



(PĀR)DROŠĪBA

Pārvērt pārdrošību par drošību!

Informatīvais buklets par
bērnu traumatismu
2022

PIRMĀS PALĪDZĪBAS ALGORITMS



Saglabā mieru un sniedz pirmo palīdzību!



Vieglāku traumu gadījumā sazinies ar savu ģimenes ārstu vai pediatru, kas ieteiks labāko rīcības modeli. Ārpus šo speciālistu darba laika zvani uz ģimenes ārstu konsultatīvā tālruņa numuru 66016001.



Novērtē situāciju!



Izsauc NMPD, zvanot 113!

TRAUMA

PIRMĀ PALĪDZĪBA



Svešķermeņa norīšana

Vispirms mēģini atbrīvoties no svešķermeņa, mudinot bērnu klepot.

Ja bērns aizrijies, nedrīkst liet šķidrumus viņam mutē, cenšoties izskalot elpceļos esošo saturu!



Termiskie ievainojumi (apdegumi un applaucējumi)

Traumēto vietu nekavējoties dzesē zem vēsa, tekoša ūdens vismaz 10 minūtes.

Ja apdegums vai applaucējums ir zem apģērba, to nedrīkst plēst nost no ķermeņa. Tādā gadījumā ūdeni lej uz apģērba vai starp apģērba un ādu.

Uz brūces neko neliec, nepārsien to, nesmērē ziedes vai krēmus!



Saindēšanās ar sadzīves ķīmiju vai medikamentiem

Ja ķīmiskā viela nokļuvusi uz ādas vai acīs, nekavējoties skalo to ar lielu daudzumu tekoša ūdens!

Nekādā gadījumā neizsauc vemšanu! Saglabā ķīmiskās vielas iepakojumu, lai parādītu to speciālistam.

TRAUMATISMA MAZINĀŠANAS ALGORITMS

- ✓ **Neatstāj bērnu vienu** un nepieskatītu.
- ✓ **Māci un skaidro** bērnam drošas **uzvedības pamatus** – mājās vai ārpus tās, uz ielas, pie ūdens, saskarsmē ar dzīvniekiem, piedaloties ceļu satiksmē.
- ✓ **Glabā** sadzīves ķīmiju, alkoholu un citus bīstamus šķidrumus slēgtos vai grūti pieejamos nodaļumos.
- ✓ **Norobežo** piekļuvi virsmām, kas tiešā saskarsmē var radīt apdegumus.
- ✓ **Neturi** bērniem pieejamās vietās (somās, kabatās, uz galdiem, automašīnā) medikamentus, baterijas vai citus sīkus.
- ✓ **Nedzer** un neēd karstu, ja bērns atrodas klēpī, kā arī neturi karstus priekšmetus vai traukus ar karstiem šķidrumiem tuvu galda malai.
- ✓ **Neļauj** bērnam ilgstoši atrasties tiešos saules staros, lieto saules aizsargkrēmu ar atbilstošu saules aizsardzības filtru (SPF), kā arī parūpējies, lai bērnam galvā būtu cepure un ķermenī nosegtu viegls, gaišas krāsas kokvilnas apģērbs.
- ✓ **Neļauj** bērnam skriet vai daudzīties ēdot.
- ✓ Pārvadājumos ar transportlīdzekļiem **izvēlies un lieto** bērna vecumam un augumam atbilstošu drošības sēdekli.
- ✓ **Pārliecinies**, vai bērns, atrodoties uz paaugstinātām platformām, nevar nokrist.
- ✓ **Izvēlies** sadzīves priekšmetus, rotaļlietas un aktivitātes atbilstoši bērna vecumam.
- ✓ **Neļauj** batutā vienlaikus atrasties vairāk nekā vienam bērnam un **pārliecinies**, ka tam ir atbilstoša drošības aprīkojums.
- ✓ **Neatstāj** bērnu vienu ar mājdzīvnieku un **pārliecinies** par dzīvnieka uzvedību bērna tuvumā, kā arī **izglīto** bērnus par uzvedību saskarsmē ar dzīvniekiem.
- ✓ Atrodoties pie ūdens, vienmēr **pieskati** bērnu un lieto vecumam atbilstošus drošības līdzekļus, iepriekš **izpēti** peldvietas gultni un apkārtni, kā arī **māci**, ka peldēties drīkst tikai pieaugušo uzraudzībā.

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

Nacionālais veselības dienests:
www.vmnvd.gov.lv

Bērnu klīniskā universitātes slimnīca:
www.bkus.lv/lv/content/ka-rikoties-traumu-gadījumā

Slimību profilakses un kontroles centrs:
www.spkc.gov.lv/lv/traumatisms

Buklets tapis Eiropas Sociālā fonda darbības programmas "Izaugsme un nodarbinātība" 9.2.4. specifiskā atbalsta mērķa "Uzlabot pieejamību veselības veicināšanas un slimību profilakses pakalpojumiem, jo īpaši nabadzības un sociālās atstumtības riskam pakļautajiem iedzīvotājiem" 9.2.4.1. pasākuma "Kompleksi veselības veicināšanas un slimību profilakses pasākumi" projekta "Kompleksi veselības veicināšanas un slimību profilakses pasākumi" (identifikācijas numurs 9.2.4.1/16/1/001) ietvaros.

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