



## Augsta temperatūra

Publicēts: 04.04.2020.

Laikā, kad apkārt plosās gripa un daudz citu vīrusu, Tev un it īpaši Tavam bērnam slimošana vienmēr rada lielu satraukumu, tādēļ jābūt informētam par pareizu rīcību saslimšanas gadījumā.

Gripa ir akūta, sevišķi lipīga vīrusu infekcija, kas skar elpceļus. Salīdzinot ar citām infekcijas slimībām, gripa atšķiras ar izplatīšanās ātrumu, izraisīto komplikāciju biežumu un smagumu. To dēļ gripas epidēmijas laikā 2 - 5 reizes pieaug hospitalizāciju skaits un cilvēku vēršanās biežums pēc medicīniskās palīdzības. Vairāk par gripas pazīmēm un profilakses iespējām lasi [ŠEIT](#)

Eksperti skaidro, ko iesākt saaukstēšanās gadījumā un kādēļ temperatūras dēļ pie tevis nebrauc NMPD.

Vairāk informācijas [ŠEIT](#):



## Aizpildi testu un noskaidro – vai zini, kas jā dara, kad ir temperatūra?

Atbildot uz 6 jautājumiem tu noskaidrosi, vai proti rīkoties, ja esi saslimis un vai zini kādos gadījumos un kur var saņemt palīdzību situācijā, ja ir esi saaukstējies un ir temperatūra.

**+** augstatermperatura.lv

Noskaidro vai zini, kas jādara, ja esi saslimis.

**INFORMĒTS = AIZSARGĀTS**

SĀKT TESTU

## Kā rīkoties, ja esi saslimis?

Gādā, lai mājas “aptieciņā” vienmēr būtu termometrs, kas strādā, un temperatūru mazinoši medikamenti, kas satur paracetamolu un ibuprofēnu, kā arī zāles pret saaukstēšanos.

Ielāgo – saaukstēšanās un drudža laikā pats svarīgākais ir šķidruma uzņemšana. Jo vairāk ūdeni un tēju izdzeri, jo ātrāk veseļosies!

Informatīvs materiāls vecākiem, kā rīkoties, ja bērna ir augsta temperatūra, sāp auss, ir klepus vai kāda cita veselības liksta. Ar informatīvo materiālu var iepazīties [ŠEIT](#)



## Kur saņemt palīdzību?

Ja esi saslimis - neatliec uz vakaru, laikus sazinies ar sava ģimenes ārsta praksi.

Atceries! Ģimenes ārstam katru dienu ir "akūtā stunda", kas domāta saslimušajiem bez iepriekšēja pieraksta.

### Ārpus ģimenes ārsta daba laika palīdzību saņem:

[Zvanot uz Ģimenes ārstu konsultatīvo tālruni 66016001](tel:66016001). Mediķa padomi tiek sniegti vakaros un nakts stundās no plkst. 17.00 līdz 8.00, kā arī brīvdienās - visu diennakti.

Dodies pie dežūrārsta, viņš var palīdzēt un nepieciešamības gadījumā izrakstīt zāļu recepti un darba nespējas lapu. Dežūrārsti pieejami Rīgā, Liepājā, Jelgavā, Valmierā, Daugavpilī un citās lielākajās pilsētās un strādā vakaros un brīvdienās. Pacienti tiek pieņemti rindas kārtībā un nav nepieciešams iepriekš pierakstīties. Bērniem vizīte ir bez maksas, bet pieaugušajiem par dežūrārsta apmeklējumu jāmaksā 1,42 eiro. [Dežūrārstu adreses un daba laikus uzzini ŠEIT.](#)

Dodies uz steidzamās medicīniskās palīdzības punktu, mediķi tur Tev palīdzēs un nepieciešamības gadījumā izrakstīs zāļu recepti un darba nespējas lapu. Steidzamās medicīniskās palīdzības punkti atrodas reģionos, ārpus Rīgas, un strādā katru dienu vakaros un nakts stundās. Pacienti tiek pieņemti rindas kārtībā un nav nepieciešams iepriekš pierakstīties. Bērniem vizīte ir bez maksas, bet pieaugušajiem par steidzamās medicīniskās palīdzības punkta apmeklējumu jāmaksā 4,27 eiro. [Steidzamās medicīniskās palīdzības punktu adreses un daba laikus uzzini ŠEIT.](#)

INFOĒMĒTI-AIZSARGĀTĪ

## NEPIECIEŠAMS MEDIĶA PADOMS, BET ĢIMENĒS ĀRSTA PRAKSĒ DARBA LAIKS BEIDZIES?

Zvani uz Ģimenes ārstu konsultatīvo tālruni

# 66016001

Darbo dienās 17.00-8.00  
Brīvdienās – visu diennakti

Saglabā šo numuru savā telefonā!




