

## Trīs bīstamākās telpas mājās bērnam vecumā no 1 - 5 gadiem

Katrā mājas telpā ir iespējams atrast vismaz vienu lietu vai objektu, kas nav drošs mazam bērnam vai pat var apdraudēt viņa dzīvību. Tomēr dažas no telpām var kļūt īpaši bīstamas, un tajās jāpievērš pastiprināta uzmanība drošam mēbeļu un interjera priekšmetu izkārtojumam. Par to, kuras ir bērnam bīstamākās telpas mājā un kā tās padarīt drošākas, stāsta Latvijas Pediatru asociācijas prezidente, profesore Ilze Grope.

### Dzīvojamā istaba un guļamistaba

Dzīvojamā istabā un guļamistabā bērns pavada lielāko diennakts daļu, spēlējoties un izzinot pasauli. Vecāku uzdevums ir pārliecināties, ka bērnam tur uzturēties ir droši. Drošības uzlabošanai šajās telpās noteikti jāpievērš uzmanība:

- **elektrības rozetēm** – noteikti jāapzina visas elektrības rozetes, arī tās, kas neatrodas tuvu grīdai, jo bērns var tām piekļūt, mēģināt rozetē kaut ko ielikt un gūt elektrotraumas (elektriskās strāvas radītus audu un orgānu bojājumus). Tādēļ ir svarīgi rozetēm uzlikt speciālos aizsargus;
- **mēbeļu, televizora un citu smagu lietu nostiprināšanai** – vienmēr jāpārlicinās, ka dažādi smagi priekšmeti (piemēram, skapji, plaukti, televizors, sienas spogulis u.c.) ir nostiprināti un bērns nevar tos aizķert un uzgāzt sev virsū. Tāpat, ja mēbelēm ir asi stūri, tie noteikti jāapriko ar stūru aizsargiem vai, iegādājoties jaunas mēbeles, jāpievērš uzmanība, lai to stūri būtu noapaļoti;
- **durvju un logu drošībai, balkona un lodžijas nepieejamībai** – lai bērns spēlējoties neievērtu pirkstus, durvīm jāuzliek īpaši aizsargi, kas neļauj tām aizcirsties. Savukārt pie logiem nedrīkstētu atrasties mēbeles, uz kurām bērns var uzkāpt un nokļūt līdz logam. Bērna klātbūtnē logus drīkst atstāt vaļā tikai vēdināšanas režīmā, turklāt logi noteikti jāapriko ar ierobežotājiem to atvēršanai. Tāpat bērnus nedrīkst radināt spēlēt uz palodzes. Ja dzīvojamajā istabā vai guļamistabā ir lodžija vai balkons, ir būtiski nodrošināt, ka bērnam vienam pašam nav iespējams uz tā izkļūt. Šajā situācijā noderēs jau pieminētie logu drošinātāji, arī durvju sargi, lai bērns nevarētu tos atvērt;
- **bērnam bīstamu priekšmetu un vielu novietošanai nepieejamās vietās** – guļamistabā un dzīvojamajā istabā nereti atrodamas daudzas bērnam bīstamas lietas un priekšmeti, piemēram, baterijas, kosmētika, rotaslietas, asi interjera priekšmeti u.c. Tie jānovieto vietās, kur bērns tiem nevar piekļūt, piemēram, augstos plauktos, slēgtās atvilktnēs. Svarīgi atcerēties, ka bērnam bīstamas var būt arī rotaļlietas – vienmēr jāpievērš uzmanība, vai tās ir bērna vecumam atbilstošas (jāparūpējas arī par to, lai mazākais bērns nevar piekļūt vecākā bērna rotaļlietām), kā arī nemētātos pa zemi, lai bērns tām neuzkāptu, nesavainotos. Ja rotaļlietām ir baterijas, jāpārlicinās, vai bateriju nodalījumi ir stingri noslēgti un baterijām nevar viegli piekļūt;
- **bērna gultiņas drošībai** – svarīgi bērna gultiņu novietot tālāk no loga, aizkariem un siltuma avotiem, lai bērns netīšām neaizķertu aizkarus un kopā ar stangu neuzrautu sev virsū vai neapdedzinātos pie karstiem radiatoriem.

