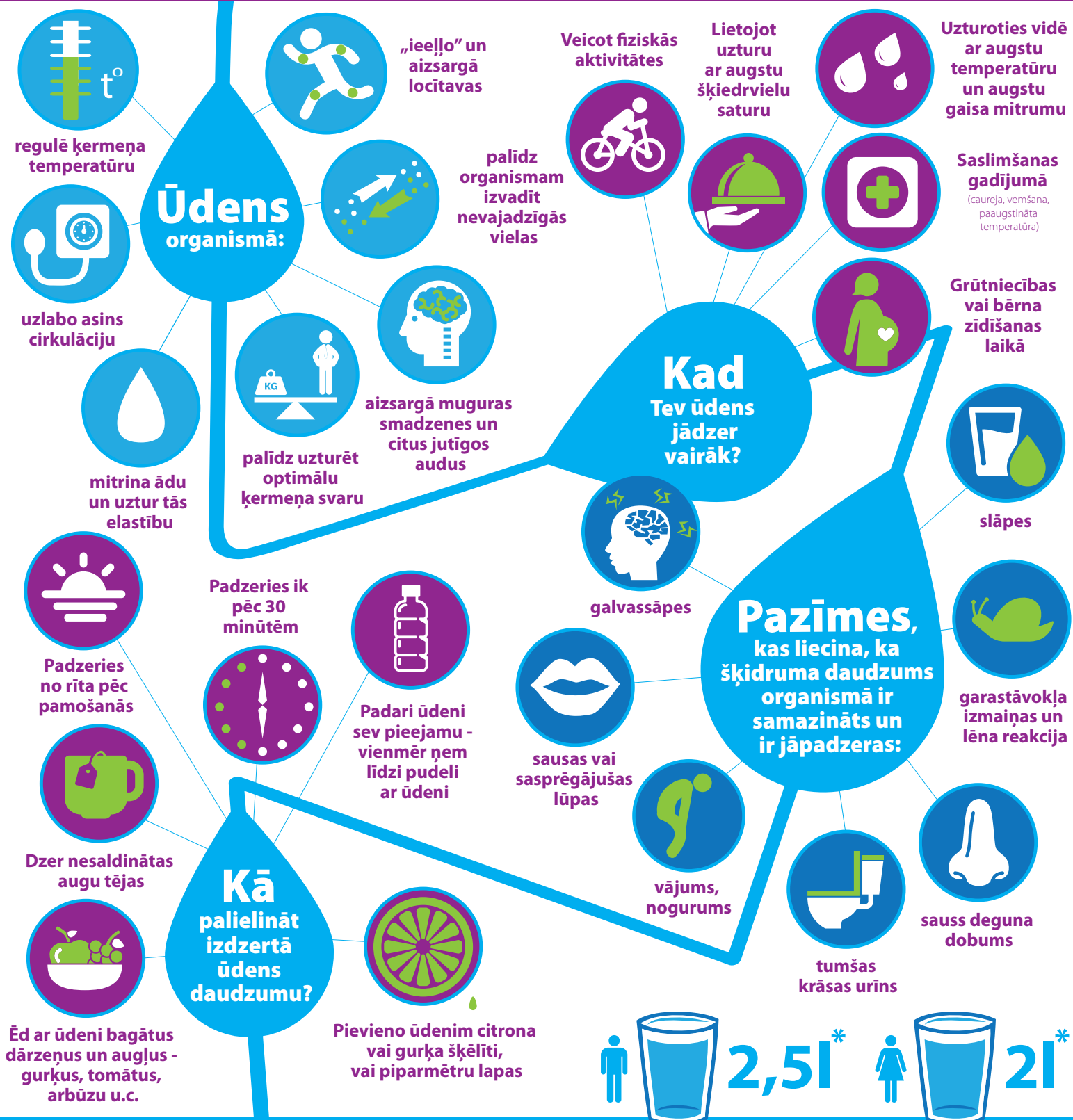




# Neaizmirsti padzerties!

**ŪDENS IR KATRĀ CILVĒKA ĶERMEŅA ŠŪNĀ, un pieaugušā cilvēkā tas ir LĪDZ 60% NO KOPEJĀS ĶERMEŅA MASAS**



\* Eiropas Pārvaldes nekaitīguma iestādes viedoklis

**Cilvēka organisms NEUZKRĀJ ŪDENI, tāpēc tas REGULĀRI JĀDZER.**  
 Ūdens no organisma izdalās ar sviedriem, izelpoto gaisu, urīnu un izkārnījumiem.

