



Slimību profilakses un
kontroles centrs

Pieejamie SPKCC resursi sabiedrības informēšanai par vasarā aktuālajiem jautājumiem

Paula Ozoliņa
Veselības veicināšanas koordinētāja
Slimību profilakses nodaļa
paula.ozolina@spkc.gov.lv

2024. gada 29.maijs

Saturs



CEĻVEDIS VASARAI

01

Piesardzības pasākumi saulē

02

Drošība pie un uz ūdens

03

Traumatisms

04

Radons un smēķēšana



Slimību profilakses un
kontroles centrs

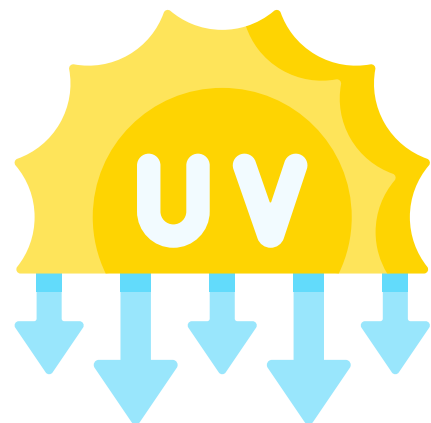


Slimību profilakses un
kontroles centrs

Piesardzības pasākumi saulē



Slimību profilakses un
kontroles centrs



- UV starojuma iedarbība, gan no saules, gan mākslīgā UV starojuma avotiem (solāriji), ir ādas vēža riska faktors
- UV starojums iekļūst ādas dziļākajos slāņos un bojā šūnas --> šādām bojātām šūnām pastāv lielāks ļaundabīgu audzēju attīstības risks



Tāpēc svarīgi ir **piesardzības pasākumi** - iedzīvotājus informēt par piesardzību saulē



Slimību profilakses un
kontroles centrs

Sabiedrības informēšanas kampanja

Necepies! Izvēlies dzīvot!



**Nodrošini mazākajiem
drošu vasaru**

Bērna āda ir jutīgāka, tādēļ ātrāk gūst ādas bojājumus



SPF >50
Lieto saules aizsargkrēmu bērniem no 1 gada vecuma

CEPURE
Bērnu āda ir īpaši jutīga uz galvas matainās daļas

**10:00
16:00**
UV indekss ir vispēcīgākais - zīdaiņi nedrīkst atrasties saulē

Slimību profilakses un kontroles centrs

NECEPIES!
Izvēlies dzīvot!

3U:
iespējams,
vienkāršākā pamācība,
kā neapdegt saulē



Slimību profilakses un kontroles centrs

61%
Latvijas iedzīvotāju
nezina, kā veikt
ādas pašpārbaudi*

* Latvijas iedzīvotāji vecumā no 18 līdz 74 gadiem,
2023. gada jūnijā veiktās sabiedriskās domas aptaujas dati

NECEPIES!
Izvēlies dzīvot!



Slimību profilakses un kontroles centrs



Slimību profilakses un
kontroles centrs

Necepies! Izvēlies dzīvot!



* Latvijas iedzīvotāju vecumā no 18 līdz 74 gadiem,
2023.gada jūnijā veiktās sabiedriskās domas aptaujas dati



Slimību profilakses un
kontroles centrs



Necepies! Pasargā sevi no ādas vēža! (ar titriem)

Slimību profilakses un kontroles centrs
12 tūkst. abonenti

Abonēt

14



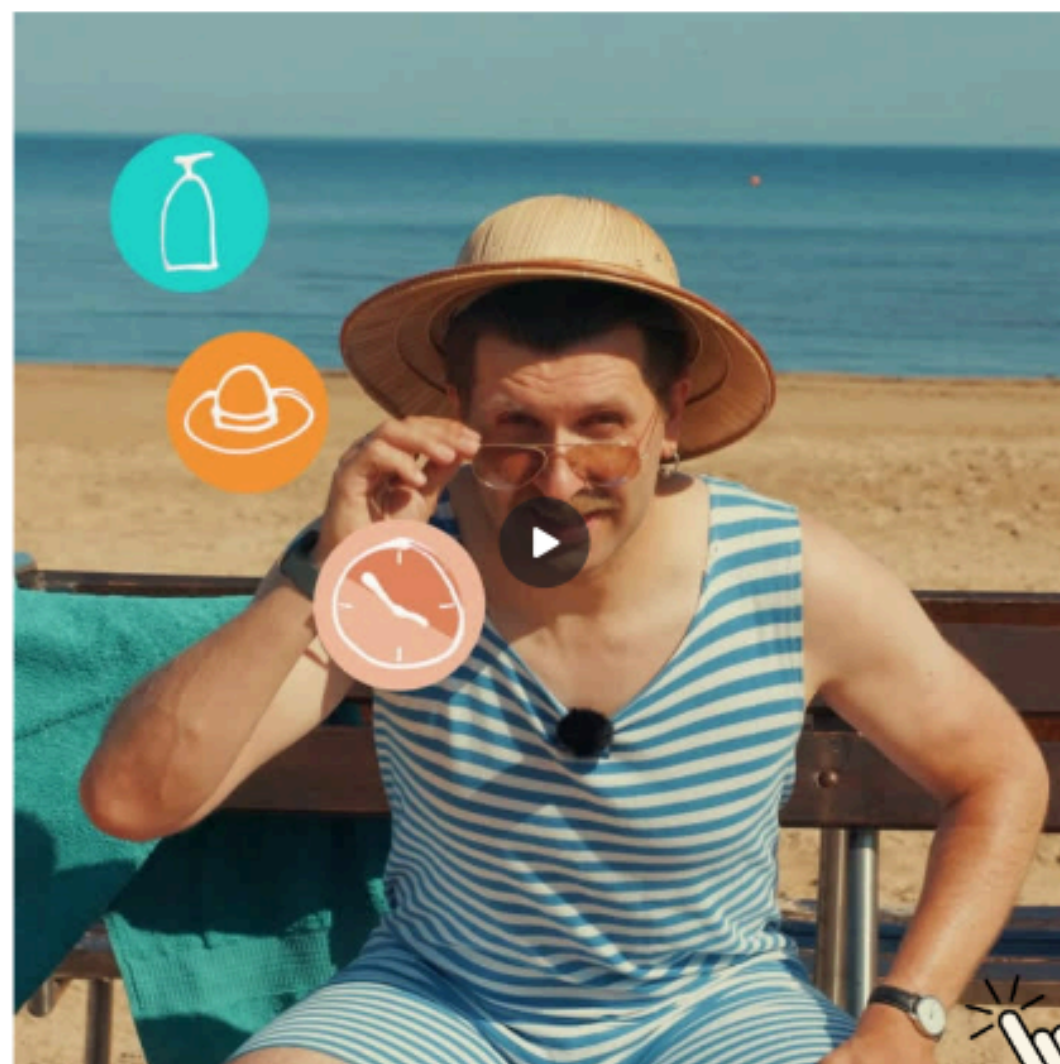
Kopīgošana



Lejupielādēt



Veidotie video resursi





Slimību profilakses un
kontrols centrs

Trīs "U" un esi gatavs tikties ar sauli

Pārbaudi cik "U" tu izpildi, lai pasargātu sevi no UV starojuma,
kas rada ādas un acu bojājumus un var izraisīt ādas vēzi!

Uzklāj aizsarglīdzekli

Katru reizi, kad plāno doties ārā
Arī mākoņainā un vēsā vasarā ir jālieto plaša spektra (UVA+UVB) saules aizsarglīdzeklis, jo ~80% no ultravioletajiem (UV) stariem izkļūst cauri mākoņiem – pat, ja mēs to neredzam.

Bērniem no 1 gada vecuma – ar SPF >50
bērnu āda ir jutīgāka un ātrāk gūst ādas bojājumus.

15 – 20 min pirms došanās ārā
ir nepieciešams laiks, lai līdzeklis iesūktos ādā un sāktu to aizsargāt.

~35ml jeb divas ēdamkarotes visam ķermenim
arī uz ausīm, lūpām, sprandas, plaukstu un pēdu virspusēm. Jo vairāk, jo labāk!

Ar SPF >20
jo lielāks būs saules aizsargfaktora (SPF) skaitlis, jo mazāks UV staru daudzums spēs iekļūt ādā. Tomēr atceries, ka aizsarglīdzekļa lietošana nenozīmē, ka var ilgāk atrasties saulē!

Atkārtoti ik pēc 2h
un uzreiz pēc intensīvas svīšanas, kā arī pēc katras peldes.

Uzvelc

Cepuri ar platām malām,
kura noēno seju, sprandu, ausis un degunu, dodot papildu aizsardzību pret UV stariem. Sevišķi svarīgi cepures lietot ir maziem bērniem, jo viņu āda ir īpaši jutīga arī uz galvas matainās daļas.

Nosedzošu apģērbus
Piemēram, blīva auduma garās bikses vai svārkī, kreklis ar garām piedurknēm un nosedzošu kakla daļu.

Saulesbrilles ar 100% UVA un UVB staru aizsardzību
Izmanto saulesbrilles sev un bērniem, lai samazinātu saules kaitīgo ietekmi uz acīm.

Nosedzošas pelddrēbes
Ja ir iespēja, izvēlies pelddrēbes ar UV staru aizsardzības faktora (UPF) marķējumu. Šāds audums ir īpaši apstrādāts un darbojas līdzīgi kā aizsarglīdzekļi – absorbējot UV starus.

Uzmanies!

Plkst. 10.00 – 16.00 UV starojuma UV indekss ir visspēcīgākais,
tādēļ šajā laikā, ja esat ārā – vēlamas atrasties ēnā, plānot aktivitātes ēnainā vietā, iekstelpās vai zem nojumes. Sekojiet līdzi UV indeksam – ja tas ir vidējs vai augsts, pastāv lielāks ādas bojājuma risks.

Nepakļauj zīdaiņus (līdz 1 g.v) saules staru ietekmei
Zīdaiņu āda ir ārkārtīgi jutīga pret UV starojumu – zīdaiņi saulē atrasties nedrīkst. Ieplānojiet pastaigas ar ratiem no rītiem vai vakaros, vai uzturieties ēnā.

Nepieļauj, ka Tava āda apdeg saulē un sargā no tā bērnus
UV starojuma negatīvā ietekme uzkrājas ādā visas dzīves laikā. Jebkurš ādas apdegums palielina risku nākotnē iegūt neatgriezeniskus ādas bojājumus un ādas vēzi. Nepakļauj sevi un bērnus saules ietekmei ar mērķi uzņemt D vitamīnu!

Atceries, ka nepietiek tikai ar kādu no drošības pasākumiem: būtiski ir ievērot visus iepriekš minētos nosacījumus, lai sevi un savus mīļos pasargātu no UV starojuma negatīvās ietekmes!

SAUĻOJIES DROŠI!

