- ✓ Vannā vispirms lej aukstu ūdeni un tad to papildini ar karstu ūdeni.
- ✓ Neatstāj pieejamā vietā karstu un ieslēgtu gludekli.
- ✓ Arī neieslēgtu gludekli neatstāj pieejamā vietā, jo bērns var gribēt atkārtot redzēto – ieslēgt to un gludināt.
- ✓ Vasarā rūpējies par bērna aizsardzību no saules – lieto saules aizsardzības līdzekļus ar augstu SPF līmeni (vismaz 50), atceroties, ka bērniem līdz 12 mēnešu vecumam nav vēlams atrasties tiešos saules staros.
- ✓ Atrodoties saulē, bērnam jābūt vieglai galvassegai un kokvilnas apģērbam, lai pasargātos no tiešas saules ietekmes. Izvēlies uzturēties ēnainā vietā.

- ✔ Elektriskos sildītājus, radiatorus vai citus apkures avotus novieto tā, lai bērns nevar tiem piekļūt vai izvietojiet ap tiem barjeras (piemēram, ap kaminu).
- ✔ Nelieto traukus ar spīdīgiem rotājumiem vai detaļām, jo tie ilgāk uztur karstumu. Bērnam draudzīgākie ir plastmasas, bambusa vai silikona trauki.
- ✔ Pieskati bērnu, ja istabā tiek dedzinātas sveces (uz galda, eglītē vai adventes vainagā).
- ✔ Pieskati bērnu arī esot dabā, jo apdegumi var rasties, iekrītot ugunskurā vai esot tam pārāk tuvu, pietuvojoties grilam vai āra krāsnim, kā arī netišām iekāpjot šķietami apdzēsta ugunsкура pelnos un vēl gruzdošās oglēs zem tiem – tas var radīt nopietnus apdegumus bērna pēdām.
- ✔ Lai izvairītos no apsaldējumiem, uzmanī bērnu, kamēr viņš spēlējas ārā, rūpējies, lai drēbes ir sausas un siltas.
- ✔ Sērkokoņus un šķiltavas novieto bērniem nepieejamā vietā.
- ✔ Rozetēm lieto aizbāžņus.

## KĀ PALĪDZĒT?

Jebkurš apdegums bērnam ir iemesls, lai vērstos pie mediķiem! Palīdzība pirmajās minūtēs būtiski ietekmē apdeguma ārstēšanas rezultātu.

**Apdedzināto vai applaucēto ķermeņa daļu uzreiz atdzesē zem vēsa, tekoša ūdens vismaz 10 minūtes. Ja nav pieejams tekošs ūdens, noderēs arī vēss ūdens bļodā vai spainī. Ledu lietot nedrīkst, jo tas var radīt papildu audu apsaldējumu.**

- Ja apdegums vai applaucējums ir zem apģērba, to nedrīkst raut nost! Uz apģērba vai starp apģērbu un ādu lej vēsu ūdeni. Dzesēšanas laikā apģērbu uzmanīgi novelc;
- Ja apdegums ir lielāks par bērna plaukstu, izsauc NMPD. Mazuljiem palīdzība var būt nepieciešama arī pie mazāka apjoma brūces, piemēram, ja gūts apdegums locītavās vai uz sejas;
- Gaidot mediķus, neliec neko uz brūces un nepārsien to saviem spēkiem;
- Uz apdegumiem nekādā gadījumā neliec ziedes vai smēres, to skaitā krējumu un eļļas;
- Lieto tikai apdegumiem paredzētos medicīniskos līdzekļus, piemēram, pantenolu saturošas putas;
- Ja bērns sūdzas par sāpēm, var izmantot paracetamolu vai ibuprofēnu saturošus medikamentus bērna vecumam un svaram atbilstošā devā;
- Neplēš tulznas.

Ja, atrodoties ārpus savas dzīvesvietas, bērns guvis nenozīmīgu **saules apdegumu**, samitrini to ar vēsu ūdeni (nekādā gadījumā nelieto aukstu). Izvaiļojot ūdens atvēsinās

ādu. Uz bērna pleciņiem var likt arī mitru, vēsu dvieļi (uz 10–15 minūtēm).

Ja tomēr pēc atrašanās saulē redzams ādas apsārtums, ir karstuma un niezoša sajūta, var lietot vēsas aukstuma kompreses. Nelieto biežus, treknus krēmus, skābus produktus (krējumu – nekādā gadījumā!). To darīt nedrīkst, jo tie nedzesē ādu, aizsprosto ādas poras un rada labvēlīgu vidi mikroorganismiem un infekcijas riskam. Vislabāk lieto gēlus, kas mitrina, atjauno un mikstina ādu. Ja apdegums ir plašs, nekavējoties vērsies pēc palīdzības tuvākajā medicīnas iestādē.

**Apsaldējuma pirmā pazīme** var būt nedaudz sāpīga, durstīga sajūta. Āda kļūst bāla, parādās sāpes, kas, audiem sasilstot un apsaldējumam kļūstot dziļākam, samazinās. Smagāka apsaldējuma gadījumā var iestāties neatgriezeniski audu bojājumi.

Maziem bērniem ir ļoti grūti novērtēt apsaldējuma pakāpi, tādēļ aizdomu gadījumā vērsies pēc palīdzības pie ģimenes ārsta vai pediatra, slimnīcu uzņemšanas nodaļās vai tuvākajā ārstniecības iestādē.



## SAINDĒŠANĀS AR MEDIKAMENTIEM UN SADZĪVES ĶĪMIJU

Bērniem līdz trīs gadu vecumam saindēšanās ar sadzīves ķīmiju, medikamentiem vai pārtikā lietojamiem šķidrumiem notiek līdzīgi kā ar svešķermeņu norīšanu – bērni tos atrod viegli pieejamā vietā. Tīrīšanas un mazgāšanas līdzekļi, līmes un krāsas, augu kopšanas produkti un minerālmēsli – šo vielu vizuālais izskats un smarža var būt bērnam pievilcīga un rosināt interesi tos nogaršot.

Atrodot medikamentus viegli pieejamā vietā, piemēram, uz naktskapīša vai somā, krāsainās tabletes bērns uztver kā konfektes. Arī dažādas tūbiņas un medikamentu iepakojumi ir krāsaini, pievilcīgi. Vilinošas var būt arī dažādas kosmētikas un skaistumkopšanas pudelītes – krēmi, nagu lakas, smaržas, lūpukrāsas, serumi, kā arī vitamīni un dažādas sūkājamās tabletes u.tml.

Bērni ķīmisko apdegumu riskam pakļauti visvairāk, jo, izzinot mājokli, zemākos plauktos, skapīšos zem izlietnes un citās brīvi pieejamās vietās atrod tīrīšanas līdzekļus, etiķi un citus ķīmiskus produktus. Bieži vien šo tīrīšanas līdzekļu iepakojums atgādina limonādes pudeles. Bērnu dabiskā zinātkāre apvienojumā ar tieksmi ēst un dzert visu, ko redz, padara šo situāciju īpaši bīstamu.

Saindēšanās ar sadzīves ķīmiju vai medikamentiem var radīt gremošanas sistēmas ķīmiskus apdegumus (arī redzes un citus bojājumus) vai smagu organisma intoksikāciju. Gadījumā, ja palīdzība tiek sniegta novēloti (jau pēc stundas vai divām), sekas var būt neatgriezeniskas, piemēram, nieru un aknu mazspēja, centrālās nervu sistēmas bojājumi, alerģiska reakcija, koma un pat nāve.