# PELDIES DROŠI!



Slimību profilakses un kontroles centrs

## NEPELDIES



lielā vējā



negaisā,  
lietū



naktī

## PRIEKŠROKU DOD OFICIĀLAI PELDVIETAI

### JA TUVUMĀ TĀDAS NAV, TAD IZVĒLIES PELDVIETU, KURAI

- ✓ lēzens krasts un ciets pamats
- ✓ daudz atpūtnieku, ir labi zināma
- ✓ lēna straume vai stāvošs ūdens
- ✓ tuvumā nav atvaru, tā nav aizaugusi



peldi uz krastu,  
ja nogursti, pasliktinās  
pašsajūta vai  
mainās laika apstākļi



krastā palikušajiem  
izstāsti, cik ilgi un  
tālu peldēsi



pēc sakaršanas saulē  
ūdenī ieej lēnām

ūdenī brien lēnām,  
taustot pamatu



nepeldies viens



apdomīgi **izvērtē situāciju,**  
**nepakļauj sevi riskam,**  
cenšoties glābt slīkstošo.  
Palīdzību slīkstošajam sniedz  
no krasta, pamatot kādu virvē  
iesietu priekšmetu  
(plastmasas pudeli, riņķi)  
vai pasniedzot zaru,  
pie kā pieķerties.

**VIENMĒR PIESKATI  
BĒRNUS**  
ūdens tuvumā un  
neatstāj tos  
ne uz mirkli vienus



atsvaidzini **pirmās palīdzības  
sniegšanas zināšanas**

nekad nelec uz galvas  
ūdenī un neļauj to darīt  
citiem

neveic trikus, negrūsties,  
jokojoties nesauc  
"Palīgā, slīkstu!"

peldēt alkohola vai  
citu apreibinošo  
vielu ietekmē ir aizliegts

## NOSLĪKŠANA UN SLĪKŠANA 2018. gadā

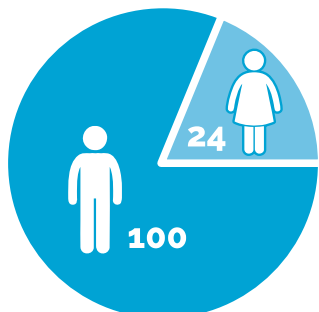
**124** nāves gadījumi  
(t.sk. 6 bērni)

Aptuveni **katrs otrais** no noslīkušajiem

ir bijis **alkohola reibumā**

Ja pamani slīkšanu,  
**sauc pēc palīdzības**  
(ja tuvumā nav glābēja vai  
citu personu, kas var palīdzēt,  
**zvani 112**).

**Atceries** – slīkstošs cilvēks  
nespēj saukt vai māt ar roku  
pēc palīdzības!



# DOMĀ AR GALVU, NELEC UZ TĀS!



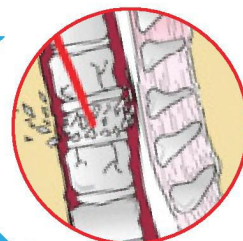
Slimību profilakses un kontroles centrs

Materiāls sagatavots 2017.gadā

"Kas ar mani var notikt, ja lēkšu?"



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



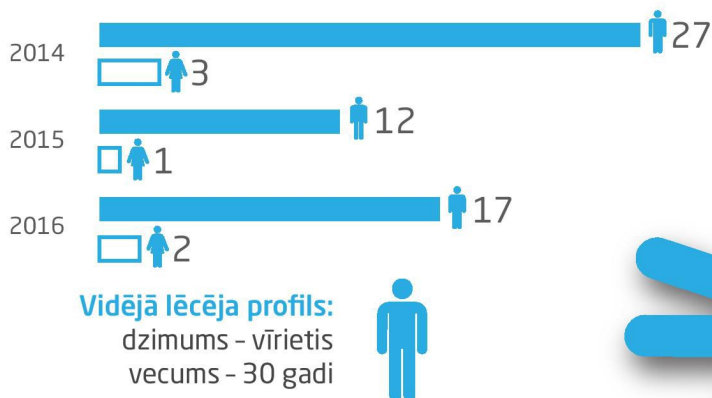
Mugurkaula kakla daļas traumēšana



Invaliditāte (paralīze) uz mūžu

Nāve

## LATVIJĀ REĢISTRĒTO TRAUMU SKAITS, KAS GŪTAS LECOT ŪDENĪ



## SEKAS MUGURKAULA KAKLA DAĻAS SKRIEMEĻU TRAUMAI (LŪZUMAM):



Paralizēts viss ķermenis, kājas, rokas, plaukstas



Var pakustināt tikai galvu



Var būt spējīgs vadīt motorizētu ratiņkrēslu



24 stundas diennaktī nepieciešama pastāvīga palīdzība ikdienas aktivitātēs - paēst, apģērbties, nomazgāties



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



Nespēj vadīt automašīnu



Var nespēt runāt

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

## IETEIKUMI:



Nekad nelec uz galvas ūdenī, īpaši nepazīstamās ūdenstilpnēs!