Latvijā ādas nemelanomas audzēji ir viena no biežākajām onkoloģiskajām slimībām gan sievietēm, gan vīriešiem

Latvijā ar ādas melanomu ik gadu saslimst vairāk kā 200 cilvēki un tas ir agresīvākais ādas vēža veids

Saslimstība ar ādas melanomu pieaug pēc 45 gadu vecuma

FAKTI PAR SAUĻOŠANOS

IEDEGUMS

- ir ādas aizsargreakcija pret UV starojumu
- nav organisma veselības pazīme, tas ir tikai modes kliedziens
- nepasargā no ādas apdeguma vai ādas vēža

D

vasaras laikā pietiek 2 – 3 reizes nedēļā 5–15 min pakļaut seju un rokas saules ietekmei, lai uzņemtu D vitamīnu pietiekamā daudzumā

saules iedegums un apdegums var veidoties arī mākoņainā laikā

jo vairāk āda pakļauta saules ietekmei bērnībā, jo augstāks risks saslimt ar ādas melanomu

UV starojums veicina ādas novecošanos, grumbu un kataraktas (acu slimība) veidošanos

UV starojuma negatīvā iedarbība uz ādu dzīves laikā kumulējas

MAZĀK SAULES = VESELĀKA, JAUNĀKA UN SKAISTĀKA ĀDA

Neuzturies saulē no plkst.10.00 līdz 16.00

- Ja iespējams, uzturies ēnā zem kokiem vai saulesarga
- Seko ultravioletās radiācijas indeksam
- Velc vieglu, gaišu, dabīga materiāla apģērbu
- Velc cepuri ar platām malām, kas apēno seju, ausis un sprandu
- Nēsā saulesbrilles ar UV filtra pārklājumu
- Lieto saules aizsargkrēmu

neaizmirsti uzklāt uz lūpām, sprandas, ausīm, plaukstu un pēdu virspusēm

lieto uzturinošu aizsargkrēmu, jo atpūties pie ūdens

SPF >20
jo garāka āda, jo aizsargkrēma SPF skaatļm jābūt lielākam

~35ml
labāk vairāk, nekā mazāk
(~2 ēd.k. viena uzklāšanas reizi)

ar aizsardzību pret
UVA, UVB

uzklāj 15–20min pirms došanās ārā

atkārtoti uzklāj ik pēc 2h, pēc peldes vai intensīvas svīšanas

SPF>50
īpaša aizsardzība bērnu ādai

Īpašu uzmanību pievērš bērnu ādas aizsardzībai, jo bērnam tā ir visjutīgākā pret UV starojumu.



Slimību profilakses un
kontroles centrs

Aicinām sekot komunikācijas aktivitātēm SPKC sociālajos tīklos

Aicinām dalīties ar ziņām arī savos pašvaldību komunikāciju kanālos, pašvaldības mājaslapā

SPKC.gov.lv @SPKCentrs · 58s

☀️ Pirmos saules radītos ādas apdegumus cilvēki gūst jau maijā un jūnijā! Ādas vēzis ir viens no izplatītākajiem audzējiem Latvijā!

Nekļūsti par "skaistuma" upuri! [#Necepies](#)

Uzzini, kas ir 3U un esi gatavs vasarai!
spkc.gov.lv/lv/media/15270...

**Tu zini, kas ir
jādara!
3U!**

Uzklāj

Uzvelc

Uzmanies

**ŠODIENAS
CEPIENS**

**RĪTDIENAS
EFEKTS**

**NĀKOTNES
SEKAS**

 www.spkc.gov.lv

Slimību profilakses un kontroles centrs 19. Maijs plkst. 13:58

☀️ 15 – 20 minūtes pirms došanās ārā, atceries uzklāt saules aizsarglīdzekli!

✂️ Izvēlies tādu saules aizsarglīdzekli, kas pasargā gan no UVA, gan UVB starojuma, kā arī ar saules aizsargfaktoru (SPF) >20. Jo lielāks SPF, jo labāk!

📍 Aizsarglīdzekli uzklāj bagātīgi ~35ml jeb divas ēdamkarotes visam ķermenim, kā arī atkārtoti to uzklāj ik pēc 2h vai biežāk.

! ☀️ Tomēr atceries, ka aizsarglīdzekļa lietošana nav paredzēta tam, lai varētu ilgāk atrasties saulē!

👉 Vairāk ieteikumu skati šeit: <https://www.spkc.gov.lv/lv/karstums>

Atgādinājums

Uzliec sauļošanās krēmu!

Slimību profilakses un kontroles centrs 2 d

☀️ Īpaša uzmanība savai veselībai jāvelta tiem, kuru ikdienas darbi vai aktivitātes paredz regulāru uzturēšanos tiešos saules staros.

Pasargā sevi no pārmērīga UV starojuma!

- ▶ Uzklāj aizsarglīdzekli, kura sastāvā esošais saules aizsargfaktora rādītājs (SPF) ir vismaz 50.
- ▶ Regulāri padzeries ūdeni.
- ▶ Velc atbilstošu apģērbu, nēsā nosedzošu galvassegu.
- ▶ Esi uzmanīgs ar fizisko slodzi. Objektīvi novērtē savu veselības stāvokli – samēro fizisko slodzi ar laika apstākļiem un savām spējām.
- ▶ Pēc iespējas mazāk uzturies tiešos saules staros tās UV intensitātes aktīvākajās stundās (no plkst. 10:00 līdz 16:00).



Slimību profilakses un
kontroles centrs



Veselības ministrija



Slimību profilakses un
kontroles centrs



DERMATOLOGI
PRET ĀDAS VĒZI

Sauļošanās ietekme uz veselību



Kā pasargāt sevi no ādas vēža?



Slimību profilakses un
kontroles centrs

Kā pasargāt sevi no ādas vēža?



Āda ir lielākais cilvēka orgāns. Tā regulē mūsu ķermeņa temperatūru, pasargā no izžūšanas, mehāniskiem bojājumiem, mikroorganismiem, aizsargā no saules ultravioletajiem stariem, kā arī piedalās D vitamīna veidošanā.

Āda ir lielākais cilvēka orgāns. Tā regulē mūsu ķermeņa temperatūru, pasargā no izžūšanas, mehāniskiem bojājumiem, mikroorganismiem, aizsargā no saules ultravioletajiem stariem, kā arī piedalās D vitamīna veidošanā.

Kas ir ādas vēzis?

Ādas vēzis ir ļaundabīgs audzējs, kas veidojas no ādas audiem.

Ir trīs ādas vēža veidi:

- bazālo šūnu vēzis jeb bazalioma,
- plakanšūnu vēzis,
- melanoma.



Ādas ļaundabīgie audzēji Latvijā sievietēm ir otrā biežākā ļaundabīgā onkoloģiskā saslimšana. Vīriešiem tā ir trešā biežākā ļaundabīgā onkoloģiskā saslimšana un saslimstība pieaug.

Kādi ir ādas vēža riska faktori?

Ģenētika

Ja kāds no radniekiem ir slimojis ar ādas vēzi, risks saslimt ir relatīvi augstāks.



Ādas tips

Īpaša uzmanība ādas aizsardzībai jāpievērš cilvēkiem, kuriem ir gaiša āda, blondi mati, zilas vai zaļas acis, kā arī daudz dzimumzīmes.



Dzīvesveids

Lielākam riskam saslimt ar ādas vēzi ir pakļauti cilvēki, kuriem ilgstoši jāuzturas saulē, piemēram, darba dēļ (celtnieki, dārznieki, lauku darbu strādnieki u.c.).



Vecums

Saslimstība ar ādas ļaundabīgiem audzējiem pieaug līdz ar vecumu. Biežāk novērots, ka slimo cilvēki no 50 gadu vecuma, tomēr pēdējos gados pieaug arī jaunāku cilvēku saslimstība (līdz 30 gadu vecumam).



Ultravioletais starojums

Pārāk spēcīga un bieža saules iedarbība uz ādu palielina risku attīstīties ādas vēzim. Īslaicīga ultravioleto staru iedarbība izraisa ādas apdegumus, rētas, bet ilgstoša — bojā ādas šūnu DNS, izraisot ādas priekšlaicīgu novecošanos.

Līdz trīs gadu vecumam no saules īpaši jāsaugā bērni. Katrs bērna ādas apdegums palielina risku iegūt ļaundabīgu ādas vēzi. Lai tas nenotiktu, ieziediet bērnu ar atbilstošu saules aizsargkrēmu.

Bieži solāriju apmeklējumi līdz 35 gadu vecumam par 75% palielina ādas vēža attīstības risku.



Pasargā sevi no ultravioleto staru kaitīgās iedarbības!



Samazināt ultravioletā starojuma ietekmi Tu vari, lietojot saules aizsargkrēmu, saulesargu, nēsājot saulesbrilles un cepuri.



Slimību profilakses un
kontroles centrs

Aicinām ieskatīties SPKC Youtube kontā, lai atrastu noderīgus
video materiālus





Slimību profilakses un
kontroles centrs

Drošības pasākumi pie/uz ūdens

Īstenotās sabiedrības informēšanas aktivitātes un resursi



Slimību profilakses un
kontroles centrs

Aktualizēta infografika par drošas un piemērotas peldvestes izvēli

DROŠAS UN PIEMĒROTAS PELDVESTES IZVĒLE

Latvijā katru gadu nosīkst vidēji **130** cilvēki (t.sk. 8 bērni)*

*Latvijas iedzīvotāju nāves cēloņu datu bāze, 2013.-2022.gada dati

Meklē vestē marķējumu:



CE zīmi



Izmēru tabulu



Peldvesti



Glābšanas vesti



Peldspēju (ņūtonos)



Rūpējies par bērna drošību, izvēloties bērnam peldvesti **ar apkakli un papildu stiprinājumu starp kājām**, lai bērns nejauši neizkļūtu no vestes. Ja bērns iekrit ūdenī, apkakle nodrošina ātru bērna pagriešanu ar seju uz augšu.

PAREIZA UN DROŠA PELDVESTES LIETOŠANA



Pārbaudiet, ka Tavs / bērna ķermeņa svars un auguma garums atbilst parametriem – tos meklē marķējumā vestes iekšpusē.



Izvēlies košas krāsas vesti, lai to būtu vieglāk ieraudzīt no attāluma.



Pārbaudi, vai sprādzes un siksnas nav bojātas.



Uzvelc vesti, aiztaisi visas sprādzes un siksnas, savelc tās tik cieši, lai veste labi pieguļ augumam.

- Ja nav iespējams aiztaistīt siksnas un sprādzes – tā ir **par MAZU!**



Lai pārbaudītos par vestes atbilstību bērna auguma parametriem, liec bērnam pacelt rokas uz augšu un viegli pacel bērnu aiz vestes:

- Ja paceļot tā aizsedz bērna ausis un zodu – tā ir **par LIELU!**

SAKI NĒ

piepūšamajiem peldlīdzekļiem – piepūšamās vestes un uzroči nepasargā no noslīkšanas un var radīt bērniem un vecākiem viltus drošības sajūtu.



Tie var pārplīst, izpūsties, nespēt bērnu noturēt virs ūdens.



Uzroču lietošana apgrūtina bērna spēju kustēties ūdenī.





Bērni pie ūdens ir jāpieskata **NEPĀRTRAUKTI** – arī tie, kas labi prot peldēt. Visdrošāk, ja pieaugušais atrodas ūdenī starp krastu un dziļumu.



ATCERIESI

Uzvilktā peldveste vai glābšanas veste var izglābt dzīvību!



NEKAUTRĒJIES lietot peldvesti vai glābšanas vesti – tā Tu pasargā savu dzīvību!



Pārvietojoties ar ūdens transportu (laivu, kuteri, ūdens motociklu u. c.) – **VIENMĒR** velc glābšanas vesti!



Bērniem glābšanas veste jāvelk **obligāti!** Pajautā kapteinim, kur tā stāv!



Pareizi izvēlēta glābšanas veste ar **apkakli** neļaus Tev noslīkt pat tad, ja ūdenī būsi bezsamanā.



Atpūšoties pie jebkurām ūdenstilpēm, **NEIZVĒLIES** piepūšamos peldlīdzekļus – riņķus, matračus! Tie ir paredzēti rotaļām, nevis drošībai!

Ūdens straumju un vēja rezultātā tie var tikt iepūsti dziļāk ūdenī un radīt dzīvībai bīstamas situācijas.