## KĀ NOVĒRST?

- ✓ Māci, ka medikamentus var lietot tikai pieaugušo klātbūtnē.
- ✓ Stāsti, kādiem nolūkiem produkti domāti un par iespējamo kaitējumu veselībai.
- ✓ Medikamentus un aptieciņas saturu novieto nepieejamā vietā, slēgtās kastēs un skapju augstākajos plauktos.
- ✓ Bieži lietotas zāles neturi jakas vai somas kabatās, vai automašīnas salonā – mazi bērni ir ziņkārīgi un bieži izpēta somas vai pieejamos plauktiņus.
- ✓ Sadzīves ķīmiju novieto slēgtās kastēs vai skapjos, nodrošinot tos ar drošiem un bērnam neatveramiem slēdžiem.
- ✓ Sadzīves ķīmiju un citus līdzekļus uzglabā oriģinālajos iepakojumos.
- ✓ Augstākos plauktos pārvieto arī skaistumkopšanas produktus, ēteriskās eļļas un citus līdzekļus.
- ✓ Ja bērns tiek iesaistīts kopīgos tīrīšanas darbos, izvēlies dabīgus produktus.

## KĀ PALĪDZĒT?

Palīdzība jāsniedz nekavējoties – bērns uz slimnīcu jānogādā pēc iespējas ātrāk arī tad, ja ir tikai aizdomas par ķīmiskas vielas (virtuves tīrīšanas līdzekļa, tablešu u.c. vielu) iedzeršanu. Arī mutes dobuma un barības vada gļotādas saskare ar ķīmiski aktīvām vielām ir neatliekams stāvoklis, kas prasa tūlītēju palīdzību.

### Pazīmes, kas liecina par saindēšanos:

- runāšanas vai elpošanas grūtības;
- bezsamaņa vai apziņas traucējumi (miegainis, pārlietu uzbudināts);
- siekalošanās;
- vemšana;
- dedzinoša sajūta mutē;
- sāpes vēderā.

Ja bērns ir iedzēris vai ieēdis kādu indīgu vielu, saglabā vēsu prātu, jo, tikai ātri reaģējot, var glābt bērna dzīvību:

- 1 vienmēr izsauc NMPD, zvanot 113;
- 2 ja iespējams un bērns ir paklausīgs, skalo muti ar ūdeni, neļaujot to norīt;

- 3 nekādā gadījumā neizsauc vemšanu;
- 4 saglabā ķīmiskās vielas iepakojumu.

Sadzīves ķīmija bērnam var radīt arī ķīmiskus apdegumus, piemēram, saskaroties ar skābi vai sārmus saturošiem uzkopšanas produktiem. Ķīmiskos apdegumus var iegūt, gan kontakta veidā traumējot ādu vai gļotādu, gan ieelpojot tvaikus, iegūstot elpceļu vai gremošanas trakta apdegumus.

---

### **Kā palīdzēt ķīmiska apdeguma gadījumā:**

- 1 sausu ķīmisku vielu nopurini no ķermeņa;
  - 2 ja apgērbs ir piesārņots ar ķīmisku vielu, novelc to. Nekādā gadījumā nevelc apgērbi pār galvu!
  - 3 skalo cietušo vietu ar lielu daudzumu vēsa (+15°C līdz +25°C), tekoša ūdens 20 minūtes;
  - 4 skalo tā, lai ūdens tek projām no bojātās ādas;
  - 5 izsauc NMPD, zvanot 113.
- 

### **Ja ķīmiskā viela nokļuvusi acīs:**

- 1 skalo traumēto aci ar lielu daudzumu vēsa (+15°C līdz +25°C), tekoša ūdens 20 minūtes;
- 2 skalo tā, lai ūdens netecētu uz veselo aci, bet projām no skartās acs;
- 3 skalojot traumēto aci, turi to vaļā;
- 4 izsauc NMPD, zvanot 113;
- 5 pēc skalošanas ar sausu pārsēju pārsien abas acis;
- 6 ja nav iespējams traumēto aci skalot, acis nepārsien!



## CEĻU SATIKSMES NEGADĪJUMI (CSN)

Analizējot negadījumos gūtās traumas bērnu vecuma grupā līdz trim gadiem, visbiežāk to iemesli ir bērnu drošības sēdekļa nepareiza lietošana vai bērna nepiesprādzēšana tajā, satiksmes noteikumu neievērošana, pārvietojoties kājām vai ar velosipēdu (arī līdzsvara skrejriteņiem bērniem), atstarotāju un aizsargekipējuma nelietošana. Būtiski, ka CSN rezultātā bieži vien tiek gūtas ne tikai fiziskas, bet arī psiholoģiskas traumas.

Ja pieaugušie ar bērnu pārvietojas sabiedriskajā transportā – autobusā, tramvajā, trolejbusā un vilcienā – bērns jāpietur, jāieceļ kopā ar ratiem. Zemās grīdas transportlīdzekļos var ērti iebraukt ar ratiem pa priekšu, savukārt citos sabiedriskā transporta līdzekļos var palīdzēt citi pasažieri vai vadītājs, ja pievērš tā uzmanību. Savukārt no transporta jāizkāpj tikai ar mugurpusi – iesākumā pieaugušais un pēc tam jāizceļ ratiņi.

### KĀ NOVĒRST?

- ✓ Māci bērnam, kādēļ ir būtiski ievērot ceļu satiksmes noteikumus gan kā gājējam, gan pārvietojoties ar transporta līdzekli (arī skrejriteņi un velosipēdu), tai skaitā šķersot ielu tam paredzētā vietā, ievērot luksofora signālus u.c.
- ✓ Ar velosipēdu atļauts vest bērns vecumā līdz septiņiem gadiem ar galvā uzvilktu aizsprādzētu aizsargķiveri, ja ir iekārtoti papildu sēdekļi un droši kāpši kāju atbalstam. Bērns var pārvadāt arī īpaši šim nolūkam izgatavotās velo piekabēs.
- ✓ Kopīgi apskatiet un izrunājiet pieejamās ceļu satiksmes instrukcijas, transporta un pārvietošanās līdzekļu noteikumus CSDD vai citu pārvadātāju tīmekļvietnēs.
- ✓ Abos gadījumos (gan krēsliņā, gan piekabē) ved bērnu piesprādzētu.
- ✓ Ievēro ceļu satiksmes noteikumus arī pārvietojoties ar bērnu ratiem.
- ✓ Tumšajā laikā lieto atstarotājus, ne tikai pārvietojoties ar skrejriteņi un velosipēdu, bet arī ejot kājām.
- ✓ Izvēlies un lieto bērnu drošības sēdekļiņš – atbilstoši bērna vecumam un augumam (par to konsultēs iegādes brīdī).
- ✓ Pārvietojoties ar skrejriteņi un velosipēdu, lieto personīgos aizsarglīdzekļus – ķiveri un citu aizsargekipējumu.
- ✓ Līdz 15 mēnešu vecumam bērns obligāti jāpārvadā ar skatu pretēji braukšanas virzienam, taču speciālisti šo pozīciju iesaka saglabāt līdz pat trīs gadu vecumam un ilgāk<sup>8</sup>.

<sup>8</sup> Drošas braukšanas ceļvedis "Bērnu drošība automašīnā". Skatīt: <https://braucamdrosi.lv/autokreslina-izvele/celu-satiksmes-noteikumi/>



- ✔ Autosēdeklīša jostas nostiprini stingri, maksimāli tuvu bērna ķermenim. Vienkāršākais veids, kā pārlicināties par pareizu piesprādzēšanos, ir tā sauktais viena pirksta tests. Ja zem autosēdekļa jostīņām plecu daļā nevari pabāzt vairāk par vienu pieauguša cilvēka pirkstu, tad braukšana ir droša.
- ✔ Ja bērna sēdeklītis ir novietots blakussēdētāja pusē un bērns tajā ir ar skatu pret mašīnas aizmuguri, uz bērna pārvadāšanas laiku atslēdz tās puses drošības spilvenus.
- ✔ Vairāk ieteikumu par bērna pārvadāšanu automašīnā atrodams vietnē <https://braucamdrosi.lv/>.
- ✔ Jebkuru jaunu maršrutu, pa kuru bērnam ir paredzēts pārvietoties regulāri – ceļš uz skolu, treniņu, pie vecvecākiem – vispirms izstaigā vai izbraukā ar bērnu kopā, īpašu uzmanību pievēršot bīstamajām vietām un satiksmes noteikumu ievērošanai.