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



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



Ūdenī vislabāk iebrist. Tikai tā vari pārliecināties par ūdenstilpnes pamatu



Neej peldēties, ja esi lietojis alkoholu vai stipri sakarsis saulē



Neļauj lēkt arī citiem!

## JĀ ESI KLĀT NELAIMES GADĪJUMAM:



zvani, nosaucot nelaimes vietas koordinātas un piebraukšanas iespējas



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



sagaidi glābējus, norādi cietušā atrašanās vietu



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

# SAUĻOJIES DROŠI!



Slimību profilakses un kontroles centrs



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



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, uzturieties 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

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

lieto ūdensizturīgu aizsargkrēmu, ja atpūties pie ūdens

**SPF >20**  
jo gaišāka āda, jo aizsargkrēma SPF skaitlim jābūt lielākam



**SPF >50**

īpaša aizsardzība bērnu ādai

~35ml



labāk vairāk, nekā mazāk (~2 ēd.k. vienā uzklāšanas reizē)



uzklāj 15-20min pirms došanās ārā

ar aizsardzību pret **UVA, UVB**



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

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



Slimību profilakses un kontroles centrs

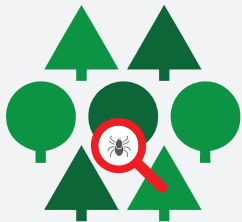
Materiāls sagatavots 2016. gadā

# ĒRČES

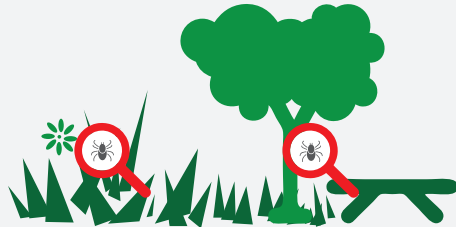


Ērču aktivitātes sezona Latvijā parasti ilgst no aprīļa sākuma līdz oktobra beigām

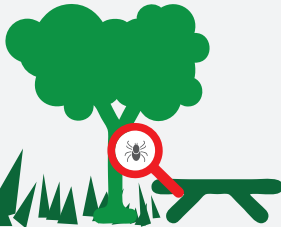
## Ērces sastopamas:



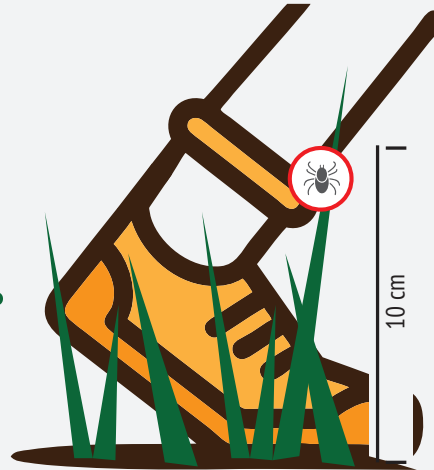
**mitrās un ēnainās vietās**  
(jauktos koku mežos, krūmājos, izcirtumos)



**nekoptās pļavās**



**dārzos, parkos**  
kur ir neizpļauta zāle



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 potišu augstumā un tad lēnām pārvietojas uz augšu.

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

## Ērču 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.



## No ērču encefalīta Tevi var pasargāt vakcinācija



Pret ērču encefalītu iespējams vakcinēties visu gadu.

Īpaši svarīgi vakcinēties ir cilvēkiem, kuri bieži apmeklē mežus, krūmainas vietas.

## VALSTS APMĀKSĀTO VAKCINĀCIJU PRET ĒRČU ENCEFALĪTU VAR SAŅEMT:



**Bērni (no 1 līdz 18 gadu vecumam)**, ja bērna deklarētā dzīvesvieta ir ērču encefalīta endēmiskajā teritorijā. (teritoriju sarakstu meklē [www.spkc.gov.lv](http://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!



**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 ērce zem tā nevarētu pakļūt!**

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



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