Vairāk informācijas:
spkc.gov.lv un peldet.lv



Slimību profilakses un
kontroles centrs

**PĀRGALVĪBAS
CENA.
NELEC!**

Vairāk informācijas: www.spkc.gov.lv

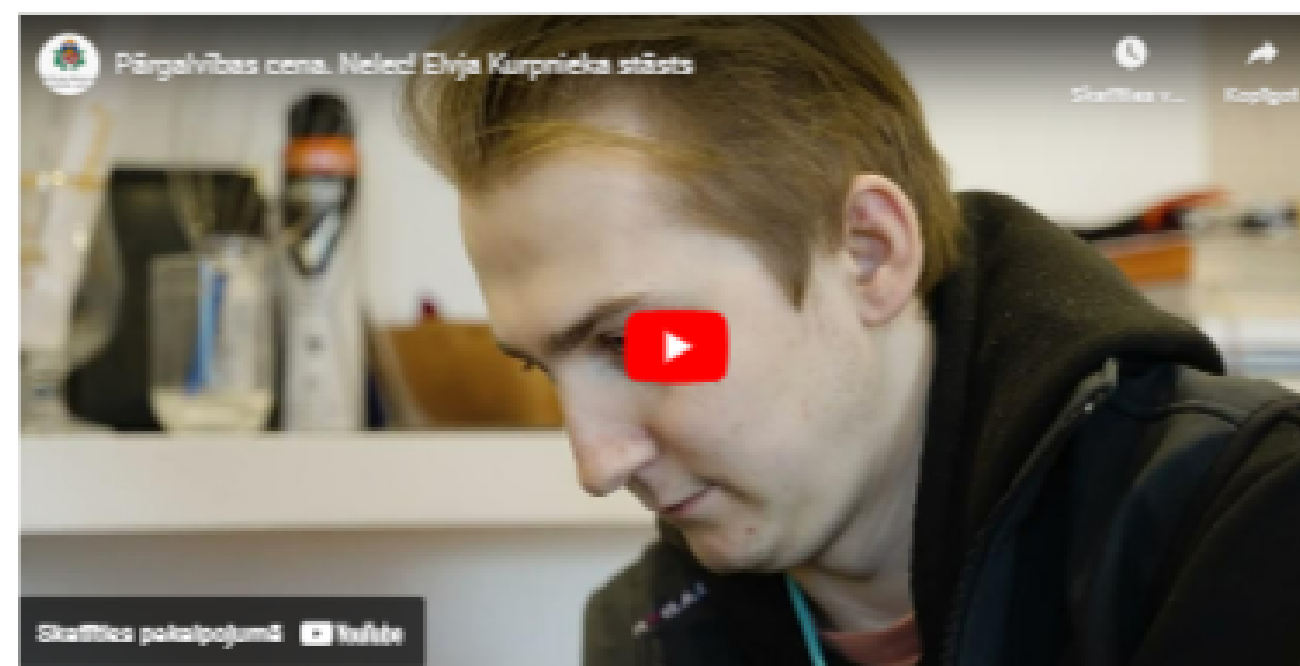

Slimību profilakses un

Īstenotās sabiedrības informēšanas kampaņas par drošu atpūtu pie un uz ūdens un traumatisma profilaksi,
aicinot nelēkt uz galvas ūdenī



Slimību profilakses un
kontroles centrs

Video pieredzes stāsti ar cilvēkiem, kas guvuši traumas, atpūšoties pie/uz ūdens:





Slimību profilakses un
kontroles centrs

360 grādu virtuālā tūre par traumatisma profilaksi pie/uz ūdenstilpēm

Atrodi 7 bīstamas situācijas

Pilnekrāna režīmā tūre pieejama šeit: <https://latviainside.com/explore/tours/games/peldiesdrosi/index.htm>



<https://www.spkc.gov.lv/lv/pargalvibas-cena-nelec#360-gradu-ture-peldies-drosi>



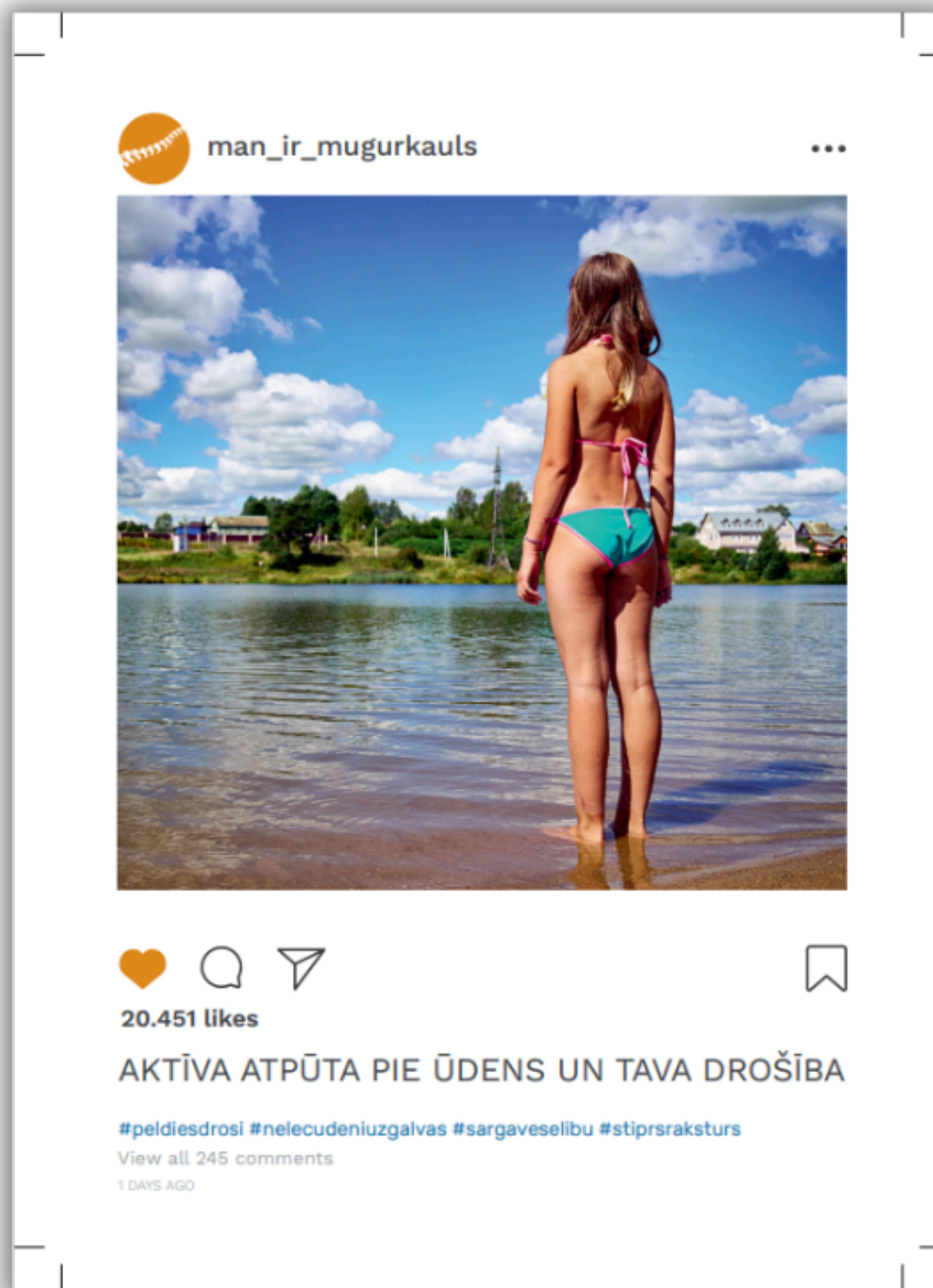
Slimību profilakses un
kontroles centrs

Turpinās konkurss bērniem par peldvietu drošību (īstenošana līdz 14. jūnijam)





Slimību profilakses un
kontroles centrs





Slimību profilakses un
kontroles centrs

STARPTAUTISKĀ ŪDENS DROŠĪBAS DIENA

15.MAIJS

Darba lapas sākumskolas vecuma
bērniem



BĒRNAM DROŠA VASARA

Kontrolsaraksts pirmsskolas un sākumskolas vecuma bērnu vecākiem

Lai piedzīvojumiem bagātajā vasarā izvairītos no
traumām, vecākiem ir svarīgi iemācīt bērnam drošas
uzvedības pamatus

DROŠA SAUĻŠANĀS



- ☐ Pirms došanās ārā bērnam
uzklāju saules aizsargkrēmu
(SPF≥50)
- ☐ Parūpējos, lai bērnam galvā būtu
cepure un ķermenī nosēgtu
vieglu, gaišu krāsas kokvilnas
apģērbs
- ☐ Nejauju bērnam ilgstoši atrasties
tiešajos saules staros, it īpaši no
p.kst. 10.00 līdz 16.00

ATPŪTA PIE UN UZ ŪDENS



- ☐ Atradosies ūdens tuvumā, vienmēr
pieskatu bērnu
- ☐ Izpētu peldvietas gultni un
apkārtni
- ☐ Mācu bērnam, ka peldēties drīkst
tikai pieaugušo uzraudzībā (nevis
vecāko māsu vai brāļu klātbūtnē)
un ka ūdenī nedrīkst lēkt ne uz
galvas, ne kājām
- ☐ Pārvietojoties ar ūdenstransportu,
nodrošinu, ka bērnam ir atbilstoša
izmēra peldveste

LĒKĀŠANA UZ BATUTA



- ☐ Nejauju uz batuta vienlaikus
atrasties vairāk nekā vienam
bērnam
- ☐ Pārlicinos, ka batutam ir
atbilstošs drošības aprīkojums
(aizsargtīkls) un klājums ir bez
defektiem
- ☐ Vienmēr pieskatu bērnu, viņam
lēcāot pa batutu

SASKARŠME AR DZĪVNIEKIEM



- ☐ Neatstāju bērnu vienu ar
mājdzīvnieku
- ☐ Pārlicinos par dzīvnieka
uzvedību bērna tuvumā
- ☐ Nejauju bērnam glaudīt un
mīļot jebkādas svešas
dzīvniekus
- ☐ Mācu bērnam, ka arī savu suni
nedrīkst aiztikt, kamēr tas ēd
vai gul
- ☐ Mācu bērnam pareizu uzvedību
dzīvnieku klātbūtnē

CEĻU SATIKSMES NOTEIKUMI



- ☐ Mācu bērnam, kādēļ ir būtiski
ievērot ceļu satiksmes noteikumus
gan kā gājējam, gan pārvietojoties
ar transportlīdzekli (arī skrejriteņi
un velosipēdu)
- ☐ Vienmēr pārlicinos, vai bērns,
pārvietojoties ar skrejriteņi,
skrituļslidām, skrituļdēli un
velosipēdu, lieto personīgos
aizsarglīdzekļus – aizsargķiveri, ceļu
un roku sargus
- ☐ Regulāri atgādinu bērnam
drošības noteikumus dzelzceļā