## KĀ PALĪDZĒT?

CSN gadījumā nepieciešams uzreiz sazinies ar NMPD, zvanot 113. Kamēr brigāde ir ceļā<sup>9</sup>:

- 1 pārliecinies par savu un bērna drošību;
- 2 pārbaudi bērna samaņu: skatī uzrunā un saudzīgi papurini bērnu aiz pleciem. Ja bērns reaģē un atbild, tātad ir pie samaņas:
  - atstāj bērnu tādā pašā pozā, kādā atradi, vai piedāvā bērnam nogulties vēlamajā pozā;
  - centies nodibināt ar bērnu kontaktu, mierīgi, nepārmēt;
  - pasargā no apkārtējās vides iedarbības;
  - centies noskaidrot, kas noticis un sniedz nepieciešamo palīdzību;
  - regulāri atkārtoti pārbaudi bērna samaņu.
- 3 ja bērns nereaģē un neatbild, tad jāuzskata, ka viņš ir zaudējis samaņu;
- 4 sauc palīgā, pievēršot apkārtējo uzmanību;
- 5 novieto bērnu uz muguras, uz cieta pamata;
- 6 atbrīvo elpceļus, uzmanīgi atliecot galvu un paceļot zodu, nenospiežot mikstos audus zem zoda;
- 7 pārbaudi un izvērtē elpošanu (redzu, dzirdu un jūtu, ka elpo) ne ilgāk kā 10 sekundes;
- 8 ja bērns elpo normāli:
  - novieto bērnu stabilā sānu pozā;
  - atkārtoti pārbaudi bērna elpošanu.

<sup>9</sup> "Atdzīvināšanas pasākumi bērniem (1-pubertātei)". Skatīt: <https://www.nmpd.gov.lv/atdzivinasanas-pasakumi-berniem-1-pubertatei>

- 9** ja bērns neelpo vai neelpo normāli (lēni, trokšņaini gārdzieni vai tikko nosakāma, neregulāra elpošana), uzmanīgi izņem no mutē svešķermeņus, ja tādi redzami. Ja svešķermeņi neredzi, nemeklē to;
- 10** veic 5 elpināšanas no mutē mutē:
- atbrīvo elpceļus, atliecot galvu un paceļot zodu, nenospiežot mīksto audus zem zoda;
  - aizspied bērna degunu;
  - veic elpināšanu – 5 reizes mierīgi pūt gaisu (1-1,5 sekundes);
  - novēro, vai ieelpas laikā bērna krūškurvis paceļas;
  - turot bērna galvu atliektu un zodu paceltu, skaties, kā bērna krūškurvis saplok izelpas laikā;
  - novēro, vai nav rīstīšanās vai klepošana kā atbilde uz elpināšanu (skatīt 11.punktu);
  - ja pēc pirmā elpināšanas mēģinājuma bērna krūškurvis nepaceļas, tad pirms nākamās elpināšanas:
    - atver bērna muti un izņem visus redzamos svešķermeņus;
    - pārbaudi, vai bērna galva ir atliekta un zods pacelts.
- 11** pārbaudi bērna dzīvības pazīmes, kas ietver kustības, klepošanu vai normālu elpošanu (lēni, trokšņaini gārdzieni vai tikko nosakāma elpošana, neregulāra elpošana nav dzīvības pazīme) – tam patērē ne vairāk kā 10 sekundes;
- 12** ja ir pārliecība, ka bērnam ir dzīvības pazīmes:
- turpini elpināšanu (ja nepieciešams, kamēr bērns pats sāk elpot);
  - novieto stabilā sānu pozā, ja tas ir bezsamaņā;
  - nepārtraukti novēro.
- 13** ja dzīvības pazīmju nav vai par tām nav pārliecības:
- atbrīvo sirds masāžas vietu no apģērba, vienu roku novietojot krūšu kaula apakšējā daļā (ja bērns ir liels – abas rokas jānovieto krūšu kaula apakšējā daļā) un veic sirds masāžu 15 reizes;
  - sirds masāžas temps 100 – 120 reizes minūtē;
  - sirds masāžas dziļums – 1/3 no krūškurvja diametra priekšas virzienā uz muguru.
- 14** veic pārmaiņus sirds masāžu un elpināšanu (attiecībā 15:2);
- 15** atdzīvināšanas pasākumus pārtrauc tikai tad, ja:
- ierodas NMPD un pārņem bērna atdzīvināšanu;
  - bērnam parādās dzīvības pazīmes (bērns sāk kustēties, klepot un elpot normāli);
  - glābēja spēki izsīkst.

Ja ir vairāki glābēji, tad tie var mainīties, patērējot maiņai pēc iespējas īsāku laiku, un katrs veic atdzīvināšanas pasākumus dažas minūtes.



## KRITIENI UN SASITUMI

Bērni vecumā līdz trim gadiem visbiežāk traumas gūst mājās, noveļoties vai krītot no gultas, dīvāna, barošanas krēslīņiem, šūpuļkrēslīņiem un pārtināmās virsmas. Riskanti ir arī cita veida kritieni no augstuma – kāpnēm un pakāpieniem, rotaļlaukuma aprīkojuma, automašīnas salona, ja bērns nav piesprādzēts sēdekļīti. Mājas vidē bērns var arī gūt sāpīgus sasitumus – pret asiem mēbeļu stūriem un malām, uzkrītot smagiem priekšmetiem, paraujot galdautus vai aizkarus, paslidot uz paklāja, uz mitrām un slidenām virsmām. Tādēļ svarīgi ir neatstāt bērnu vienu – pārtišanas vai rotaļāšanās laikā, garāžā vai pagrabā, kur ir izpētei pieejams daudz priekšmetu, kā arī dzīvojojies istabā, kur bērni, ziņkāres vadīti, rāpsies pa mēbelēm, kāpnēm.

Letālas sekas var būt, arī izkrītot pa logu, tādēļ nekādā gadījumā nedrīkst atstāt atvērtu logu istabā, kurā bērns rotaļājas, nedrīkst bērnus celt uz palodzes vai ļaut tur nokļūt pašiem. Būtiski arī paskaidrot, ka logos iestiprinātie kukaiņu aizsargtīkli ir maldinošs drošības līdzeklis.

Jaunākā vecumposma bērni kritienu rezultātā bieži gūst tieši galvas traumas, tādēļ var veidoties asinsizplūdums un galvaskausa lūzumi, kā arī ekstremitāšu lūzumi, sasitumi, izmežģījumi, smadzeņu satricinājums.

## KĀ NOVĒRST?

- ✓ Skaidro bērnam, kā var sasisties, kādēļ nedrīkst rāpties uz palodzēm un citām augstām virsmām.
- ✓ Vienmēr paliec bērna tuvumā un pieskati viņu.
- ✓ Māci pa kāpnēm pārvietoties nesteidzīgi un uzmanīgi, neliec bērnu uz margām, lai nošļūktu.
- ✓ Pārskati mēbeļu izvietojumu, galdus, gultas un krēslus novietojot pēc iespējas tālāk un tā, lai nevarētu rāpties no vienas mēbeles uz citu.
- ✓ Turi logus aizvērtus un nepieļauj bērna atrašanos pie atvērta loga un uz palodzes.
- ✓ Pārvieto blakus esošās mēbeles, lai samazinātu piekļūšanu logiem.
- ✓ Lieto īpašas sētiņas un norobežojumus (barjeras) kāpnēm vai citiem bīstamākiem priekšmetiem.
- ✓ Nodrošini maliņas gultām, kurās bērns guļ un var aizmigt.
- ✓ Neatstāj bērnu vienu uz pārtināmā galdiņa vai citām augstām virsmām, piemēram, veļasmašīnas.
- ✓ Virtuvē vai ēdamtelpā krēslus turi pastumtus zem galda, tādējādi samazinot risku uz tiem uzrāpties.

