

BĒRNS SASLIMIS!

IETEIKUMI,
KĀ RĪKOTIES
VECĀKIEM



Slimību profilakses un
kontrolē centrs



Bērnu klīniskā
universitātes
slimnīca

SATURS

Ja bērnam temperatūra virs 38,5°C	2
Ja bērnam sāp kakls	6
Ja bērns klepo	9
Ja bērnam sāp auss	14
Ja bērnam šķidra vēdera izeja vai vemšana	16
Ja bērnam aizcietējumi	20
Ja bērns apdedzinājies vai applaucējies	23
Ja bērnam traumēts zobs	26
1. tipa cukura diabēts bērniem	30
Ja gaisā ziedputekšņi	34

JA BĒRNAM TEMPERATŪRA VIRS 38,5°C

IETEIKUMI, KĀ RĪKOTIES MĀJAS APSTĀKĻOS

Šķidruma uzņemšana

Piedāvāriet bērnam padzerties vairākas reizes stundā! Ieteicams sekot šādai formulai: puse no bērna svara mililitros ik 5 minūtes. Sekojiet urinācijai (jābūt vismaz reizi 6 stundās).

Mazākiem bērniem piedāvāriet dzert kā rotaļu – no mazas glāzītes, ar salmiņu, no ūdens pudeles ar sporta uzgali, ar karotīti.

Līdzekļi temperatūras mazināšanai

Iedodiet temperatūru pazeminošu līdzekli, piemēram, paracetamolu vai ibuprofēnu, bērna vecumam un svaram atbilstošā devā. Citu prettemperatūras medikamentu lietošana bērniem ir aizliegta!

Ja bērnam iepriekš bijuši krampji paaugstinātas temperatūras laikā, dodiet zāles, kad temperatūra pakāpjas līdz 37,5°C! Medikamenti neiedarbojas tūdaļ, nogaidiet vismaz 30-40 minūtes līdz atkārtotai temperatūras mērīšanai!

Atvēsināšana

Atvēsiniet, izmantojot vēsas mitras kompreses uz pieres, samērcējiet savas rokas remdenā ūdenī un noslaukiet ar tām bērna ķermeni (auksts ūdens bērnam radīs stipru diskomfortu). Uzvelciet bērnam plānu, elpojošu apģērbu, novelciet autiņbiksītes. Neizmantojiet spirtu saturošus šķidrumus bērna ierīvēšanai!

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, uz steidzamās medicīniskās palīdzības punktu vai zvaniet uz ģimenes ārstu konsultatīvo tālruni 66016001.

Dodieties uz slimnīcas uzņemšanas nodaļu, ja:

- paaugstināta ķermeņa temperatūra ir zīdaiņim līdz 3 mēnešu vecumam (temperatūra mērīta padusē);
- paaugstināta temperatūra virs 38,5°C, kas nemazinās pēc prettemperatūras medikamentu (paracetamols vai ibuprofēns) lietošanas vai tiem ir īslaicīgs efekts;
- drudzis ar spēcīgām galvassāpēm;
- drudzis ilgāk par 5 dienām.

Par dzīvības apdraudējumu var liecināt noturīga paaugstināta temperatūra virs 38,5°C vienlaikus ar spēcīgām sāpēm, vemšanu, krampjiem, elpošanas apgrūtinājumu, izteiktu miegainību vai apziņas traucējumiem.

Dzīvības apdraudējuma gadījumā zvaniet 113.



JA BĒRNAM SĀP KAKLS

IETEIKUMI, KĀ RĪKOTIES MĀJAS APSTĀKĻOS

Medikamenti

Iedodiet bērnam sāpes mazinošus līdzekļus, piemēram, lielākiem bērniem sūkājamas tabletes, mazākiem bērniem – kakla aerosolus, kas veidoti uz eļļas bāzes.

Varat iedot arī ibuprofenu vai paracetamolu bērna vecumam un svaram atbilstošā devā.

Uzturs

Bērnam būtu jādzer bieži un nelielos daudzumos! Izvairieties no karstiem dzērieniem.

Papildus uzturā varat lietot vēsus, viegli pārstrādājamus ēdienus, piemēram, saldējumu vai jogurtu. Tie mazinās pietūkumu un sāpes kaklā.