CITI

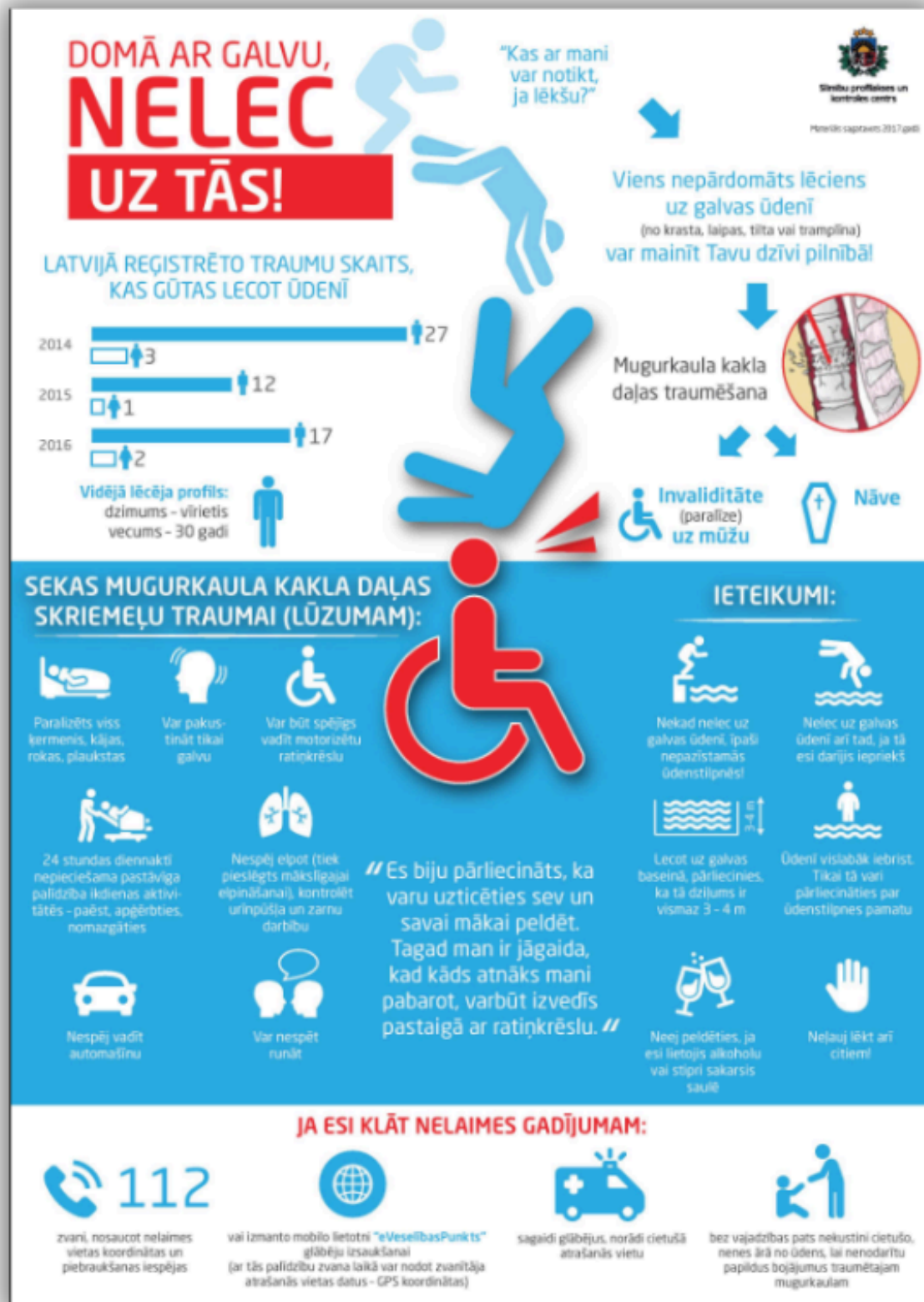


- ☐ Bērna klātbūtnē nelietoju
atkarību izraisošas vielas
- ☐ Pārrunāju ar bērnu, kāpēc
nedrīkst atrasties un staigāt
pa pamestām ēkām un
būvlaukumiem
- ☐ Pārrunāju ar bērnu, ka
vecākus regulāri jāinformē
par to, kur viņš nolēmis
doties, ar ko kopā un cik ilgu
laiku plāno būt prom
- ☐ Nejauju bērnam skriet vai
dauzīties ēdot
- ☐ Skaidroju bērnam, kā rīkoties,
ja notikusi nelaime un kādos
gadījumos jāsauc glābēj
- ☐ Mācu bērnam, kā un kad
jāmazgā rokas





Slimību profilakses un
kontroles centrs





Slimību profilakses un
kontroles centrs

Aicinām dalīties ar ziņām arī savos pašvaldību komunikāciju
kanālos, pašvaldības mājaslapā

Slimību profilakses un kontroles centrs
6. Maijs plkst. 10:00

🔴 Iestājoties siltākam laikam, ir īpaši svarīgi pievērst uzmanību bērnu drošībai pie un uz ūdenstilpnēm.

Izvērtē savu piemājas ūdenstilpi un ievēro šādus drošības principus:

- ! Ierobežo! Ja mājās ir mazi bērni, visdrošāk ir piemājas dīķi iezogot, lai bērns nevarētu piekļūt dīķim.
- ! Uzraugi! Nekad neatstāj bērnu bez uzraudzības dīķa tuvumā; pat ne uz mirkli.
- ! Apmāci! Iemāci bērnam pamata ūdens drošības un peldēšanas prasmes.
- ! Uzvelc! Ja bērns vēl nemāk vai mākās peldēt, uzvelc bērnam speciālo peldvesti.

IEVĒRO BĒRNAM DROŠA PIEMĀJAS DĪĶA PAMATPRINCIPUS!

UZRAUGI! **UZVELC!** **APMĀCI!** **IEROBEŽO!**

Slimību profilakses un kontroles centrs
15. Maijs plkst. 15:41

🌤️ 15.maijā tiek atzīmēta Starptautiskā ūdens drošības diena, kuras galvenais mērķis ir veidot izpratni par slīkšanas profilaksi, kā arī izglītēt sabiedrību par drošību pie ūdenstilpēm un uz ūdens.

Pēc SPKC datiem, Latvijā 2023.gadā tika reģistrēti 111 nāves gadījumi slīkšanas un noslīkšanas dēļ, turklāt ik gadu starp noslīkušajiem vidēji ir 7 bērni.

! Šajā dienā aicinām vecākus ne vien bērniem stāstīt un atgādināt par pamatprincipiem drošai atpūtai pie ūdenstilpēm, bet arī pašiem rādīt priekšzīmi:

- ✗ neapvienot peldēšanas ar alkohola vai kādu citu apreibinošo vielu lietošanu;
- ✗ nekad neiekt uz galvas vai kājām ūdenī;
- ✗ nekad nepeldēties vienatnē;
- ✗ izvērtēt savas peldēšanas spējas – necensties pārpeldēt upi, ezeru vai peldēt tālu jūrā;
- ✗ peldēšanai vislabāk izvēlēties oficiālu peldvietu, kas ir droša, speciāli izveidota un labiekārtota.

📢 SPKC atgādina: atpūšoties pie ūdens, bērni ir nepārtraukti jāuzmanās un novērošanās kaut uz mirkli var kļūt par traģēdiju. Un atceramies, ka "svešu" bērnu nav – atpūšoties pie ūdenstilpēm, pievēršam uzmanību tam, kas notiek apkārtnē.

🔍 Ieskaties attēlos un uzzini arī citus ieteikumus, lai atpūta pie un uz ūdens būtu droša!

15.maijs

Starptautiskā ūdens drošības diena

PADOMI DROŠAI ATPŪTAI PIE ŪDENS

- 🚫 Neapvienot peldēšanu ar alkohola vai kādu citu apreibinošo vielu lietošanu.
- 🚫 Neiekt uz galvas vai kājām ūdenī.
- 🚫 Neiekties tālu ūdī, nekāli vai negatīvi laukā.
- 🚫 Neiekties atpūsties ūdenī, ja bērns ir vienatnē.
- 🚫 Neiekties atpūsties ūdenī, ja bērns ir vienatnē.
- 🚫 Neiekties atpūsties ūdenī, ja bērns ir vienatnē.

PADOMI DROŠAI ATPŪTAI PIE ŪDENS

- 🚫 Neiekties atpūsties ūdenī, ja bērns ir vienatnē.
- 🚫 Neiekties atpūsties ūdenī, ja bērns ir vienatnē.
- 🚫 Neiekties atpūsties ūdenī, ja bērns ir vienatnē.
- 🚫 Neiekties atpūsties ūdenī, ja bērns ir vienatnē.
- 🚫 Neiekties atpūsties ūdenī, ja bērns ir vienatnē.
- 🚫 Neiekties atpūsties ūdenī, ja bērns ir vienatnē.

Slimību profilakses un kontroles centrs
Izase • 2022. gada 25. Jūlijs

Šodien tiek atzīmēta Pasaules noslīkšanas novēršanas diena, kuras moto ir "Ikvienam nevajadzētu".

🌿 Piemājas dīķis ir lieliska vieta, lai atvēsinātos karstās vasaras dienās, taču tas var radīt būtisku risku bērnu drošībai!

No 2013. līdz 2021. gadam Latvijā noslīkuši 72 bērni, no kuriem 6 gājuši bojā dīķī!

👉 Izvērtē savas piemājas ūdenstilpes un atceries droša piemājas dīķa principus:

- ! Ierobežo! Ja mājās ir mazi bērni, visdrošāk ir piemājas dīķi iezogot, lai bērns nevarētu piekļūt dīķim.
- ! Uzraugi! Nekad neatstāj bērnu bez uzraudzības dīķa tuvumā!
- ! Apmāci! Iemāci bērnam pamata ūdens drošības un peldēšanas prasmes.
- ! Uzvelc! Ja bērns vēl nemāk vai mākās peldēt, uzvelc bērnam speciālo peldvesti.

Plašāk šeit: <https://www.spkc.gov.lv/.../pasaules-nosliskasanas...>

#DrowningPreventionDay #DrowningPrevention #PasaulesNosliskasanasNoversanasDiena

Ievēro bērnam droša piemājas dīķa pamatprincipus!

Ievēro:

- Norobežo dīķi ar žogul
- Nekad neatstāj bērnu bez uzraudzības dīķa tuvumā!
- Iemāci bērnam pamata ūdens drošības un peldēšanas prasmes.
- Ja bērns vēl nemāk vai mākās peldēt, uzvelc bērnam speciālo peldvesti.

Uzraugi! **Uzvelc!** **APMĀCI!** **Ierobežo!**



Slimību profilakses un
kontroles centrs

Traumatisms



Slimību profilakses un
kontroles centrs

Aicinām ieskatīties SPKC Youtube kontā, lai atrastu noderīgus video materiālus par to, kā vidi mājās padarīt bērnam iespējami drošāku





Slimību profilakses un
kontroles centrs





Slimību profilakses un
kontroles centrs

BRAUC DROŠI!

**PĀRVIETOJOTIES AR
SKRITUĻDĒLI,
SKRITUĻSLIDĀM VAI
SKREJRITENI LIETO:**

**VIENMĒR LIETO AIZSARGĶIVERI
UN DARI TO PAREIZI:**

- uzliec to horizontāli, neļaujot tai noslidēt uz pakauša
- tās priekšējai malai jāatrodas divu pirkstu platuma augstumā virs uzacīm
- siksnām jābūt sasprādzētām zem ausīm, veidojot V burtu
- siksnas jāpievelk tā, lai attālums starp zodu un tām būtu divu pirkstu platumā

**DIENNAKTS TUMŠAJĀ
LAIKĀ VELC
ATSTAROJOŠU VESTI**

**JA ESI VELOBRAUCĒJS
PĀRBAUDI, VAI**

- RIEPAS PIEPUMPĒTAS
- ATSTAROTĀJI PIESTIPRINĀTI
- LUKTURI DARBOJAS

**BREMZES
KĀRTĪBĀ**

**! Ja noticis negadījums,
NEKĀVĒJOTIES UZMEKLĒ PIEAUGUŠOS**

Slimību profilakses un
kontroles centrs

LĒKĀ DROŠI!