- ✓ Ja bērns atrodas barošanas krēslīnā vai citā augstā krēslā, pārliecinies, ka viņš tajā ir piesprādzēts ar drošības jostu (ja ir tāda iespēja) vai pieskati, lai bērns necenšas patstāvīgi piecelties kājās.
- ✓ Lieto aizsargus asiem mēbeļu stūriem.
- ✓ Lieto atvilktni un skapīšu rokturu slēdžus un aizsargus.
- ✓ Arī durvīm lieto bloķētājus, lai tās neaizcirstos caurvējā.
- ✓ Izvērtē aizkaru un galdautu lietošanu – nodrošinies, ka bērns aiz tiem nevar aizķerties vai paraut. Iespējams, var atteikties no to lietošanas vispār.
- ✓ Nostiprini mēbeles, īpaši brīvi stāvošas kumodes un plauktus, vai pārvieto interjera priekšmetus, kas var uzkrīst virsū.
- ✓ Novērtē mēbeļu drošību – piemēram, datorkrēsli vai citas mēbeles uz riteniņiem var būt bīstamas, uz tām var zaudēt līdzsvaru, kā arī tās vieglāk uzgāzt sev virsū.
- ✓ Pārliecinies, ka grīdas nav slapjas vai slidenas, regulāri tās tīri.
- ✓ Nepieciešamības gadījumā uz grīdas, vannā un dušā izvietoj pretslīdes paklājiņus.
- ✓ Paklupt vai paslidēt var arī uz paklāja – izvēlies smagus paklājus, vai piestiprini tos pie zemes. Iespējams, no to lietošanas jāatsakās vispār.
- ✓ Skaidro bērniem, kā spēlēties droši, piemēram, nemētāt smagus vai cietus priekšmetus, jo var sasisties paši vai traumēt brāļus un māsas.
- ✓ Vēro, kā bērni spēlējas, jo pārdroša rīcība ir arī lēkāšana pa gultu un mēbelēm, šūpošanās uz krēsla, lidošanas imitēšana.



## UZ BATUTA GŪTĀS TRAUMAS

Visbiežāk uz batuta traumas tiek gūtas tā nepareizas lietošanas dēļ, piemēram, uz batuta vienlaikus atrodas vairāki bērni, tas novietots uz nepiemērota seguma, nav uzstādīts aizsargtīkls, vieta zem batuta tiek izmantota kā slēpnis u.c.

## KĀ NOVĒRST?

- ✓ Skaidro bērniem batuta lietošanas noteikumus un kādēļ pārgalvība var beigties ar traumām.
- ✓ Stāsti, ka batutā nav droši izpildīt pārdrošus akrobātiskus trikus, kūleņus un salto.

- ✔ Parūpējies par batuta drošības aprīkojumu – aizsargtīklu, novieto to uz piemērota seguma, iespēju robežās nosedz atsperes.

---

  - ✔ Neatstāj mazu bērnu vienu un nepieskatītu.

---

  - ✔ Pārlicinies, ka batuts ir tehniski labā stāvoklī.

---

  - ✔ Novieto batutu zālienā vai uz enerģiju absorbējošas virsmas. Ja tas nav iespējams, apkārt izvietoj kritienu mīkstinājošu materiālu.

---

  - ✔ Nelieto batutu, ja tas ir slapjš, jo tad tas var būt slidens.
- ✔ Ļauj batutā vienlaikus atrasties vienam bērnam.

---

  - ✔ Pārlicinies, ka bērnam nav rotaslietu vai apģērba detaļu, kas var aizķerties.

---

  - ✔ Skaidro bērniem, ka ārpus batuta jāatstāj mantas un priekšmetus, kas var spiest vai satraumēt.

---

  - ✔ Ņemot vērā, ka mazi bērni atdarina savu vecāku, brāļu, māsu un draugu rīcību, pirms lietošanas skaidro visiem, ka batuti nav piemēroti salto un kūleņu mešanai, kā arī rādi pareizu priekšzīmi, ja lieto batutu.

## KĀ PALĪDZĒT?

Krītot no augstuma (tai skaitā batuta), bērns var gūt galvas sasitumu, **smadzeņu satricinājumu, galvas kausa lūzumu vai asinsizplūdumu smadzeņu audos**. Tādā gadījumā, noteikti dodies pie ārsta vai sauc NMPD, zvanot 113.

**Kaulu lūzumu** maziem bērniem bez rentgena palīdzības parasti ir grūti noteikt, ja vien tas nav vaļējs lūzums, lūzums ar kaulu nobīdi vai acīm redzamu, izteiktu deformāciju, tūsku vai apsārtumu. Lūzuma pazīmes, kurām pievērst uzmanību – sāpes, pietūkums, deformācija un grūtības pakustināt traumēto vietu. Reizēm sūdzības var būt nebūtiskas, piemēram, nelielas sāpes traumētajā vietā tikai kustību laikā.

### Kā rīkoties, ja gūtas ekstremitāšu traumas:

- 1 ja traumēts augšdelms vai kāja, nekustini un nepārvieto bērnu (ja vien dzīvībai nedraud briesmas);
- 2 saglabā traumas radīto deformāciju;
- 3 izsauc NMPD, zvanot 113;
- 4 ja nepieciešams mazināt tūsku, traumētajai vietai uzliec aukstumu;
- 5 aprūpē un nomierini bērnu, ja nepieciešams – apsedz;
- 6 ja nav citu traumu, var iedot vecumam un bērna svaram atbilstošus paracetamolus vai ibuprofēnu saturošus pretsāpju medikamentus.

Ja ir aizdomas par **mugurkaula traumu**:

- 1 nekustini un nepārvieto bērnu, kā arī neļauj to darīt citiem;
  - 2 pārvieto tikai tad, ja draud briesmas dzīvībai;
  - 3 izsauc NMPD, zvanot 113;
  - 4 aprūpē un nomierini bērnu, ja nepieciešams – apsedz.
- 

**Vēdera traumas:**

- 1 novieto bērnu guļus ar valnīti zem ceļiem vai saglabā citu saudzējošu pozu;
  - 2 izsauc NMPD, zvanot 113;
  - 3 aprūpē un nomierini bērnu, ja nepieciešams – apsedz;
  - 4 nedod ēst, dzert un medikamentus;
  - 5 ja ir brūce, uzliec tīru, vēlams sterilu, marles salveti vai tīru drēbes gabalu.
- 

**Krūškurvja traumas:**

- 1 novieto bērnu pusguļus stāvoklī vai ērtākajā pozā;
  - 2 izsauc NMPD, zvanot 113;
  - 3 aprūpē un nomierini bērnu, ja nepieciešams – apsedz;
  - 4 nedod ēst, dzert un medikamentus;
  - 5 ja ir brūce, uzliec tīru, vēlams sterilu, marles salveti vai tīru drēbes gabalu.
- 

Ja **asiņo deguns**, nekādā gadījumā neatliec bērna galvu atpakaļ! Tādā veidā asinis nokļūš rīklē, kas var izraisīt sliktu dūšu vai pat vemšanu. Pareizi ir noliekties uz priekšu.

**Kā rīkoties:**

- 1 aizspied asiņojošo nāsi;
- 2 galvu noliec uz priekšu, apsēdini bērnu;
- 3 pie deguna un pakauša pieliec aukstu priekšmetu;
- 4 ja asiņošana turpinās ilgāk par 20 minūtēm, izsauc NMPD, zvanot 113.



## DZĪVNIEKU KODUMI UN IEVAINOJUMI

Bērnus un arī pieaugušos sakož gan savi, gan sveši suņi. Suņu uzbrukumi bērniem skaidrojami ar to, ka mazi bērni ir vai nu īsāki, vai vienā augumā ar suni un, piemēram, skrienot, spiedzot un kliegzot bērns tiek uztverts kā rotaļu biedrs, medījums vai pāridarītājs. Visbiežāk suns bērnu uztver kā sev līdzīgu un attiecīgi tā arī spēlējas. Būtiski ņemt vērā, ka dzīvnieks rīkojas, instinktu vadīts, un, reaģējot uz bērna rīcību, var tam tīši vai netīši nodarīt sāpes. Mazi suņi mēdz būt bailīgāki, līdz ar to košana bērnam var būt aizsargreakcija.