INFOĒMĒTI-AIZSARGĀTĪ

## POLIKLĪNIKA NESTRĀDĀ? ĢIMENES ĀRSTA PRAKSĒ DARBA LAIKS BEIDZIES?

**i** Kur meklēt palīdzību, ja pēkšņi esi saslimis?

- Zvani uz Ģimenes ārstu konsultatīvo tālruni 66016001
- Dodies pie dežurārsta
- Dodies uz steigšamās medicīniskās palīdzības punktu

[www.vmmvd.gov.lv](http://www.vmmvd.gov.lv)




INFOĒMĒTI-AIZSARGĀTĪ

## ESI PĒKŠŅI SASLIMIS, GUVIS NELIELU TRAUMU VAI PAR SEVI ATKAL LIKUSI MANĪT VECĀ KAITĒ?

**Atpazīt:** Ikvienā ģimenes ārsta praksē ir AKŪTĀ STUNDĀ. Tas ir laiks, kad ārsti pieņem saslimušu pacientu bez pieraksta!

**Noskaidro akūtās stundas laiku savā ģimenes ārsta praksē!**




INFOĒMĒTI-AIZSARGĀTĪ

## TEMPERATŪRA, SĀP GALVA UN KAKLS? GAN JAU PĀRIES...NĒ!

Ja esi saslimis, atmet šo domu un laikus vērsies pēc palīdzības pie sava veselības sarga - ģimenes ārsta!

Tieši viņš veltīs vairāk laiku, kā Tev palīdzēt!

**i** Ieteikumi, kā uzveikt gripu un vīrusus  
[www.spkc.gov.lv](http://www.spkc.gov.lv)




INFOĒMĒTI-AIZSARGĀTĪ

## ESI SASLIMIS, IR AUGSTA TEMPERATŪRA?

**DZER ŪDENI!**

**Atpazīt:** Jo vairāk ūdens, tējas, sulas lietoesi, jo ātrāk izveselosies. Īpaši dzer vairāk nekā iedzimtā ierasts

**i** Ieteikumi, kā uzveikt gripu un vīrusus  
[www.spkc.gov.lv](http://www.spkc.gov.lv)




INFOĒMĒTI-AIZSARGĀTĪ

## APKĀRT PLOŠĀS GRIPA UN CITI VĪRUSI?

Parūpējies, lai mājās aptiecinā vienmēr ir:

- pretvīrusa līdzekļi, kas satur paracetamolu vai ibuprofēnu
- termometrs

**i** Ieteikumi, kā uzveikt gripu un vīrusus  
[www.spkc.gov.lv](http://www.spkc.gov.lv)




INFOĒMĒTI-AIZSARGĀTĪ

## BĒRNAM AUGSTA TEMPERATŪRA? RĪCĪBAS PLĀNS VECĀKIEM

Rūpējies, lai bērns **uzņem šķidrumu**

Seko līdzi temperatūras izmaiņām: 38,5 C temperatūra **uzskatāma par bīstamu**. Taču, ja bērns ir mūnārs, temperatūru novajāj mīkstiļgi pazemināt

Ja bērns ir karsts un **pienārtis, atvērtāni vius:**

- ar vācām kompresēm uz pieres vai dēroņiem
- ar aptiekās pieejamajiem speciālajiem aukstuma gēļiem
- ierīvējot ar aukstā ūdenī samērcētu frotē dvielī
- uzveicot bērnam piānu, elpojoļu apģērbu

**Saņem palīdzību:**

- sazināties ar savu ģimenes ārstu
- zvanīt uz Ģimenes ārstu konsultatīvo tālruni 66016001




INFOĒMĒTI-AIZSARGĀTĪ

## KĀ IEMĀNĪT BĒRNAM ŠĶĪDRUMU DRUDŽA LAIKĀ

- **Izklānā bērnu:**
  - ļauj dzert ar salmiņu
  - iegādājies jaunu krūzi vai pudelīti ar stīļu zīmējumu
  - dot dzert no sporta pudeles
  - dod dzert no kokaģļa
  - dod dzert no nestandarta izmēru trauka (līti, moza vai lītel)
  - dzirdini, novērtot uzmanību ar filmiņas palīdzību
- Dod dzert ar karoti vai citu dizaineru
- Rīdī piēmēru vai ledumā kādu spēli, kas motivē bērnu dzert
- **Nepadodies!**

**i** Ieteikumi, kā uzveikt gripu un vīrusus  
[www.spkc.gov.lv](http://www.spkc.gov.lv)




<https://www.spkc.gov.lv/lv/augsta-temperatura>