Lūzumi, izmežģījumi, nobrāzumi, galvas un kakla traumas – daži no iespējamiem
iznākumiem bērnu jautrai lēkāšanai uz batuta, neievērojot drošības pasākumus.

BĒRNI VISBIEŽĀK TRAUMAS GŪST, JA

- uz batuta vienlaikus atrodas vairāki bērni
- tiek izpildīti bīstami lēcieni, triki
- bērns neveiksmīgi piezemējas vai izkrīt no batuta

**PĀRRUNĀ
AR BĒRNU UN LIEC
IELĀGOT BATUTA
LIETOŠANAS
"LIKUMUS"**

- Uz batuta vienlaikus drīkst atrasties tikai viens bērns.
- Pirms lēkšanas jānoņem apavi, jānoņem rotaslietas, pulksteņi, brilles, u.c. priekšmeti, t.sk., sakodienu korigējošās ierīces, jāizņem priekšmeti no kabatām.
- Atrodies batutā, aizsargtīklam jābūt aiztaisītam.
- Aizliegts atrasties zem batuta, ja tajā kāds jau ir, kā arī karāties uz batuta malas.
- Aizliegts izpildīt pārdrošus, riskantus trikus.
- Nelietot batutu, ja tas ir slapjš.
- Aizliegts ēst vai dzert, atrodoties uz batuta.

**RŪPĒJIES PAR BATUTA
TEHNISKO STĀVOKLI**

- To uzstādot un lietojot, ievēro lietošanas instrukciju.
- Necenties ietaupīt uz batuta aprīkojuma rēķina – nodrošini to ar aizsargtīklu, kā arī speciālām uz atsperēm uzliekamām malām.
- Regulāri pārliecinies, vai aizsargtīkls un citas batuta detaļas nav bojātas.

**PIEAUGUŠAJIEM
VIENMĒR JĀPIESKATA
BĒRNI BATUTA
TUVUMĀ!**

**NOVIETO BATUTU
DROŠĀKĀJĀ VIETĀ PAGALMĀ**

- Vismaz 2,5m attālumā no citiem objektiem – ēkām, veļas auklām, kokiem, kāpnēm, ūdenstilpnēm, elektrības vadiem.
- Nav ieteicams uzstādīt batutu uz asfaltētas vai bruģētas virsmas.

Slimību profilakses un
kontroles centrs



Slimību profilakses un
kontroles centrs

Bērnu traumatisms

1176

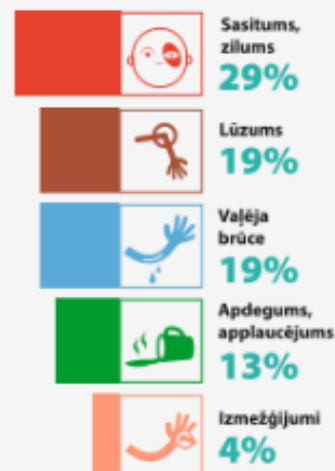
2017. gadā 1176 gadījumos bērni vecumā līdz 5 gadiem ir nonākuši ārstniecības iestādē, lai saņemtu neatliekamo medicīnisko palīdzību traumas, ievainojuma vai saindēšanās dēļ

Zēni traumas gūst biežāk

58%

42%

Galvenie ievainojumu veidi:



Biežākās vietas, kur bērni gūst traumas:



Biežākie mehānismi, kā bērni gūst traumas vai ievainojumu ir:



99 %

gadījumu traumas, ievainojumi un saindēšanās bērniem radušies netīši

Mājās visbiežāk bērni traumas gūst:



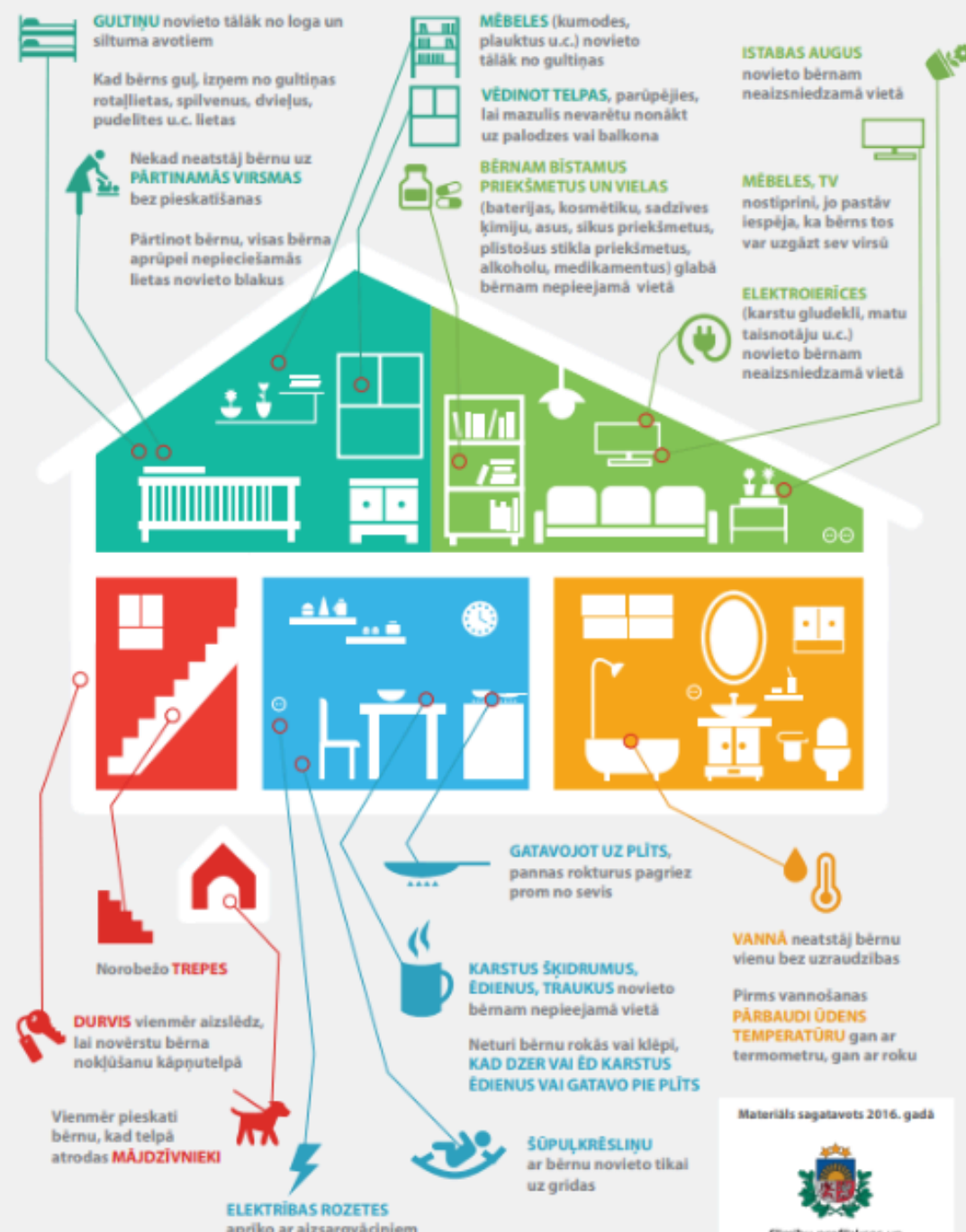
* vannas istaba, kāpnes, rotaļu laukums, dārzs u.c. vietas un telpas mājā

LAIKUS NOVĒRTĒJOT SITUĀCIJU SAVĀ DZĪVESVIETĀ UN PAREDZOT IESPĒJAMO RISKU, IR IESPĒJAMS NELAIMI NOVĒRST UN PASARGĀT SAVU BĒRNU NO TRAUMU IEGŪŠANAS!



Slimību profilakses un
kontroles centrs

Parūpējies par bērna drošību mājās!



Materiāls sagatavots 2016. gadā



Slimību profilakses un
kontroles centrs



Slimību profilakses un
kontroles centrs

ĒRCES

Slimību profilakses un
kontroles centrs

Materials sagatavots 2016. gadā

Janvāris Februāris Marts Aprīlis Maijs Jūnijs Jūlijs Augusts Septembris Oktobris Novembris Decembris

Ērcu aktivitātes sezona Latvijā parasti ilgst no aprīļa sākuma līdz oktobra beigām

Ērces sastopamas:

mitrās un ēnainās vietās
(jauktos koku mežos, krūmājos, izcirtumos)

nekoptās pļavās

dārzos, parkos
kur ir neizplauta zāle

10 cm

Ērce parasti sēž uz zāles stiebra apmēram 10 cm augstumā no zemes, gaidot, kad kāds, kam varētu pieķerties, ies garām.

Ērces visbiežāk nokļūst uz garāmejošu cilvēku apaviem un apģērba potīšu augstumā un tad lēnām pārvietojas uz augšu.

Ērcei nav acu, tomēr tā "pamana" savu upuri, jo spēj sajust garām ejošas radības svārstības, siltumu, aromātu.

Ērcu pārnestās slimības:

ĒRČU ENCEFALĪTS

LAIMAS SLIMĪBA

ĒRLIHIOZE

No Laimas slimības un ērlihiozes (pret kurām nav vakcīnas)

Tu vari sevi pasargāt, ievērojot piesardzības pasākumus un izvairoties no ērces piesūkšanās

Pirms došanās mežā pielāgo apģērbu tā, lai ērce nevarētu zem tā pakļūt un būtu iespējams to savlaicīgi notraukt.

Kreklu liec biksēs

Bikšu galus liec zeķēs vai zābakos

Aprocēm un apkaklei jābūt cieši pieguļošanai

Izvēlies gaišas un, vēlams, slidošas drēbes, uz kurām ērces labi saskatāmas un nevar pieķerties

Pastaigas laikā ik pa brīdim aplūko apģērbu, lai ieraudzītu un laikus notrauktu pa to rāpojošas ērces.

Uz apģērba un apaviem izsmidzini aizsardzības līdzekli – repelentu pret insektiem, tai skaitā ērcēm.

Ādu apsmidzini minimāli un vienmēr atceries to nomazgāt, atgriežoties telpās.

Repelenta izmantošanai nebūs nozīmes, ja apģērbs nebūs pielāgots tā, lai ērces zem tā nevarētu pakļūt!

Regulāri pārbaudi savu mājdzīvnieku, arī mājdzīvnieki ērces var atnest mājās.

Puķes, koku zarus, pirms ienešanas mājās, **nopurini un apskati**.

No ērcu encefalīta Tevi var pasargāt vakcinācija

Pret ērcu encefalītu iespējams vakcinēties visu gadu. Īpaši svarīgi vakcinēties ir cilvēkiem, kuri bieži apmeklē mežus, krūmainas vietas.

VALSTS APMASKĀTO VAKCINĀCIJU PRET ĒRČU ENCEFALĪTU VAR SAŅEMT:

1-18

Bērni (no 1 līdz 18 gadu vecumam), ja bērna deklarētā dzīvesvieta ir ērcu encefalīta endēmiskajā teritorijā. (teritoriju sarakstu meklē www.spkc.gov.lv sadaļā "Vakcinācija") **Vakcināciju plāno un veic ģimenes ārsts.**

Ja bērns ir reģistrēts endēmiskajā teritorijā, bet viņa ģimenes ārsta prakse neatrodas šajā teritorijā, vakcinācija jāveic pie cita ģimenes ārsta, kura prakse atrodas kādā no endēmiskajām teritorijām.

Bāreņi un bez vecāku gādības palikušie bērni visā Latvijas teritorijā, neatkarīgi no dzīvesvietas!