Bērnus var savainot arī citi mājdzīvnieki – kāmjē, jūras cūciņas, pundurtruši un žurkas var iekost, kaķi var radīt dziļus skrāpējumus un kodumus, putni var sāpīgi ieknābt. Arī atpūšoties ārpus mājas, bērnu var sakost atpūtas parkā, zooloģiskajā dārzā vai lauku saimniecībā sastapts dzīvnieks (piemēram, zirgs, gov, kamielis, briedis, alpaka, truši u.c.). Bērnus arī jāmāca netuvoties savvaļā sastaptajiem dzīvniekiem, piemēram, mežmalā satiktām stirnām. To būtiski ņemt vērā, lai pasargātu no inficēšanās ar trakumsērgu. Inficētais dzīvnieks to var nodot koduma rezultātā, brūcē iekļūstot siekalām, kas satur vīrusu. Reti iespējama ir inficēšanās ar inficēta dzīvnieka siekalām, tām nokļūstot uz bojātas ādas (dzīvnieka skrāpējumi vai jau esošās brūces vai ādas nobrāzumi). Trakumsērgas profilaksei ir pieejamas vakcīnas, kas nodrošina imunitātes izveidošanos pret trakumsērgu. Vakcināciju var veikt gan pirms (pirmskontakta vakcinācija), gan arī pēc kontakta ar slimu dzīvnieku vai dzīvnieku ar aizdomām par trakumsērgu.

Dzīvnieku kodumu un skrāpējumu brūces dzīst daudz ilgāk, turklāt pastāv liels inficēšanās risks un iespējamās ilgtermiņa sekas veselībai. Piemēram, kaķa kodums pirkstā, ja tiek skarta locītava, rētošanās procesā var radīt locītavas kustības ierobežojumus. Tāpat koduma rezultātā tiek bojāta arī zemāda, muskuļi, cīpslas, saites un kauli. Rētas var palikt uz visu mūžu. Ja tiek sakosta seja, tiek gūti plaši miksto audu bojājumi un var tikt bojāti sejas nervi, rezultātā izraisot neatgriezeniskus mimikas traucējumus. Turklāt dzīvnieku uzbrukuma rezultātā var gūt arī psiholoģiskas traumas.

## KĀ NOVĒRST?

- ✓ Izglīto bērnu par uzvedību dzīvnieku tuvumā, īpaši tos bērnus, kuru ģimenē nav dzīvnieki.
- ✓ Māci neaiztikt, neglaudīt un nemīļot svešus dzīvniekus.
- ✓ Skaidro, kāpēc dzīvniekus nevajag kaitināt.
- ✓ Skaidro, ka nevajag gulēt virsū dzīvniekiem, bāzt galvu vai pirkstu dzīvniekam mutē, ausīs, kā arī raustīt dzīvnieku aiz astes vai ausīm.
- ✓ Māci neaiztikt dzīvnieku, ja tas ir agresīvi noskaņots – šņāc, izlaidis nagus vai atriezis zobus.

- ✔ Stāsti, ka dzīvnieks nav rotaļlieta – to nevajag celt gaisā, mest ūdenī, ģērbt kā lelli un likt gultiņā vai mēģināt kaut kur iesprostot.
- ✔ Dodoties ciemos vai uzņēmot viesus, skaidro, ka dzīvnieku reakcija uz ciemiņu, arī rotaļājoties, var būt citādāka nekā pret savas ģimenes locekļiem.
- ✔ Neatstāj dzīvnieku vienatnē ar bērnu.
- ✔ Pārlicinies par mājdzīvnieka uzvedību bērna tuvumā, un, ja rodas šaubas, turi mājdzīvnieku krātiņā.
- ✔ Stāsti, ka nevajag mēģināt dzīvniekam atņemt barību vai traucēt ēšanas brīdi.
- ✔ Neatstāj bērnu telpā bez uzraudzības, kad mājdzīvnieks ēd.

Vasarā būtiski pievērst uzmanību kukaiņu – dunduru, odu, lapseņu, iršu, bišu – kodumiem. Kukaiņi var būt uz augļiem, ēdieniem un dzērieniem, tādēļ mazākie bērni jāpieskata ēšanas laikā (it sevišķi, atrodoties ārpus mājas). Nav ieteicams dzert no iepriekš attaisītām bundžiņām, ja tās nav bijušas ar kaut ko apsegtas. Lapsenes bieži mēdz ielīst skārda bundžās vai saldināta dzēriena sulas krūzēs un, dzerot no bundžiņas, iepriekš nepārlicinoties par tā sastāvu, kukaiņi var iekost, nonākot bērna mutes dobumā.

Daļai bērnu pēc kukaiņu kodumiem var rasties alerģiska reakcija, un tā var izpausties dažādi (parasti dažas minūtes, reizēm līdz vienai stundai pēc koduma) – ādas apsārtumi ap koduma vietu, "nātrene", kas var izplatīties pa visu ķermeni, lēkmjveida sāpes vēderā, vemšana, caureja, mēles, rīkles, acu plakstiņu tūska, asinsrites elpošanas traucējumi. Šoka rezultātā bērns var zaudēt samaņu un pat dzīvību.

**Alerģiska šoka pazīmes** arī ir asinsrites traucējumi un elpošanas grūtības, vemšana, caureja.

## KĀ PALĪDZĒT?

Suņu kodumi parasti rada plašas brūces, kurās nokļūst dzīvnieka mutē esošie mikrobi un izraisa nopietnus iekaisumus un sastrutojumus. Arī kaķu mutē un nagos esošās baktērijas var izsaukt sāpīgus un dziļus iekaisumus. Kaķēnu kodieni un skrāpējumi var izraisīt infekciju, ko tā arī dēvē – kaķu skrāpējumu slimība. Lai arī kaķis ir vesels, tā siekalās un kažokā var atrasties slimību izraisošas baktērijas. Diemžēl nereti palīdzību pie ārsta vecāki meklē novēloti – kad koduma vietā ir jau sācies iekaisums, parādījies audu pietūkums, sakostā vieta ir karsta un sāpīga.

Kā rīkoties, **ja sakodis vai saskrāpējis dzīvnieks:**

- 1 koduma (skrāpējuma) vietu rūpīgi noskalo ar lielu tekoša ūdens daudzumu un ziepēm, lai mehāniski attīrītu brūci no siekalām;
- 2 ja brūce nav liela, pārsien to ar tīru materiālu;



- 3 ja dzīvībai briesmas nedraud, nekavējoties vērsies pie ārsta, kurš noteiks tālāko rīcību;
  - 4 ja bērns ir nopietni cietis, nekavējoties izsauca NMPD, zvanot 113.
- 

### Kukaiņu kodumi:

- 1 ja redzams dzelonis, to akurāti izņem, pēc tam koduma vietu dezinficējot;
  - 2 lai mazinātu sāpes un tūkumu, atdzesē koduma vietu ar vēsu priekšmetu vai kompresi;
  - 3 noteikti nevajadzētu skrāpēt, griezt vai likt melnzemi, jo šādi brūcē var ielaist infekciju;
  - 4 ja novērota alerģiska reakcija vai sarežģījumi, nekavējoties vērsies pēc palīdzības tuvākajā medicīnas iestādē vai NMPD, zvanot 113.
- 



## DROŠĪBA UZ ŪDENS UN ŪDENS TUVUMĀ

Drošībai pie ūdens un uz tā jābūt pieaugušo prioritātei neatkarīgi no tā, kādas ūdenstilpnes tuvumā atrodas – pie jūras, upes, piemājas dīķa vai publiskā baseinā. Traumu gūšana uz ūdens ir sastopama visās bērnu vecuma grupās, tās saistāmas ne tikai ar noslikšanu, bet arī smagu funkcionālu traucējumu gūšanu. Ūdenstilpņu tuvumā noteikti jāpieskata bērni – tas jā dara arī piemājas baseina, mucu vai dekoratīvā dīķa tuvumā, kur ūdens dziļums relatīvi nav liels. Visdrošāk ir peldēties īpaši tam paredzētās vietās. Ja tuvumā tādu nav, jāizvēlas peldvietas ar lēzenu krastu un cietu pamatu, vismazāko straumi.

