



Pasaules noslikšanas novēršanas diena 2022

Publicēts: 25.07.2022.

Preses relīzes



25.jūlijā tiek atzīmēta Pasaules noslikšanas novēršanas diena, kuras mērķis ir veicināt sabiedrības izpratni par noslikšanu kā novēršamu parādību. Pēc Pasaules Veselības Organizācijas (PVO) datiem, pasaulē katru gadu noslikst aptuveni 236 000 cilvēku, no kuriem 84% ir vīrieši.^[1] Noslikšana ir viens no galvenajiem ārējiem nāves cēloņiem bērniem vecumā no 5 līdz 14 gadiem. Latvijā katru gadu noslikst vidēji 136 cilvēki, no kuriem aptuveni katrs devītais ir bērns vai jauniešs vecumā no 5 līdz 24 gadiem. Lai novērstu jaunus noslikšanas gadījumus un glābtu dzīvības, ir būtiski aktualizēt šo tēmu sabiedrībā.

Par šī gada Pasaules noslikšanas novēršanas dienas tēmu PVO ir noteikusi "Izdari vienu lietu, lai novērstu noslikšanu" (*Do one thing – to prevent drowning*), aicinot dalībvalstu iedzīvotājus apdomāt rīcības, ko viņi var darīt gan kā indivīds, gan kā grupa, lai novērstu noslikšanu.

2022. gada jūnijā Slimību profilakses un kontroles centrs (SPKC) uzsāka sabiedrības informēšanas kampaņu "Pārgalvības cena. Nelec!". Kampaņas mērķis ir skaidrot sabiedrībai drošas atpūtas pie un uz ūdens nozīmi, atklājot reālu cietušo pieredzes stāstus, kas guvuši smagas traumas, lecot uz galvas ūdenī.

Lai atpūta pie un uz ūdens ikvienam būtu droša un patīkama, atgādinām pamatprincipus, kas jāievēro, atpūšoties pie un uz ūdens.

Drošas atpūtas pie ūdens pamatprincipi:

Neej peldēties, ja esi lietojis alkoholu vai citas apreibinošas vielas.

Nepeldies, ja esi tikko paēdis vai stipri sakarsis saulē.

Nekad nelec uz galvas ūdenī! Nelec arī tad, ja tā esi darījis iepriekš. Nelec ūdenī arī uz kājām, īpaši nepazīstamās ūdenstilpēs. Neļauj lēkt ūdenī arī citiem, īpaši bērniem!

Nekad nepeldies viens! Peldies tikai tad, ja krastā ir cilvēki, kas varētu palīdzēt, ja notiktu nelaimes gadījums.

Ūdenī vislabāk iebirst. Tikai tā var pārlicināties par ūdenstilpes pamatu.

Peldi tuvu un paralēli krastam, lai iebrienot, ūdens sniedzas līdz krūtīm.

Objektīvi izvērtē savas peldēšanas spējas – necenties pārpeldēt upi, ezeru vai peldēt tālu jūrā. Neizaicini to darīt citus!

Peldēšanai vislabāk izvēlies oficiālu peldvietu, kas ir droša, speciāli izveidota un labiekārtota.

Ja šādas vietas nav, pirms peldēšanās pārbaudi ūdenstilpes gultni, vai tā nav bedraina, dūņaina, akmeņaina. Atceries, ka ūdenstilpes gultne var būt mainīga.

Atpūšoties pie ūdens, bērni ir nepārtraukti jāuzrauga.

Tāpat aicinām Pasaules noslikšanas novēršanas dienā iepazīties ar SPKC izstrādātajiem informatīvajiem materiāliem par drošu atpūtu pie un uz ūdens.

Bērniem un pusaudžiem:

[360 grādu virtuālā tūre "Peldies droši!";](#)

[Informatīvais materiāls bērniem "Man ir mugurkauls";](#)

[Video "Esi ūdensdrošs";](#)

[E. Kurpnieka stāsts par neveiksmīga lēciena ūdenī uz galvas sekām;](#)

[Infografika "Peldies droši"](#)

Jauniešiem un pieaugušajiem:

[Slēptā kamera: Nelec uz galvas ūdenī!](#)

[Pārgalvības cena. Nelec! Jura Kalniņa stāsts](#)

[Pārgalvības cena. Nelec! Elvja Kurpnieka stāsts](#)

[Pārgalvības cena. Nelec! Mārtiņa Karniša stāsts](#)

[Infografika "Peldies droši"](#)

Noderīgu informāciju var atrast arī SPKC mājaslapas sadaļā "[Pārgalvības cena. Nelec!](#)".

*World Health Organisation. 2021. Drowning. Iegūts no :<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/drowning>

Komunikācijas nodaļa

Ilze Arāja

Nodaļas vadītāja - Rīga, Dunties iela 22/5, 311.
kab.

 [67387667](tel:67387667)  [29487552](tel:29487552)



<https://www.spkc.gov.lv/lv/jaunums/pasaules-nosliksanas-noversanas-diena-2022>