KĀ ATGRIEZTIES NO MEŽA BEZ ĒRCĒM

Apsedziet galvu un matus ar cepuri, lakatu vai kapuci

Aprocēm un apkaklei jābūt pieguļošanai

Velciet gaišu, slidenu auduma apģērbu, uz kura ērci vieglāk pamanīt un tai būs grūtāk pieķerties

Lieciet kreklu vai džemperu biksēs

Lieciet bikšu galus zeķēs

PAPILDU IETEIKUMI:

Staigājot ik pa laikam apskatiet sevi, savu apģērbu, īpaši kājas, un notrauciet pieķērušās ērces.

Uz apģērba un apaviem izsmidziniet repelentu pret insektiem, t.sk., ērcēm (uz ādas - nedaudz, atgriežoties mājās, to nomazgā).

Pirms zaru, ziedu, u.c. dabas materiālu ienešanas mājās, nopurini un apskatiet tos.

Regulāri pārbaudiet savus mājdzīvniekus, kā arī izmantotie tiem pretērcu līdzekļus (pilināmus skautā vai uz kakla siksnas).

ĒRCES PĀRNĒSĀ TRĪS SLIMĪBAS:

ĒRČU ENCEFALĪTU

LAIMAS SLIMĪBU

ĒRLIHIOZI

No ērcu encefalīta var pasargāt vakcinācija.

No Laimas slimības un ērlihiozes, pret kurām Eiropā vakcīnas nav, var pasargāt tikai piesardzības pasākumu ievērošana, lai ērce nepiesūktos.

Atcerieties – aizsardzības līdzeklis nebūs efektīvs, ja apģērbs nebūs pielāgots tā, lai ērce zem tā nevarētu pakļūt!

Atgriežoties mājās, nekavējoties nomainiet apģērbu un pārbaudiet sevi!



Slimību profilakses un
kontroles centrs



Slimību profilakses un
kontroles centrs

ATPAZĪSTI 10 INDĪGOS AUGUS PĻAVĀ UN MEŽĀ

Visbiežāk saindēšanās notiek ar augiem, kas
atgādina citus, uzturā lietojamus augus!



**INDĪGAIS
VELNARUTKS**
Cicuta virosa

Īpaši indīgs ir sakneņš – tas
ir baltā krāsā, ar pētersīļu
aromātu.



**PARASTAIS
VELNĀBOLS**
Datura stramonium

Visas auga daļas ir indīgas, īpaši
lielā koncentrācijā indīgās vielas
satur ziedi un augļi.



**PARASTAIS
SUNPĒTERSĪS**
Aethusa cynapium

Visas auga daļas ir indīgas. Viegli sajaucams
ar uzturā lietojamo pētersīli. Vieglākais
veids, kā atšķirt abus augus – sunpētersīlim
ir nepatīkama smaka, kas parādās, sāberžot
auga lapas.



MELNĀ VELNOGA
Atropa bella-donna

Īpaši indīgas ir tumši
violetās ogas.



PARASTĀ ĪVE
Taxus baccata

Indīgas ir visas auga daļas,
izņemot sarkano sēklsedzi.



SOSNOVSKA LATVĀNIS
Heracleum sosnowskyi

Augš satur vielu, kas nonākot saskarsmē ar ādu,
saules staru iedarbībā, izraisa smagus
apdegumus. Ja āda ir nonākusi saskarsmē ar
latvāni un tā sulu, tā nekavējoties jāmazgā ar
ūdeni un ziepēm, kā arī jāmēģina pasargāt no
saules stariem.



**PLANKUMAINAIS
SUNSTOBRS**
Conium maculatum

Viegli atšķirams no līdzīga izskata augiem
pēc sarkanajiem plankumiem uz stublāja.
Saindēties var ne tikai augu apēdot, bet arī
spēlējoties ar auga dobo stublāju.



ČETRLAPU ČŪSKOGA
Paris quadrifolia

Indīgākās ir auga lapas un zili
melnās ogas, kas atgādina lielas
melleņu ogas.



**PARASTĀ KREIMENE
(MAJPUKĪTE)**
Convallaria majalis

Visas auga daļas ir indīgas, bet
īpaši sarkanās ogas, kas
nogatavojas rudenī.



EIROPAS SEGLIŅŠ
Euonymus europaea

Indīgs ir viss augs, bet īpaši
bīstami ir augļi.

Esī piesardzīgs pats un māci bērniem, ka
nepazīstamas ogas un augus bez vecāku
ziņas aiztikt un nogaršot nedrīkst!

Ja parādās nopietni saindēšanās simptomi
(krampji, vemšana, elpošanas vai
sirdsdarbības traucējumi, bezsamaņa),
nekavējoties izsauc Neatliekamās
medicīniskās palīdzības dienestu – **113!**

Informatīvais materiāls
ir tapis sadarbībā ar


LATVIJAS
UNIVERSITĀTES
BOTĀNISKAIS
DĀRZS



Slimību profilakses un
kontroles centrs

ATPAZĪSTI 10 INDĪGOS AUGUS MĀJĀS



PARASTAIS OLEANDRS
Nerium oleander

Indīgas visas auga daļas, īpaši sula.
Saindēšanās pazīmes: redzes miglošanās,
ādas apsārtums, vēdersāpes, vemšana,
apetītes zudums, sirdsdarbības traucējumi.



RAIBĀ DĪFENBAHIJA
Dieffenbachia maculata

Augi satur kairinošas vielas un, nokļūstot
acīs, rīklē vai uz gļotādas, var radīt spēcīgu
dedzinošu sajūtu, apdegumus.



ANDRĒ ANTŪRIJA
Anthurium andraeanum



RAIBĀ KODIJA
Codiaeum variegatum

Augi satur kairinošu šūnsulu, kas nonākot saskarsmē
ar ādu un gļotādu, var radīt iekaisumu, kas līdzinās
apdegumam.



GREZNĀ EIFORBIJA
Euphorbia pulcherrima



BALTDZĪSLU EIFORBIJA
Euphorbia leuconeura



**TREJŠKAUTŅU
EIFORBIJA**
Euphorbia trigona



**KAUČUKA
FIKUSS**
Ficus elastica



MĪNIJA KLĪVIJA
Clivia miniata

Satur vielas, kas var izraisīt krampjus, vemšanu,
samaņas zudumu, bīstami palēnināt sirdsdarbību.



MAZZIEDU BRUNFELZIJA
Brunfelsia pauciflora

 Pārstādot un kopjot
telpaugus, izmanto cimdus!

 Pēc auga aizskaršanas
nomazgā rokas ar ziepēm!

 Parūpējies, lai telpaugi
bērniem nav aizsniedzami!

 Māci bērniem jau no mazotnes, ka
telpaugus nedrīkst plēst vai bāzt mutē!

 Ja parādās nopietni saindēšanās simptomi
(krampji, vemšana, elpošanas vai
sirdsdarbības traucējumi, bezsamaņa),
nekavējoties izsauc Neatliekamās
medicīniskās palīdzības dienestu – **113!**

Informatīvais materiāls
ir tapis sadarbībā ar


LATVIJAS
UNIVERSITĀTES
BOTĀNISKAIS
DĀRZS



Slimību profilakses un
kontroles centrs

SVINI JĀŅU SVĒTKUS DROŠI

IEVĒRO HIGIĒNU UN IEROBEŽOJUMUS!

- Ja jūties slims, paliec mājās
- Mazgā rokas biežāk un rūpīgi ar ūdeni un ziepēm, ja to nav, tad lieto roku dezinfekcijas līdzekli
- Ievēro drošu distanci un izvairies no drūzmēšanās
- Koplietošanas telpās ievēro piesardzības pasākumus – lieki nepieskaries priekšmetiem un virsmām
- Nelieto uzturā pārtiku, ja sajūti tai neraksturīgu garšu vai smaržu, kā arī uzglabā pārtikas produktus atbilstošā temperatūrā

DROŠĪBA UGUNIS TUVUMĀ

- Nelej degšķidrumu tieši virsū ugunij
- Kad aizdedzini, pārliecinies, vai tuvumā nestāv bērni
- Nelec pāri un pieskati bērnus tā tuvumā
- Kārtīgi nodzēs
- Pēc lietošanas novieto karsto grilu un tā piederumus bērniem nepieejamā vietā

SARGIES NO KUKAIŅIEMI

- Regulāri pārbaudi ķermeni un apģērbus, vai nav manāma ērce
- Lieto insektus atbaidošus līdzekļus
- Dzeršanai lieto caurspīdīgus traukus un iepakojumus

DROŠĪBA PIE UN UZ ŪDENS!

- Ne uz mirkli neatstāj bērnu vienu
- Nedodies peldēt viens
- Neej peldēt sakarsis
- Nepeldies lielā vējā, negaisā, lietū, naktī
- Neej peldēties, ja esi lietojis alkoholu, un neļauj to darīt citiem
- Nelec ūdenī no augstuma
- Laivās u.c. ūdens transporta līdzekļos lieto glābšanas vesti

DROŠĪBA, PĀPARDES ZIEDU MEKLĒJOTI

- Lieto prezervatīvu, lai pasargātu sevi no seksuāli transmisīvajām infekcijām un nevēlamas grūtniecības

JA SVĒTKU LAIKĀ NEPIECIEŠAMA PALĪDZĪBA, TŌ VARI SANEMT:

- zvanot uz ģimenes ārstu konsultatīvo tālruni **66016001**;
- ja situācija ir dzīvībai bīstama, zvani uz Neatliekamās medicīniskās palīdzības dienesta tālruni **113**.

IEVĒRO ŠOS IETEIKUMUS, PAVADOT BRĪVO LAIKU KOPĀ AR ĢIMENI DABĀ!

Ģērbieties atbilstoši izvēlētajai aktivitātei!

Dodoties uz mežu vai plāvu, izvēlieties gaišu, slidošu apģērbu, zem kura nevar pakļūt ērces. Dodoties atklātā saulē, izvēlieties blīva auduma, nosedzošu apģērbu un cepuri ar platām malām.

Ievērojiet roku higiēnu!

Bieži un rūpīgi (īpaši pirms ēšanas, dzeršanas un pēc tualetes apmeklējuma) mazgājiet rokas ar ziepēm un ūdeni. Ja tie nav pieejami, lietojiet roku dezinfekcijas līdzekli.

Māciet bērniem, ka nepazīstamas ogas un augus dabā bez vecāku ziņas aiztikt un nogaršot nedrīkst!

Māciet bērniem atpazīt dabas veltes.

Esiet fiziski aktīvi!

Dodieties ģimenes pastaigās, pārgājienos, braucienos ar riteņiem vai laivām, spēlējiet sporta spēles vai kopīgi veiciet dārza darbus. Atcerieties par aizsargekipējuma (ķivere, peldveste, elkoņu un ceļu aizsargi) lietošanu un regulāru ūdens padzēršanos aktīvās atpūtas laikā!

Neatstājiet bērnu bez uzraudzības ne mirkli ūdenstilpju, grila un ugunsкура tuvumā, lēkājot pa batutu vai sastopoties ar suni.

Elpojiet un ļaujiet saviem ģimenes locekļiem elpot tīru gaisu - nesmēķējiet!

Nelietojiet un mudiniet arī citus nelietot neviena veida un formas nikotīna saturošus un nesaturošus produktus!



Slimību profilakses un
kontroles centrs

LEGIONELOZE

Legioneloze jeb leģionāru slimība ir legionella baktērijas izraisīta infekcijas slimība. Tā izpaužas kā smaga pneimonija (plaušu karsonis).

slimību profilakses un kontroles centrs
Veselības inspekcija
Materiāls sagatavots 2022. gadā

straujš sākums

galvassāpes un muskuļu sāpes
sauss klepus
pneimonija
sāpes krūtīs, apgrūtināta elpošana
paaugstināta ķermeņa temperatūra (39 - 40,5°C)
sirds un nieru darbības traucējumi
caureja

RISKA GRUPAS

cilvēki ar hroniskām slimībām
smēķētāji
cilvēki ar novājinātu imunitāti
cilvēki virs 50 gadiem

2022.gadā līdz 1. decembrim Latvijā reģistrēti 58 legionelozes gadījumi t.sk. 11 ar letālu iznākumu.