Bieži vien traumas tiek gūtas, bērnam aizķeroties un pakrītot vai paslidot, turklāt bērnam iekrītot pat sekla ūdenstilpnē, iznākums var būt letāls. Atpūšoties publiskās peldvietās, jā rūpējas par bērnu drošību, gan spēlējoties ūdens tuvumā, gan peldoties, gan izmantojot piepūšamos gumijas peldlīdzekļus, kurus vējš ļoti viegli un ātri var aizpūst dziļumā (tālu no krasta).

Retāk, taču traumas rodas arī atrodoties laivās, plostos vai dažādos ūdenssporta un atpūtas līdzekļos. Izvērtē bērna vecumu, pirms doties vizināties ar katamarānu, ūdens motociklu un tamlīdzīgiem peldlīdzekļiem, kā arī vienmēr jālieto drošības vestes. Rūpējoties par savu drošību un labu piemēru bērniem, tas jā dara arī pieaugušajiem.

Lai gan bērni līdz trīs gadu vecumam vieni paši uz ledus neatrodas, pieaugušajiem ir būtiski domāt par piemēru, ko tie rāda bērniem, un pašiem nekāpt uz ledus. Ziemas sākumā un pavasarī ledus ir nedrošs.

## KĀ NOVĒRST?

- ✓ Skaidro bērnam, ka peldēties drīkst iet tikai pieaugušo uzraudzībā (nevis vecāko māsu vai brāļu klātbūtnē).
- ✓ Māci, kādēļ bīstami atrasties uz ledus.
- ✓ Lieto drošības līdzekļus – drošības vestī vai piepūšamās piedurknes.
- ✓ Vienmēr paliec bērna tuvumā.
- ✓ Stāstī, ka piepūšamos peldlīdzekļus – riņķus, matračus un bumbas – drīkst izmantot tikai pieaugušo uzraudzībā.
- ✓ Pieskati bērnu, atrodoties laivā, ūdenssporta vai citā peldlīdzeklī.
- ✓ Vēro apkārtesošos bērnus – tie var nepamanīt, pagrūst vai nobiedēt bērnu, kamēr viņš atrodas ūdenī.
- ✓ Pārbaudi, vai arī jau zināmās peldvietās gultne nav bedraina, dūņaina, akmeņaina, tās gultnē nav asu gliemežvāku.
- ✓ Pārbaudi apkārtni, ja tajā uzturas arī citi cilvēki, – vai nav stikla lausku, izsmēķu, atkritumu, ko mazs bērns var atrast un iebāzt mutē.
- ✓ Norobežo pie mājas esošos dīķus un baseinus.

## KĀ PALĪDZĒT, ja bērns slīkst:

- 1 pārliecinies, vai apstākļi ir droši un netiek apdraudēta glābēja dzīvība;
- 2 mēģini bērnu izvilkt no ūdens;
- 3 pamet kādu garu kātu, zaru vai virvē piesietu objektu, pie kura pieķerties, bet paturi prātā, ka bērnam to izdarīt var būt grūtāk;
- 4 izsauc Valsts ugunsdzēsības un glābšanas dienestu, zvanot 112. Pēc iespējas precīzāk norādi nelaimes vietas koordinātes un piebraukšanas iespējas;
- 5 pēc izvilšanas no ūdens pārbaudi bērna samaņu. Ja bērns ir pie samaņas, novelc slapjās drēbes, apsedz ar sausu dvieli vai segu;
- 6 ja bērns ir bezsamaņā un viņš elpo, noguldi viņu stabilā sānu pozā. Bērns jānogulda uz sāniem arī gadījumos, ja viņš sāk klepot vai atvēmt ūdeni;
- 7 apsedz, lai bērns neatdzistu;
- 8 ja nepieciešams (bezsamaņa un neelpo), veic atdzīvināšanas pasākumus;
- 9 slīkstošā veselības stāvoklis var strauji pasliktināties pat vairākas stundas pēc izglābšanas, tāpēc NMPD izsauc (zvanot 113), arī ja sākotnēji bērns jūtas apmierinoši.

# Pašpārbaudes lapas

## “PĀRBAUDĪSIM MĀJU!”

Kļūt par vecākiem ir jauns, atbildīgs un arī piedzīvojumiem bagāts notikums. Neviens nav teicis, ka tas būs viegli vai tik skaisti, kā mēdz rādīt sociālajos tīklos. Lai sagatavotos bērna ienākšanai dzīvē, ir radīta instrukcija jaunajiem vecākiem “Pārbaudīsim māju!”, kurā plašāk skaidroti dažādi iespējamie bērnu traumatisma riska faktori, kā arī ietverti praktiski padomi jaunajiem vecākiem.

Savukārt šīs pašpārbaudes lapas ir daļa no instrukcijas, kas palīdzēs soli pa solim pārbaudīt dažādas telpas mājokli, lai sniegtu ieteikumus, kā to veidot drošu bērna veselībai un dzīvībai.

## Kā aizpildīt pašpārbaudes lapas?

Katrai mājokļa telpai sagatavota virkne potenciālo riska faktoru, kā arī ieteikumi, kā tos novērst. Iesakām ar pildspalvu vai zīmuli rokās izstaigāt sarakstā uzskaitītās telpas un šajā lapā atzīmēt, vai riska faktors ir novērsts un telpa ir bērnam droša. Ja tomēr nav, tad attiecīgo riska faktoru atstāj neatzīmētu un ņeries pie tā novēršanas. Aiz katra riska faktora ir atstāta brīva vieta komentāriem, ja vajadzīgs pierakstīt kādu novērojumu, uzdevumu vai potenciāli nepieciešamo drošības elementu.



## PRIEKŠNAMS

RISKA FAKTORS	KĀ NOVĒRST?	IZPILDĪTS	PIEZĪMĒM
Nelieli priekšmeti – monētas, pogas, somu vai kabatu saturs u.c.	Neatstāt pieejamā un aizsniedzamā vietā – pārlikt augstākos plauktos, slēgtās atvilktnēs vai skapjos	<input type="radio"/>	
Asi mēbeļu stūri	Drošībai lietot mēbeļu stūru aizsargus	<input type="radio"/>	
Skapiši un plaukti ar atveramām durvīm	Drošībai lietot dažādus rokturu slēdžus un aizsargus	<input type="radio"/>	
Mēbeles – krēslī, apavu un citi skapiši, spoguļi u.c.	Nostiprināt, lai stāv stabili un negāžas	<input type="radio"/>	
Drēbju pakaramie, lietussargu turētāji	Nostiprināt, lai neapgāžas	<input type="radio"/>	
Ārduvis	Vienmēr turēt aizvērtas un slēgtas. Neatstāt atslēgas slēdzenē	<input type="radio"/>	



## VIRTUVE

RISKA FAKTORS	KĀ NOVĒRST?	IZPILDĪTS	PIEZĪMĒM
Karsti dzērieni un ēdieni	Novietot bērnam nepieejamā un neaizsniedzamā vietā	<input type="radio"/>	
Galdauts	Rūpēties, lai tā malas un stūri nebūtu bērnam aizsniedzami vai arī vispār nelietot galdautu	<input type="radio"/>	
Katli, pannas	Novietot bērnam neaizsniedzamā vietā (pārlikt uz tālāko plīts malu), rokturus pagriezt tā, lai bērns tos nevarētu aizsniegt	<input type="radio"/>	
Karsta cepeškrāsns, plīts	Neatstāt bērnu vienu, kad ieslēgta cepeškrāsns vai nodrošināt, lai viņš ierīcei netuvojas tās darbības laikā	<input type="radio"/>	

