



SPKC piesardzības pasākumu ABC jauno mācību gadu uzsākot

Publicēts: 31.08.2020.

[Preses relīzes](#)

Slimību profilakses un kontroles centrs (SPKC) īpaši aicina ikvienu vecāku uz atbildīgu rīcību Covid-19 piesardzības pasākumu ieviešanā, lai jaunais mācību gads tiktu aizvadīts veiksmīgi. Lai gan ir mazināti ierobežojumi un izglītības iestādi var apmeklēt klātienē, ir svarīgi apzināties, ka risks inficēties joprojām pastāv un šobrīd svarīgi būt informētiem, kā pasargāt sevi un savu ģimeni no riska inficēties ar Covid-19.

SPKC speciālisti aicina vecākus ar bērniem pārrunāt, vienkāršā valodā skaidrojot, personīgās higiēnas jautājumus kas ir veselības pamats. Izskaidrojiet bērniem, ka neskaitāmas reizes dienā cilvēks nonāk saskarē ar priekšmetiem (skārienjutīgās ierīces, durvju rokturi, kāpņu margas, rotaļlietas, priekšmeti mājās, skolā, veikalā un sabiedriskajā transportā), uz kuriem atrodas mikrobi un roku mazgāšana ir pirmais aizsardzības pasākums. No tā, [cik pareizi, rūpīgi un bieži tiek mazgātas rokas](#), ir atkarīga gan paša bērna, gan apkārtējo cilvēku veselība. Māciet bērnu ar savu piemēru, jo, bērns pieaugot, pārņem ģimenē iedibinātās tradīcijas un veselībai svarīgos paradumus, kā, piemēram, roku mazgāšanas un elpceļu higiēnas kultūru, kas saglabājas visas mūža garumā.

Tikpat svarīgi bērnam ir izskaidrot drošas distancēšanas ieviešanas nozīmi Ģimenē pārrunājiet, ka Covid-19 izplatās, kontaktējoties ar inficētu personu, ar sīkiem pilieniem, kas rodas inficētajai personai runājot, šķaudot vai klepojot, kā arī netieša kontakta ceļā, pieskaroties virsmām un priekšmetiem, kas piesārņoti ar izdalījumiem no elpceļiem. Māciet bērnam nelikt rokas pie sejas, ja tās netīras. Noskatieties kopā ar bērnu [video, kurā paskaidrots kā izplatās Covid-19](#) un kā sevi pasargāt, un sniedziet bērnam atbildes un viņu interesējošiem jautājumiem. Tāpat ģimenes lokā izvērtējiet publisku pasākumu apmeklējumus, jo vietās, kur pulcējas lielāks skaits cilvēku, inficēšanās risks pieaug.

Lai ātrāk uzzinātu, vai kāds no ģimenes ir bijis kontaktā ar Covid-19 saslimušo, [izmantojiet lietotni „Apturi Covid”](#), kas pasargās ģimeni, kolēģus, draugus un pārējos iedzīvotājus, jo, esot informēti, varēsiet savlaicīgāk izolēties un ātrāk vērsties pēc palīdzības, ja tas nepieciešams.

SPKC vērsas pie vecākiem, aicinot rūpīgi sekot līdz bērnu veselības stāvoklim un nekādā gadījumā uz izglītības iestādēm nevest bērnu, kuram ir kādi saslimšanas simptomi, piemēram, klepus, sāpes kaklā, paaugstināta ķermeņa temperatūra. Būtu vēlams jau savlaicīgi vecākiem apspriest, kā saslimšanas gadījumā nodrošināt bērna pieskatīšanu, lai novērstu nevēlamas situācijas un nepatīkamus brīžus. Viens no vecākiem par slima bērna kopšanu līdz 14 gadu vecumam var saņemt arī darbnepējas lapu.

Noskaties kopā ar bērnu SPKC izveidoto [animācijas filmu bērniem, kas paredzēta pirmsskolas un sākumskolas vecuma bērniem par roku higiēnas nozīmi](#).

<https://www.spkc.gov.lv/lv/jaunums/spkc-piesardzibas-pasakumu-abc-jauno-macibu-gadu-uzsakot>