AR LEGIONELOZI VAR INFICĒTIES

IEELPOJOT BAKTĒRIJAS SATUROŠUS ŪDENS PILIENUS (AEROSOLUS).

Būtisks riska faktors ir duša, jo inficētā ūdens pilieni nokļūst gaisā un tiek ieelpoti.

Legionelozes baktērijas saturoši aerosoli var veidoties:

- dušas, krānos un tvertnēs (t.sk. boileros)
- gaisa mitrinātājos
- tvaika pirtīs
- gaisa kondicionēšanas iekārtās
- burbulvannās
- dekoratīvajās strūklakās u.c.

NEVAR INFICĒTIES, NORIJOT AR BAKTĒRIJĀM INFICĒTU ŪDENI

- dzerot ūdeni
- peldoties baseinā
- mazgājoties vannā u.c.

INDIVIDUĀLIE PROFILAKSES PASĀKUMI IEDZĪVOTĀJIEM:

- Sekot līdzi tam, lai: aukstā ūdens t°C būtu **zem +20°C, bet karstā ūdens t°C virs +50°C.**
- Pirms katras mazgāšanās dušā, ūdeni **nedaudz notecināt.**
- Vismaz reizi nedēļā dažas minūtes **tecināt** karsto un auksto ūdeni krānos un dušās, kas tiek reti izmantoti, kā arī pēc ilgstošas prombūtnes.
- Gaisa mitrinātājos izmantot tikai **tīru un svaigi ielietu ūdeni, kas ir novārīts un atdzesēts.**
- Ieteicams mazgāties vannā,** bet dušā turēt dušas galvu tuvu ķermenim. Virzot to tālāk no ķermeņa, palielinās inficēšanās risks.
- Vienreiz nedēļā iztīrīt gaisa mitrinātāja iekārtu,** izmantojot tīrīšanas līdzekli.
- Vismaz divas reizes gadā tīrīt un dezinficēt gaisa kondicionēšanas sistēmas.**
- Vismaz reizi gadā tīrīt un dezinficēt ūdens sildītāju (boileri).**
- Regulāri veikt dušas uzgaļu un izlietnes krānu tīrīšanu** no aplikuma, dezinficēt ar hloru saturošiem sadzīves dezinfekcijas līdzekļiem vai ielikt dušas galvu verdošā ūdenī.

BAKTĒRIJU VAIROŠANOS VEICINOŠIE FAKTORI ŪDENSAPGĀDES SISTĒMĀ:

- ūdens temperatūra (robežās no +20 līdz +45°C)
- bioloģiskais aplikums, nosēdumi
- ūdens stagnācija (stāvošs ūdens), ko izraisa zems spiediens u.c. faktori
- korozija

VESELĪBAS INSPEKCIJA UZSVER:

- Karstā ūdens **temperatūras samazināšana** centrālajās ūdensapgādes sistēmās ir pieļaujama tikai, ja mājas apsaimniekotājs ievēro stingrus priekšnoteikumus legionellu vairošanās ierobežošanai.
- Mājas apsaimniekotājam ir pienākums regulāri informēt dzīvojamās mājas īpašniekus un citas mājā dzīvojošās personas par individuāli veicamajiem **profilaktiskajiem pasākumiem** dzīvokļu iekārtās legionellu izplatības ierobežošanai.

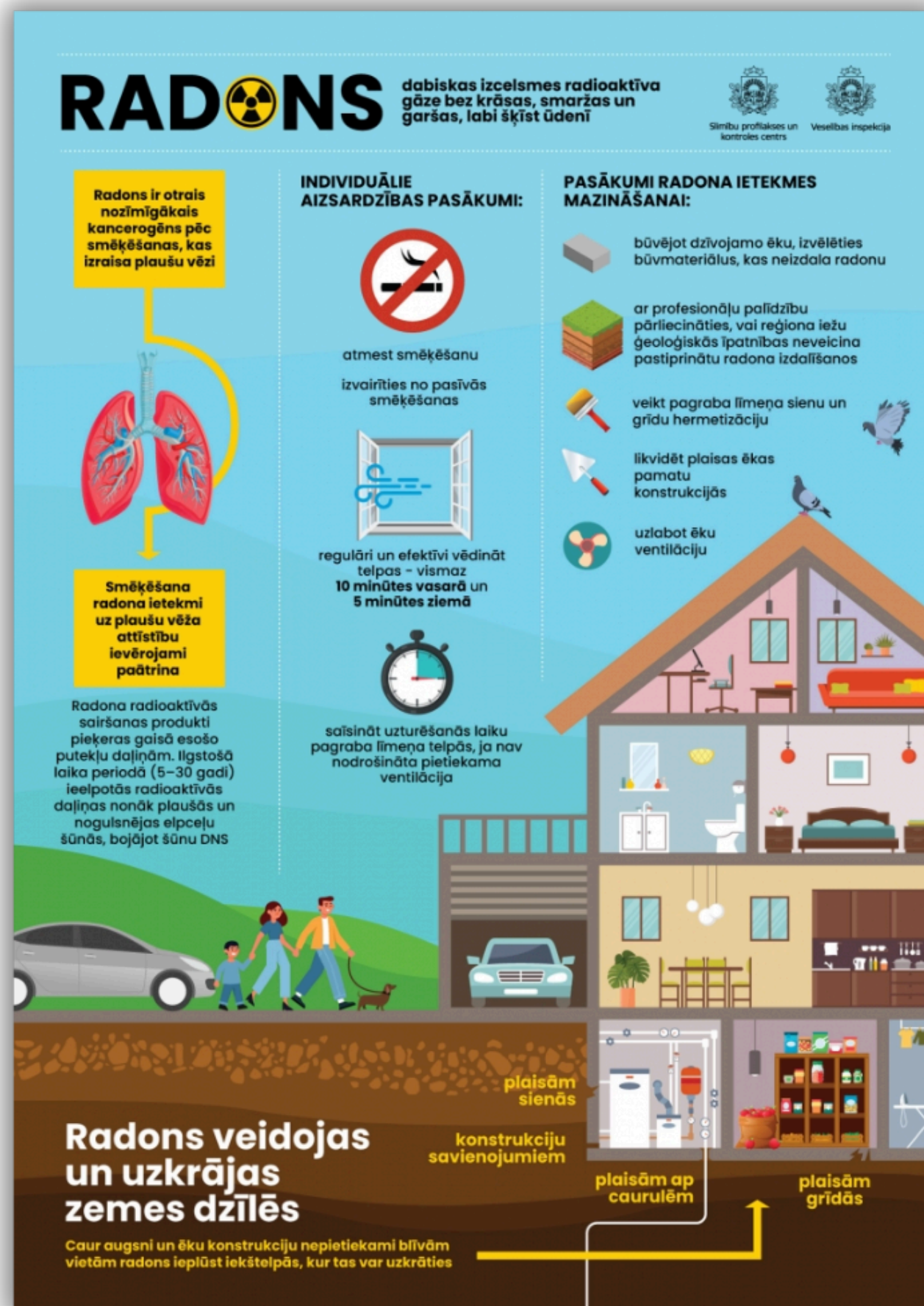


Slimību profilakses un
kontroles centrs

Radons un smēķēšana



Slimību profilakses un
kontroles centrs



Nacionālais radona rīcības plāns

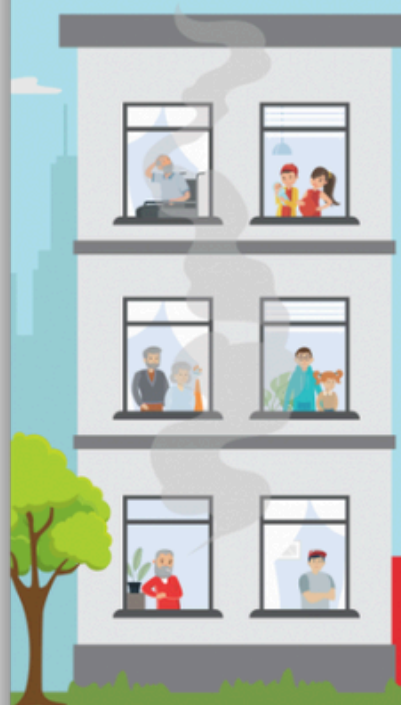
Viens no uzdevumiem:

- Informatīvo materiālu aktualizēšana un izplatīšana sabiedrībai par radona ietekmi, ietverot jautājumus par smēķēšanas un radona iedarbības papildus riskiem attiecībā uz cilvēku veselību*



Slimību profilakses un
kontroles centrs

Smēķēšanas ierobežojumi daudzdzīvokļu mājās



Latvijā ir aizliegts smēķēt:

- daudzdzīvokļu dzīvojamo māju kāpņu telpās, gaitenēs un citās koplietošanas telpās;
- uz daudzdzīvokļu dzīvojamo māju balkoniem un lodžijām, ja kāds no mājas iedzīvotājiem pret to pamatoti iebilst;
- bērna un grūtnieces klātbūtnē.

Smēķētājam ir jāciena citu cilvēku tiesības dzīvot vidē, kas nav piesāpota ar smēķēšanas dūmiem vai tvaiku.

Ikviens iedzīvotājs, kurš ieelpo smēķēšanas dūmus vai tvaikus, kļūst par pasīvo smēķētāju.

Daudzdzīvokļu mājās smēķēšanas izdalītie dūmi/tvaiki var pāriet no smēķētāju dzīvokļiem uz nesmēķētāju dzīvokļiem caur:



kopīgu ventilāciju



atvērtiem logiem



spraugām vai
plaisām sienās



elektrības
kontaktligzdām



Pirms aizdedzini cigaretī, ņem vērā, ka pat vislabākā ventilācija un filtri nevar pilnīgi attīrīt gaisu telpā, kurā kāds smēķē.

Atceries! Tavā daudzdzīvokļu dzīvojamajā mājā var atrasties kāds, kurš veselības stāvokļa vai citu iemeslu dēļ nevar iziet ārā un kuram vienīgais veids ieelpot svaigu gaisu ir atvērt logu.

Nesmēķē, neapdraudi sevi un citus!

Anonīmu palīdzību smēķēšanas pārtraukšanai vari saņemt, zvanot uz Slimību profilakses un kontroles centra Konsultatīvo tālruni smēķēšanas atmešanai: **+371 67 037 333** (darba dienās no 09.00 līdz 18.00).

Ja esi kļuvis par pasīvā smēķēšanas upuri, ziņo Valsts vai pašvaldības policijai!

Pasīvā smēķēšana

Pasīvā smēķēšana palielina sirds un asinsvadu slimību, astmas, plaušu vēža attīstības risku.



Tabakas dūmu ieelpošana izraisa un pastiprina elpceļu slimības, kā arī palielina zīdaiņu pēkšņās nāves risku.



Nepastāv drošs ieelpoto tabakas dūmu līmenis. Arī elektronisko smēķēšanas ierīču tvaiks ir kaitīgs!





Slimību profilakses un
kontroles centrs

ELEKTRONISKO SMĒKĒŠANAS IERĪČU LIETOŠANA GRŮTNIECĪBAS LAIKĀ

Elektroniska smēķēšanas ierīce ir mehāniskas darbības ierīce, kas var saturēt nikotīna šķidrumu, aromatizētājus un citas ķīmiskas vielas.

