



## SPKC ieteikumi kā rīkoties, ja bērnam parādās caureja? Kā es varu izvairīties no saslimšanas?

Publicēts: 13.09.2019.

[Aktualitātes](#)

### Kādas ir slimības pazīmes?

Pēc apmēram 3-4 dienu inkubācijas perioda (dažreiz no 1 – 10 dienām) parādās dažādi zarnu infekcijas simptomi, sākot no vieglas līdz smagai asiņainai caurejai, lielākoties bez drudža. Var būt krampjveida sāpes vēderā, vemšana.

Aptuveni 8% pacientu (bērni, kas jaunāki par pieciem gadiem un gados vecāki cilvēki ir visuzņēmīgākie) var attīstīties "hemolītiskais urēmiskais sindroms" (HUS), kam raksturīga akūta nieru mazspēja, asiņošana un neiroloģiski simptomi.

Antibiotiku terapija nav derīga (tā pat varētu veicināt HUS attīstību).

### Ko iesākt, ja man vai manam bērnam parādās caureja?

Ja jums vai jūsu bērnam ir minētās infekcijas pazīmes (krampjveida sāpes vēderā, asiņainā caureja) nekavējoties jāsazinās ar ārstu.

Ja jums parādās caureja un jūs strādājat virtuvē, kurā tiek gatavota pārtika sabiedriskai ēdināšanai, jums jāsazinās ar ārstu un jāatturas no rīkošanās ar pārtiku.

Ja jums ir parādījušies simptomi, pievērsiet rūpīgu uzmanību roku higiēnai un mazgājiet rokas ar ziepēm un noskalojiet zem tekoša dzeramā ūdens uzreiz pēc tualetes apmeklējumiem.

### Kā es varu izvairīties no saslimšanas?

Labā personīgā roku higiēna - kārtīgi mazgājiet rokas ar ziepēm, rūpīgi noskalojiet un noslaukiet, izmantojot vienreiz lietojamo virtuves dvieli vai auduma dvieli (kas regulāri jāmazgā 60°C temperatūrā): pirms pārtikas gatavošanas, pasniegšanas vai ēšanas, pēc tualetes lietošanas vai autiņu maiņas, pēc rīkošanās ar neapstrādātiem dārzeņiem, saknēm vai jēlu gaļu, pēc saskares ar lauksaimniecības dzīvniekiem vai pēc lauku darbiem; saimniecības apmeklējuma.

Rīkošanās ar pārtiku - jebkurai personai, kurai ir caureja vai vemšana, jāatturas no rīkošanās ar pārtiku. Dārzeņu un gaļas pamatīga termiska apstrāde iznīcina slimību izraisošās baktērijas un vīrusus. Izvairieties no krusteniskās kontaminācijas, t. i., baktēriju izplatīšanas no jēla pārtikas produkta uz ēšanai gatavu vai termiski apstrādātu pārtikas produktu, piemēram, izmantojot atsevišķus dēļišus jēlas gaļas un termiski apstrādātas gaļas vai svaigu dārzeņu griešanai, un mazgājiet griešanas dēļi ar ziepēm starp jēlas un ēšanai gatavas pārtikas apstrādi.

### Vai mans bērns var apmeklēt bērnudārzu?

Ja bērnam nav nekādu simptomu, nav pamata noteikt ierobežojumus, tai skaitā apmeklēt izglītības iestādi.

Galvenais ir ievērot higiēnas prasības (skatīt punktu "Kā es varu izvairīties no saslimšanas?")

### Kur meklēt palīdzību?

Ja bērns ir saslimis, līdz ko tas ir iespējams, vērsieties pie sava ģimenes ārsta!

Ja ģimenes ārsts nav pieejams, dodieties pie dežūrārsta lielākajās Latvijas pilsētās vai zvaniet uz ģimenes ārstu konsultatīvo tālruni 66016001

Dzīvības apdraudējuma gadījumā vērsieties slimnīcas uzņemšanas nodaļā vai zvaniet 113

Ja jums vai jūsu bērnam ir novēroti augstāk minētie simptomi, esi vērīgs un nekavējoties dodies pie ģimenes ārsta!

[Plašāka informācija](#)

<https://www.spkc.gov.lv/lv/jaunums/spkc-ieteikumi-ka-rikties-ja-bernam-paradas-caureja-ka-es-varu-izvaities-no-saslimsanas>