

RSU profesores Daces Gardovskas padomi vecākiem par bērnu drošību vasarā

Rīgas Stradiņa universitātes Medicīnas fakultātes Pediatrijas katedras vadītājas, Bērnu Klīniskās universitātes slimnīcas Bērnu slimību klīnikas vadītājas profesores Daces Gardovskas padomi vecākiem par bērnu drošību un veselību vasarā.

D.Gardovska norāda, ka ir vairāki svarīgi darbi, kas jāizdara, lai bērniem un vecākiem vasaras brīvdienas paitu kā priecīgs notikums, jo Latvija ir vienā no pirmajām vietām bērnu traumatisma ziņā – katrs piektais bērns, kas zaudējis dzīvību, gājis bojā ārēja traumatisma rezultātā. Vecākiem ir jāpievērš uzmanība apkārtnē un, atbilstoši bērna vecumam, jāizvērtē iespējamie drošības riski, piemēram, bērnu tik populārajā izklaidē – šūpoles un batuti.

D.Gardovska uzsver, ka katram vecākam sākumā vajadzētu sev pajautāt – kur atrodas mans bērns un vai es zinu, ko viņš dara, un vai tur ir droši apstākļi.

Kā norāda profesore Gardovska, vecākiem kopumā vasarā vajadzētu pievērst uzmanību **10 svarīgām lietām:**

1) Viss, kas saistās ar **velosipēdiem** un līdzekļiem ar vienu vai vairākiem riteņiem, kas ļauj bērnam pārvietoties ātrāk, nekā parasti. Šajā sakarā vienmēr ir jālieto ķiveri. Pat arī tad, ja velosipēds tiek aizdots draugam, ir jāaicina draugs lietot ķiveri.

2) **Drošība pie ūdens tilpnēm**, jo pat maza ūdens straumīte var būt bīstama bērnam, kas tajā var paklupt un aizrīties, t.sk., pat nelieli piemājas dīķi var būt ļoti bīstami. Bērniem pie ūdens ir jābūt vecāku uzraudzībā.

3) **Sadzīves mēbeles un lietas**, piemēram, durvis, kurās var bīstami ievērt pirkstus. Tāpat arī mēbeļu stūri, kuriem var uzskriet virsū, un, protams, logu atvēršana un aizvēršana. Uzmanība jāpievērš visām elektrības lietām, kas, lietotas nepareizā veidā, bērniem var būt ļoti bīstamas.

4) **Jābūt piesardzīgiem ar uzturu**. Vasarā cilvēki cep šašliku, ogo, sēņo. Gaļa ir ēdiens, ar kuru bērni aizrijas visbiežāk, tāpēc tās ēšanai ir jāpievērš īpaša uzmanība, izvērtējot, vai bērns varēs sakošļāt gaļas gabaliņu, kas viņam tiek pasniegts. Vasarā arī jāseko līdzi, kā tiek uzglabāta pārtika, jo karstajā laikā tā ātrāk bojājas, piemēram, kā tiek uzglabātas dažādas kūkas, salāti ar dažādajām mērcēm.

5) **Vasarā jāpievērš uzmanība roku tīrībai un mazgāšanai**, jo bērni daudz vairāk laika pavada smilšu kastēs, kur var dabūt dažādas infekcijas. Arī pirktie augļi ir jāmazgā. Jo vasarā visvairāk izplatās zarnu infekcijas, kuras izsauc baktērijas, atšķirībā no ziemas, kad zarnu infekcijas izraisa vīrusi.

6) **Saindēšanās gan ar sadzīves ķīmiju, gan sēnēm**. Sadzīves ķīmija ir jātur drošā vietā visu cauru gaudu, to skaitā vasarā. Mazi bērni pasauli iepazīst caur muti, tāpēc jāpievērš uzmanība priekšmetiem, kas nonāk viņu mutēs. Piemēram, skapīšiem ar zālēm ir jābūt stingri aizslēgtiem. Papildus ir jāvērtē, kādas ogas vai sēnes nonāk pie bērna mutes, un vai tās nav indīgas, jo pat tikai indīgas sēnes pielikšana pie mutes var būt bīstama.

7) **Transporta līdzekļu izmantošana bērnu tuvumā.** Pieaugušajiem, vadot transportlīdzekļus, ir jābūt ļoti uzmanīgiem, it sevišķi pagalmos, kuros vasaras laikā parādīsies bērni.

8) **Kritieni no augstuma,** it sevišķi bērniem, kas mācās staigāt. Tā arī joprojām ir aktuāla tēma, ko nevajag no vecāku puses atstāt novārtā.

9) **Saules apdegumi un pārkaršana.** Lai no tā izvairītos, ir gan jāseko līdzi, cik ilgs laiks tiek pavadīts saulē, gan ir jālieto pretiedeguma krēmi, gan jālieto galvas segas un apģērbs, kas nelaiž cauri saules starus. Jāatceras, ka arī peldoties bērns var apdegt, tāpēc jālieto speciāli peldkostīmi. Vecākiem jāpievērš uzmanība arī bērnu ratiņiem, kas atrodas saulē, lai gan ir aplāti, lai pasargātu no saules – ilgstoša atrašanās šādos apstākļos var beigties ar bērniņa pārkaršanu.

10) **Mājdzīvnieki un bērni.** Dzīvnieki ir bērnu draugi, bet ne vienmēr bērni ir dzīvnieku draugi. Var rasties skrāpējumi un kodumi, jo ne visi dzīvnieki ir socializējušies. Vecākiem jāatceras, ka pie svešiem dzīvniekiem nevajadzētu iet klāt. Tāpat ir jāizvērtē bērnu rotaļas ar dzīvniekiem, jo nereti bērna spēks var nebūt samērojams ar dzīvnieku priekšstatiem par rotaļu un samīļošanu, tāpēc bērnus nedrīkst atstāt vienatnē ar mājdzīvniekiem.

Par Rīgas Stradiņa universitāti

Rīgas Stradiņa universitāte ir viena no modernākajām augstākās izglītības mācību iestādēm Baltijā ar izteikti starptautisku ievirzi. Tās 10 fakultātēs līdzās ar medicīnu saistītajām studijām jau 16 gadus ir iespējams apgūt dažādas modernas sociālo zinātņu programmas. RSU šobrīd studē 7120 studentu, to skaitā, vairāk nekā 1160 pastāvīgi ārvalstu studenti. Papildu informācija par RSU ir pieejama interneta mājas lapā www.rsu.lv. Sekot līdzi Rīgas Stradiņa universitātes jaunumiem var arī sociālajos tīklos [Twitter](#), [Facebook](#), [Draugiem.lv](#) un [YouTube](#). Par RSU aktualitātēm var uzzināt arī RSU studentu radio „Runā Skaļāk” – <http://runaskalak.lv>.

Papildu informācijai:

Edijs Šauers, RSU Sabiedrisko attiecību nodaļas vadītājs. Tālr.: 67409223, mob. tālr.: 29471298, e-pasts: edijs.sauers@rsu.lv