Tvaicējot elektroniskās smēķēšanas ierīces šķidrumu, tas pārvēršas aerosolā un ieelpojot nonāk smēķētāja plaušās.

Nikotīns no mātes organisma viegli caur placentu nonāk augļa organismā.

Kaitīgs ir ne tikai elektroniskajās smēķēšanas ierīcēs esošais nikotīns, bet arī aromatizētāji, garšvielas un ķīmiskas vielas, traucējot augļa attīstībai.

BIEŽĀKIE IEMESLI, KĀPĒC GRŮTNIECES LIETO ELEKTRONISKĀS SMĒKĒŠANAS IERĪCES:

! Maldīgs uzskats, ka e-cigaretes ir nekaitīgas.

👉 Maldīgs viedoklis, ka šo produktu lietošana palīdz atstāt cigarešu smēķēšanu.

👩 E-cigarešu lietošana tiek mazāk nosodīta no apkārtējiem.

ŠIE PRODUKTI NAV NEKAITĪGĪ!

Nav arī pietiekami daudz pierādījumu, ka tie palīdzētu tradicionālo cigarešu lietošanas atmešanai.

ATCERIES!

Pārēšana no viena smēķēšanas produkta uz citu produktu NAV smēķēšanas atmešana!

KĀ ELEKTRONISKĀS SMĒKĒŠANAS IERĪCES VAR KAITĒT GAIDĀMAJAM BĒRNAM?

• Tiek traucēta augļa **plaušu attīstība**

• Tiek traucēta augļa organisma **apgāde ar skābekli**

• Palielināts **astmas attīstības risks**

• Palielināts **priekšlaicīgu dzemdību risks**

• Palielināts risks, ka bērns piedzims ar **zemu ķermeņa svaru**

• Traucēta **balsta un kustību sistēmas attīstība** auglim

• Palielināts **aptaukošanās risks** bērnu vai pusaudžu vecumā

• Palielināts risks, ka bērns piedzims **nedzīvs**

• Palielināts zīdaiņu **pēkšņās nāves sindroma risks**

• **Nervu šūnu bojājumi**

• Palielināts **atmiņas, koncentrēšanās spēju, uzvedības traucējumu attīstības risks**

• Palielināts **uzmanības deficīta un hiperaktivitātes sindroma attīstības risks**

• Palielināts **peptiskās čūlas** (barības vada, kuņģa vai divpadsmitpirkstu zarnas) slimības attīstības risks

• Palielināts **kuņģa vēža attīstības risks**

• Palielināts **sirds un asinsvadu slimību attīstības risks**

Ja plānojat grūtniecību, neuzsāciet vai pārtrauciet lietot elektroniskās smēķēšanas ierīces (arī nikotīnu nesaturošas elektroniskās smēķēšanas ierīces).

Grūtniecības laikā lietoto nikotīna izstrādājumu iedarbības rezultātā **ģenētisko faktoru ietekmē** var būt negatīvas veselības sekas arī otrs paaudzes pēcnācējiem (mazbērniem).

Ja uzzināt par grūtniecības iestāšanos, neuzsāciet vai atmetiet jebkādu elektronisko smēķēšanas ierīču lietošanu.

NERISKĒJIET AR SAVU UN GAIDĀMĀ BĒRNA VESELĪBU!

Slimību profilakses un kontroles centrs
Materiāls sagatavots 2022. gadā

ELEKTRONISKĀ CIGARETE JEB E-CIGARETE

MEHĀNISKAS DARBĪBAS IERĪCE

Šķidrumu tvaicējot, tas pārvēršas mikroskopiskos pilienos.

Satur uzpildāmu tvertni (kārtīdži) ar šķidrumu.

Veidojas tvaiks, kas tiek ieelpots.

Satur vienreizlietojamu tvertni (kārtīdži) ar šķidrumu.

LATVIJĀ KATRS OTRAIS

13-15 GADUS VECS PUSAUDZIS VISMĀZ REIZI MŪŽĀ IR PAMĒGINĀJIS E-CIGARETES.

E-CIGARETES LIETOŠANAS IETEKME UZ VESELĪBU

ĪSTERMĪNA IETEKME:

acu un elpceļu kairinājums;

palielināta uzņēmība pret vīrusu infekcijām.

ILGTERMĪNA IETEKME:

paaugstināts elpošanas, sirds un asinsvadu, gremošanas sistēmas slimību attīstības risks.

6 IEMESLI, LAI NESMĒKĒTU

1. E-cigarešu šķidrums un smēķēšanas laikā izdalītais tvaiks satur vielas, tai skaitā aromatizējošas vielas, kuru ieelpošanas laikā radītais kaitējums uz organismu nav izpētīts.

Arī norāde par pievienotiem augu ekstraktiem, t.sk. CBD*, neliecina, ka produkts ir veselīgāks.

2. E-cigaretei nav izstrādāts kontroles mehānisms, lai ierobežotu veikto inhalāciju daudzumu, tādēļ iespējams pārdozēšanas risks, izraisot sliktu dūšu, vemšanu, vēdersāpes un citus simptomus.

3. E-cigarešu, tāpat kā tabakas cigarešu sastāvā, visbiežāk ir nikotīns, kas var izraisīt spēcīgu atkarību.

Arī nikotīnu nesaturošās elektroniskās smēķēšanas ierīces nav nekaitīgas.

4. Vienā uzpildes tvertnē esošā šķidruma (100 – 200 inhalācijas) izsmēķēšana ir līdzvērtīga 10 – 15 cigarešu izsmēķēšanai.

Savukārt vienas vienreizlietojamās e-cigaretes izsmēķēšana ir līdzvērtīga ~18 cigarešu izsmēķēšanai.

*CBD jeb kanabidiols ir viela, kas sastopama kaneņu augos. CBD lietošana var negatīvi ietekmēt veselību.

5. Pētījumi liecina, ka e-cigarešu lietošana pastiprina varbūtību dzīves laikā uzsākt tabakas un/vai citu atkarību izraisošu vielu lietošanu.

6. Pētījumi rāda, ka smēķētāji, kuri izvēlas e-cigaretes kā parasto cigarešu aizstājēju, retāk atmet smēķēšanu.

E-CIGAREŠU LIETOŠANA VAR IZRAISĪT TRAUKSMI UN MĀCĪŠANĀS TRAUCĒJUMUS BĒRNIEM UN PUSAUDŽIEM.



Slimību profilakses un
kontroles centrs





Slimību profilakses un
kontroles centrs

Slimību profilakses un
kontroles centrs

JAUNIE NIKOTĪNA UN TABAKAS IZSTRĀDĀJUMI INFORMĀCIJA POLICIJAS DARBINIEKIEM

Pēdējo gadu laikā tabakas industrija rada jaunus izstrādājumus, kuros tiek izmantotas dažādas tehnoloģijas, lai varētu uzņemt nikotīnu bez tabakas vai darvas klātbūtnes vai turpināt tabakas smēķēšanu bez tabakas dedzināšanas. Vienlaikus tirgū ir pieejami smēķējami produkti, kas nesatur nikotīnu.

Pie jaunajiem nikotīna un tabaku saturošajiem izstrādājumiem pieder **elektroniskās smēķēšanas ierīces** – elektroniskās cigaretes, kas satur nikotīnu, elektroniskās ierīces, kas nesatur nikotīnu, **tabakas karsēšanas ierīces, bezdūmu tabaka**, kā arī orāli lietojams izstrādājums – **beztabakas nikotīna spilventiņi** u.c.



PATĒRĒTĀJIEM TIEK RADĪTS MALDĪGS PRIEKŠSTATS, KA ŠIE PRODUKTI IR "VESELĪGĀKA" ALTERNATĪVA TRADICIONĀLĀM CIGARETĒM UN CITIEM TABAKAS IZSTRĀDĀJUMIEM



Nikotīns ir uzskatāms par toksisku vielu un tam ir ātra iedarbība. Tas iedarbojas gan lokāli (piemēram, izraisa kairinājumu elpceļos), gan arī uz perifēro un centrālo nervu sistēmu.

Brīvība no tabakas un nikotīna

Ceļvedis skolām



Pasaules
Veselības
organizācija





Esparveselību.lv

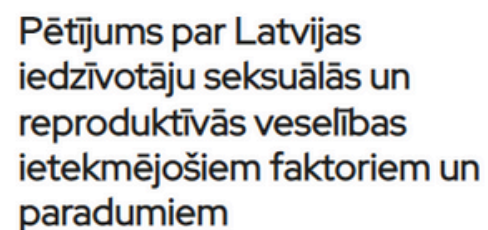


Es par
veselību.lv

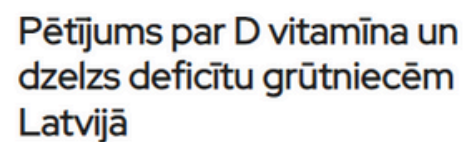
ZINAS KAMPANAS MĀCĪBAS VIDEO MATERIĀLI PAR MUMS



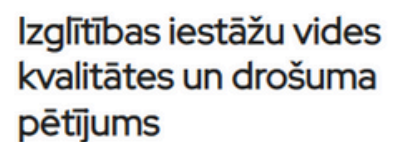
Pētījumi



Lai iegūtu datus, kas atklāj seksuālās un reproduktīvās veselības stāvokļa izmaiņas un to ietekmējošo faktoru tendences 15 – 64 gadu vecu Latvijas iedzīvotāju vidū, Rīgas Stradiņa universitāte sadarbība ar SIA "TNS Latvia" pēc Veselības ministrijas pasūtījuma veica pētījumu par Latvijas iedzīvotāju seksuālās un reproduktīvās veselības ietekmējošiem faktoriem un paradumiem.



D vitamīns ir svarīgs un nepieciešams mazuļa balsta un kustību aparāta, galvas smadzeņu un imūnās sistēmas attīstībai. Pietiekams D vitamīna līmenis grūtniecības laikā samazinās rahīta risku zīdaiņim pēc dzimšanas. Lai samazinātu riskus dažādām deficīta izraisītām komplikācijām, pēc Veselības ministrijas pasūtījuma valsts zinātniskais institūts "BIOR" sadarbībā ar ginekologiem veica valsts nozīmes pētījumu par D vitamīna un dzelzs deficītu grūtniecēm Latvijā.



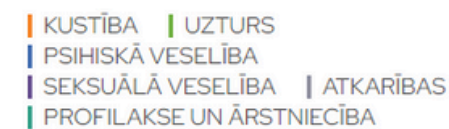
Lai pilnvērtīgi izpētītu esošo situāciju un noskaidrotu apstākļus, kas nosaka iekštelpu gaisa kvalitāti un ietekmē ventilāciju Latvijas vispārizglītojošajās mācību iestādēs, veikts "Izglītības iestāžu vides kvalitātes un drošuma pētījums".



Veselības ministrija aicina pirmsskolas un sākumskolas pedagogus uz bezmaksas semināriem par zobu un mutes veselības veicināšanu



PROFILAKSE UN ĀRSTNIECĪBA



Aizvadīts seminārs par
sabiedrības veselības
jautājumiem



Aktualizēts Veselības veicināšanas un slimību profilakses plāns





Slimību profilakses un
kontroles centrs

SPKC piedāvā iespēju
saņemt bezmaksas
informatīvos materiālus!

Kā saņemt informatīvos materiālus?

Ienāciet ieej.lv/R42aC vai
noskenējiet QR kodu.





Slimību profilakses un
kontroles centrs

PALDIES PAR UZMANĪBU!



/SPKCentrs



/cdpclatvia



/SPKCentrs



Slimību profilakses un
kontroles centrs