RISKA FAKTORS	KĀ NOVĒRST?	IZPILDĪTS	PIEZĪMĒM
Elektrības vadi un slēdži	Novietot tā, lai bērns nevar tiem piekļūt	<input type="radio"/>	
Dažādi pārtikā lietojami šķidrums – alkohols, etiķis, etiķa esence	Novietot augstākajos plauktos, slēgtās kastēs vai skapjos, aprīkojot tos ar bērnam drošiem rokturiem	<input type="radio"/>	
Dažādi produkti – garšvielas, rieksti u.c.	Novietot bērnam nepieejamā vietā vai slēgtā skapī ar drošiem rokturiem	<input type="radio"/>	
Medikamenti	Novietot bērnam nepieejamā vietā vai slēgtā skapī ar drošiem rokturiem	<input type="radio"/>	
Rokturi, atvilktnes un skapīši	Izvērtēt skapīšus un atvilktnes, ko bērns varētu atvērt, un aprīkot ar drošiem rokturiem	<input type="radio"/>	
Trauki	Novietot bērnam nepieejamā vietā vai slēgtā skapī ar drošiem rokturiem	<input type="radio"/>	
Netīrumi, produktu gabaliņi uz grīdas	Regulāri tīrīt un slaucīt grīdu	<input type="radio"/>	
Virtuves ķīmija un mazgājamie līdzekļi	Novietot slēgtā skapī ar drošiem rokturiem, lai bērns nevarētu piekļūt	<input type="radio"/>	
Naži, šķēres u.c. asi priekšmeti	Novietot vietā, kur bērns nevar tiem piekļūt, aprīkojot atvilktnes ar drošiem rokturiem	<input type="radio"/>	
Mājdzīvnieku barība	Novietot vietā, kur bērns nevar tai piekļūt	<input type="radio"/>	
Tējkanas, mikseri, blenderi u.c. elektroierīces	Pārskatīt iekārtu izvietošanu telpā un novietot tā, lai atrodas bērnam nepieejamā vietā	<input type="radio"/>	
Sērkociņi, šķiltavas	Novietot bērniem nepieejamā vietā	<input type="radio"/>	
Rozetes	Lietot rozešu aizsargus	<input type="radio"/>	



# DZĪVOJAMĀ ISTABA

RISKA FAKTORS	KĀ NOVĒRST?	IZPILDĪTS	PIEZĪMĒM
Krēslī un mēbeles pie logiem un palodzēm	Pārskatīt mēbeļu izvietošanu, novietojot tās pēc iespējas tālāk no logiem	<input type="radio"/>	
Aizkari un žalūzijas	Nodrošināties, ka bērns aiz tiem nevar aizķerties vai tos paraut	<input type="radio"/>	
Paklāji	Izvēlēties smagu paklāju vai stabili piestiprināt to pie grīdas	<input type="radio"/>	
Logi vēdināšanas režīmā	Pārvietot blakus esošās mēbeles, lai samazinātu piekļūšanas risku un nepieļautu bērna atrašanos pie loga un uz palodzes	<input type="radio"/>	
Dažādi sīki priekšmeti – galda spēles, monētas, suvenīri, magnēti u.c.	Pārskatīt virsmas un novākt mazus priekšmetus, kurus bērns var norīt vai tādus, no kuriem iespējams izņemt citus sīkus priekšmetus, piemēram, baterijas (televizora pults, maki, somas)	<input type="radio"/>	
Istabas augi	Pārvietot tā, lai bērns tiem nevar piekļūt. Pārlicināties, vai telpā esošie augi nav indīgi	<input type="radio"/>	
Elektriskie sildītāji, radiatoru regulatori, kamīns, krāsns, citi apkures avoti	Novietot tā, lai bērns tiem nevar piekļūt, ap karstiem siltumnesējiem izvietot barjeras	<input type="radio"/>	
Rokdarbu lietas – adatas šūšanai, adīšanai, tamborēšanai	Novietot tā, lai bērns nevar tām piekļūt – ievietot slēgtos skapjos ar drošiem rokturiem	<input type="radio"/>	
Asi mēbeļu stūri, viegli atveramas atvilktnes un skapīši	Izmantot īpašus mēbeļu stūru aizsargus, atvilktnu un skapīšu rokturu slēdžus un aizsargus	<input type="radio"/>	
Saliekamās mēbeles	Novietot tā, lai bērns nevar tām piekļūt, un pats tās salikt vai izjaukt	<input type="radio"/>	

RISKA FAKTORS	KĀ NOVĒRST?	IZPILDĪTS	PIEZĪMĒM
Sadzīves tehnikas vadi – telefona lādētāji, pagarinātāji, televizora un lampu vadi	Novietot tā, lai bērns tiem nevar piekļūt	○	
Mēbeles un liela izmēra elektronika	Nostiprināt, lai stāvs stabili un neapgāžas, ja uz tām rāpjas	○	
Dažādas elektropreces – telefoni, radio, planšetes, datori, pulksteņi	Pārskatīt to izvietojumu un pārliecināties, ka bērnam tie nav aizsniedzami	○	
Rozetes	Lietot rozešu aizsargus	○	



## VANNAS ISTABA UN TUALETE

RISKA FAKTORS	KĀ NOVĒRST?	IZPILDĪTS	PIEZĪMĒM
Sadzīves ķīmija – pulveri, veļas mīkstinātāji, veļas mazgāšanas kapsulas, balinātāji, tīrīšanas līdzekļi	Novietot slēgtās kastēs vai skapjos ar bērniem drošiem rokturiem	○	
Dezinfekcijas un aromatizētie tualetes poda bloki	Turēt poda vāku nolaistu, lai nepievērstu papildu uzmanību krāsainām "kastītēm" uz klozetpoda malas vai nelietot tās vispār	○	
Veļas mašīnas un žāvētāja durtiņas	Rūpēties, lai durtiņas vienmēr būtu aizvērtas	○	
Rokturi	Lietot atvilktnu un skapišu rokturu slēdžus un aizsargus	○	
Medikamenti, ziedes	Novietot bērnam nepieejamā vietā vai slēgtā skapī ar drošiem rokturiem	○	

RISKA FAKTORS	KĀ NOVĒRST?	IZPILDĪTS	PIEZĪMĒM
Ierīces – elektriskā zobu birste, fēns, matu taisnotājs, lokšķēres, bārdas dzenamā mašīna	Neatstāt rozetē ieslēgtas un izslēgtas ierīces, nodrošināt, ka bērnam tās nav aizsniedzamas	<input type="radio"/>	
Slapjas un slidenas grīdas	Uz grīdas, vannā un dušā izvietot pretslīdes paklājiņus, neļaut bērnam uzturēties telpā vienam. Regulāri tīrīt un slaucīt slapjas virsmas	<input type="radio"/>	
Kosmētika, nagu lakas, nagu lakas noņēmēji, krēmi, emulsijas u.c.	Novietot bērnam nepieejamā vietā vai slēgtā skapī, vai atvilktnē ar drošiem rokturiem	<input type="radio"/>	
Šķērītes, nagu vilītes, skuvekļi, ausu kociņi u.c. sīki priekšmeti	Novietot bērnam nepieejamā vietā vai slēgtā skapī, vai atvilktnē ar drošiem rokturiem	<input type="radio"/>	
Nepiestiprinātas mēbeles – vannas istabas plauktiņi	Pārliecināties, ka mēbeles stāv stabili, bērns uz tām nevar uzrāpties	<input type="radio"/>	
Ūdens temperatūra un daudzums vannā, bļodā, dušā	Vannā vispirms ieliet aukstu ūdeni un tad to papildināt ar karstu ūdeni. Neatstāt bērnu bez uzraudzības	<input type="radio"/>	
Ūdens daudzums vannā, bļodā, dušā	Sekot līdz ūdens daudzumam, neatstāt bērnu bez uzraudzības	<input type="radio"/>	
Rozetes	Lietot rozešu aizsargus	<input type="radio"/>	