### Virtuve

Vēl viena telpa, kurā tiek pavadīts daudz laika un nereti atrodamas bērna drošībai bīstamas lietas, ir virtuve. Šajā telpā noteikti jāpievērš uzmanība šādu bīstamību novēršanai:

- **karsto dzērienu un ēdienu novietošanai bērniem neaizsniadzamās vietās** – nedrīkst pieļaut, ka bērns spēlējās tuvu vietai, kur nolikts karsts ēdiens, dzēriens, – viņš tos var netīšām apgāzt un applaucēties. Tāpat karstus ēdienus un dzērienus noteikti nevajadzētu novietot uz galda, kas pārklāts ar galdautu – bērns to var paraut, bet karstie ēdieni un dzērieni uzlīt bērnam virsū. Galdautu nevajadzētu izmantot vispār;
- **karsto pannu un katlu aizvākšanai** – vēl viena bīstamība virtuvē ir uz gāzes vai elektriskās plīts novietotās pannas un katli, kurus bērns var paraut, uzgāzt sev virsū un gūt apdegumus vai sasitumus. Lai novērstu šādu iespējamību, trauku rokturi jāpagriež pret sienu, bet paši trauki jānovieto tuvāk sienai un tālāk no plīts malas;
- **sadzīves ķīmijas nolikšanai bērnam nepieejamās vietās** – ja virtuvē ir dažādi sadzīves ķīmijas līdzekļi, kas nolikti bērnam viegli aizsniadzamās vietās – bērns tos var pagaršot un saindēties. Tie noteikti jānovieto gana augstos vai slēdzamos plauktos, kur bērns nevar tiem piekļūt. Nekādā gadījumā nedrīkst pārliet ķīmiskos līdzekļus dzēriena pudelē – bērns var noturēt to, piemēram, par savu iemīļoto limonādi un padzerties;

- **elektriskās un gāzes plīts drošība** – noteikti jāpārlicinās, ka bērns nevar viegli ieslēgt elektrisko vai gāzes plīti, jo bērns var apdedzināties. Tāpat vienmēr jāatceras, ka mazus bērnus nekad nedrīkst atstāt vienus gāzes vai elektriskās plīts tuvumā;
- **asu priekšmetu – nažu, dakšu, šķēru – nepieejamībai** – mazam bērnam, izzinot pasauli sev apkārt, patīk visu aiztikt, pataustīt, taču diemžēl asu priekšmetu, piemēram, nažu vai dakšu, aiztikšana var rezultēties savainojumos. Tie noteikti jānovieto bērniem nepieejamā vietā – piemēram, augstos plauktos vai atvilktnēs, kas aprīkotas ar fiksatoriem, un bērns nevar tās atvērt.

### Vannas istaba

Vannas istaba parasti ir neliela telpa, taču arī tajā ir daudz lietu, kas var nopietni apdraudēt mazu bērnu. Lai samazinātu iespējamo traumu risku, būtiski parūpēties, lai vannas istabā tiktu pievērsta uzmanība:

- **dažādu tīrīšanas līdzekļu, īpaši veļas mazgāšanas līdzekļu, kapsulu, cauruļu tīrīšanas līdzekļu u.c., drošai uzglabāšanai** – tie nereti tiek atstāti zem vannas, uz grīdas vai kādā citā bērnam viegli aizsniežamā vietā. Lai novērstu iespējamo apdraudējumu bērna veselībai (piemēram, bērns var tos pagaršot un saindēties), tīrīšanas līdzekļi noteikti jānovieto bērnam nepieejamā vietā – piemēram, augstā vai slēdzamā plauktā;
- **medikamentu novietošanai bērnam neaizsniežamā vietā** – vēl viena bērna dzīvībai bīstama lieta, ko itin bieži var redzēt atstātu vannas istabā, ir medikamenti. Pat viena neliela, uz izlietnes malas atstāta tablete, kam bērns var piekļūt un to apēst, var radīt dzīvībai bīstamas sekas. Tāpēc medikamenti vienmēr jāglabā atvilktnēs vai plauktos, kur bērns tiem nevar piekļūt;
- **elektroierīču aizvākšanai** – fēns, matu taisnotājs un skūšanās aparāts, kā arī citas vannas istabā bieži izmantotas elektroierīces nekad nedrīkst atstāt iespraustas kontaktligzdā, jo bērns var tās netīšām ieslēgt un gūt elektrotraumu;
- **asu šķēru, pincēšu un skuvekļu novietošanai neaizsniežamās vietās** – arī šie priekšmeti var raisīt bērnam ziņkārību un viņš var ar tiem paspēlēties, tā rezultātā gūstot savainojumus, piemēram, sagriežoties ar skuvekli vai saduroties ar pinceti. Visus šos asos priekšmetus vajadzētu novietot bērnam neaizsniežamās vietās;
- **bērna pieskatīšanai vannā** – jāatceras, ka nekādā gadījumā bērnu nedrīkst vienu pašu atstāt vannā – pat ne uz mirkli, arī, ja tajā nav ūdens, jo bērns var atvērt ūdens krānu un, vannai piepildoties ar ūdeni, noslīkt. Turklāt pirms vannašanās vienmēr jāpārbauda ūdens temperatūra, lai tas nebūtu ne par karstu, ne aukstu.