## GUĻAMISTABA

RISKA FAKTORS	KĀ NOVĒRST?	IZPILDĪTS	PIEZĪMĒM
Naktslampiņu u.c. gaismekļu vadi	Pārliecināties, ka vadi novietoti tā, lai bērnam nebūtu pieejami	<input type="radio"/>	



RISKA FAKTORS	KĀ NOVĒRST?	IZPILDĪTS	PIEZĪMĒM
Gulta un tai blakus novietotās mēbeles	Pārskatīt mēbeļu izvietojumu, lai bērnam nebūtu iespējas rāpties no vienas mēbeles uz citu	<input type="radio"/>	
Pārtinamais galdiņš	Novietot tā, lai uz tā nevar uzrāpties	<input type="radio"/>	
Mēbeles pie logiem un palodzēm	Pārskatīt mēbeļu izvietojumu, novietojot tās pēc iespējas tālāk no logiem	<input type="radio"/>	
Atsevišķi stāvoši priekšmeti – lampas, spoguļi, kumodes	Pārskatīt izvietojumu, stabili nostiprināt	<input type="radio"/>	
Asi mēbeļu stūri – skapjiem, plauktiem, kumodēm	Izmantot mēbeļu stūru aizsargus, atvilktnu un skapišu rokturu slēdžus un aizsargus	<input type="radio"/>	
Kosmētika, smaržas, krēmi	Novietot bērnam nepieejamā vietā vai slēgtā skapī, vai atvilktnē ar drošiem rokturiem	<input type="radio"/>	
Dažādas elektropreces – telefoni, radio, planšetes, datori, pulksteņi	Pārskatīt to izvietojumu un pārliecināties, ka bērnam tie nav aizsniedzami	<input type="radio"/>	
Vadi – lampas, telefona lādētājs, pagarinātājs u.c.	Pārliecināties, ka vadi novietoti tā, lai bērnam nebūtu pieejami un aiz tiem nevar aizķerties	<input type="radio"/>	
Aizkari un žalūzijas	Nodrošināties, ka bērns aiz tiem nevar aizķerties vai paraut tos	<input type="radio"/>	
Gludeklis un gludināmais dēlis	Neatstāt pieejamā vietā karstu vai ieslēgtu gludekli	<input type="radio"/>	
Rozetes	Lietot rozešu aizsargus	<input type="radio"/>	



# BĒRNISTABA

RISKA FAKTORS	KĀ NOVĒRST?	IZPILDĪTS	PIEZĪMĒM
Mēbeles pie logiem un palodzēm	Pārskatīt mēbeļu izvietojumu, novietojot tās pēc iespējas tālāk no logiem	<input type="radio"/>	
Vēdināšanas režīmā esoši logi	Pārvietot blakus esošās mēbeles, lai samazinātu pieklūšanas risku un nepieļautu bērna atrašanos pie loga un uz palodzes	<input type="radio"/>	
Plaukti, mēbeles	Nodrošināt stabilus stiprinājumus	<input type="radio"/>	
Divstāvu gultas	Nodrošināt gultas maliņas, nepieļaut kāpšanu uz otro stāvu vienatnē	<input type="radio"/>	
Durvis	Nostiprināt durvis tā, lai bērns tās nevirinātu un neiespiestu pirkstus	<input type="radio"/>	
Rotaļlietu kastes (uz ritenīšiem, ar eņģēm)	Nostiprināt kastes un to vākus tā, lai bērns nevar savainoties	<input type="radio"/>	
Rotaļlietas ar baterijām	Pārlicināties, ka uzlikti drošības vāciņi un tie ir pievilkti ar skrūvēm	<input type="radio"/>	
Sikas rotaļlietas un to detaļas	Izvēlēties bērna vecumam atbilstošas rotaļlietas; pārējās novietojot nepieejamā vietā	<input type="radio"/>	
Zīmēšanai nepieciešamie materiāli – ūdenskrāsas un guaša krāsas, zīmuļi, kritiņi, flomāsteri	Novietot bērnam nepieejamā vietā vai izvēlēties bērnam draudzīgus materiālus	<input type="radio"/>	
Aizkari un žalūzijas	Nodrošināties, ka bērns aiz tiem nevar aizķerties vai paraut tos	<input type="radio"/>	
Rozetes	Lietot rozešu aizsargus	<input type="radio"/>	



# DARBA ZONA (GARĀŽA, PAGRABS)

RISKA FAKTORS	KĀ NOVĒRST?	IZPILDĪTS	PIEZĪMĒM
Pakarināti darbarīki, pie sienas piestiprināti velosipēdi, trepes	Pārlicināties par drošiem stiprinājumiem, novietot augstākos plauktos	<input type="radio"/>	
Plaukti	Pārlicināties, vai plaukti ir stabili, bērnam nedrošus priekšmetus tajos pārvietot uz augstākiem plauktiem	<input type="radio"/>	
Skrūves, uzgriežņi, blīves, naglas u.c. sīki priekšmeti (arī litija baterijas)	Novietot augstākos plauktos vai slēgtās kastēs, kas nav pieejamas bērniem	<input type="radio"/>	
Kāpnes	Sargājot no rāpšanās pa kāpnēm un iesprūšanas margās, nodrošināt īpašas sētiņas un norobežojumus (barjeras)	<input type="radio"/>	
Kastes	Pārlicināties, vai kastēs neatrodas bērnam bīstami priekšmeti un vielas, nodrošināt slēdzamas kastes	<input type="radio"/>	
Instrumenti	Novietot augstākos plauktos vai slēgtās kastēs, kas nav pieejamas bērniem	<input type="radio"/>	
Tehnika – zāles pļāvējs, trimēris u.c.	Novietot bērnam nepieejamā vietā, nodrošinot barjeras	<input type="radio"/>	
Dārza kopšanai nepieciešamie līdzekļi un ķīmija, būvniecības krāsas u.c. šķidrums	Novietot slēgtos skapjos vai augstākos plauktos	<input type="radio"/>	
Rozetes	Lietot rozešu aizsargus	<input type="radio"/>	



## Vieta piezīmēm

A series of horizontal dotted lines for taking notes.

## Vieta piezīmēm

A series of horizontal dotted lines for taking notes.



## SVARĪGI TĀLRUŅA NUMURI

**112** - Valsts ugunsdzēsības un glābšanas dienests (VUGD)

**113** - Neatliekamās medicīniskās palīdzības dienests (NMPD)

**67042473** - Saindēšanās un zāļu informācijas centrs (ja notikusi saindēšanās ar ķīmiskām vielām, medikamentiem)

**66016001** - Ģimenes ārstu konsultatīvais tālrunis

- darb dienās – no plkst. 17.00 līdz 8.00
- brīvdienās un svētku dienās – visu diennakti

## NODERĪGAS SAITES

Bērnu klīniskā universitātes slimnīca: [www.bkus.lv/lv](http://www.bkus.lv/lv)

Slimību profilakses un kontroles centrs: [www.spkc.gov.lv/lv/traumatisms](http://www.spkc.gov.lv/lv/traumatisms)

Neatliekamās medicīniskās palīdzības dienests: [www.nmpd.gov.lv/](http://www.nmpd.gov.lv/)

Valsts ugunsdzēsības un glābšanas dienests: [www.vugd.gov.lv/lv](http://www.vugd.gov.lv/lv)

Veselības veicināšanas un slimību profilakses vietne: [www.esparveselibu.lv/](http://www.esparveselibu.lv/)

Veselības ministrija: [www.vm.gov.lv/](http://www.vm.gov.lv/)



Pārvērt pārdrošību par drošību!