Papildu ieteikumi

Ja bērns prot, kaklu var skalot ar zāļu tēju. Neizmantojiet skalošanai sālsūdeni, kas vēl vairāk kairinās sāpošo kaklu.



Nevajadzētu kaklu sildīt ar karstām kompresēm vai ietīties šallē.

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, uz steidzamās medicīniskās palīdzības punktu vai zvaniet uz ģimenes ārstu konsultatīvo tālruni 66016001.

Dodieties uz slimnīcas uzņemšanas nodaļu, ja:

- kakla sāpes pavada netipiska siekalošanās;
- kakla sāpes pavada grūtības elpot;
- bērns nevar norīt (kaklā pieaug tūska);
- bērns nevar atvērt muti;
- ja trīs dienu laikā nemazinās drudzis.

Dzīvības apdraudējuma gadījumā zvaniet 113.

JA BĒRNS KLEPO

LETEIKUMI, KĀ RĪKOTIES MĀJAS APSTĀKĻOS

Ja nav citu būtisku sūdzību un paaugstināta t° pāriet 5 dienu laikā:

- jāievēro mierīgs mājas režīms;
- jādzer daudz šķidruma;
- ja ir drudzis, var lietot t° mazinošus līdzekļus vecumam un svaram atbilstošās devās.

Nereti klepošanas iemesls ir iesnas, tāpēc šādos gadījumos var palīdzēt iesnas mazinoši līdzekļi.

Kamēr ir sauss klepus un drudzis, nevajadzētu sildīt bērnam krūšu kurvi!

Būtiski ievērot mājas apstākļos:

- Bieži jāvēdina telpas un jāveic mitrā uzkopšana!
- Bērns nedrīkst būt pakļauts tabakas dūmiem!
- Bērnam jāmaņa klepošanas laikā aizklāt muti

ar roku, lietot papīra mutautiņus un bieži mazgāt rokas, lai pasargātu citus ģimenes locekļus.

Dodieties pie ģimenes ārsta, ja:

- paaugstināta temperatūra ir ilgāk par 3 dienām, un tā nemazinās, lietojot līdzekļus pret drudzi;
- sēkšana vai svilpošana krūtīs;
- bērns stipri klepo ilgāk par 2 nedēļām;
- ļoti mokošs, kairinošs klepus;
- ja zīdains ilgstoši klepo un bieži, stipri atgrūž pēc ēšanas, vai klepo ēšanas laikā.

Ja ir kādas neskaidrības vai šaubas par bērna veselības stāvokli, vienmēr vērsieties pēc padoma pie ārsta!



Dodieties uz slimnīcas uzņemšanas nodaļu, ja:

- drudzis, kas nemazinās, lietojot temperatūru mazinošus medikamentus;
- ir aizdomas, ka bērns varētu būt aizrijijs ar svešķermeni;
- zilas lūpas;
- sāpes krūtīs;
- apgrūtināta un/vai skaļa elpošana;
- izteikti paātrināta elpošana;
- bērns ir noguris, sanīcis, neparasti miegains, grūti pamodināms.

Kas ir klepus?

Klepus ir reflekss, kas darbojas kā aizsargmehānisms, lai atbrīvotu elpceļus no svešām daļiņām.

Klepu visbiežāk izraisa vīrusu saslimšanas, un tas parasti ilgst 5-10 dienas.

Cik bieži bērni klepo?

Nav jāuztraucas, ja bērnam gada laikā:

- līdz 5 gadu vecumam ir 5-8 klepus epizodes;
- 5-12 gadu vecumam ir 3-5 klepus epizodes;
- pēc 12 gadu vecuma ir 2 klepus epizodes, un tās nav ilgākas par 7-10 dienām.

Noderīgi zināt!

Plaušu rentgens ir nepieciešams īpašos gadījumos! Par to izlemj ārsts.

Bērns pēc akūtas slimošanas var nedaudz klepot vēl 2 nedēļas. Būtiski, lai būtu pozitīva dinamika – klepus ar katru dienu samazinātos.

Vīrusu izraisītu bronhītu, kas ir biežākais klepus iemesls, neārstē ar antibiotikām.

JA BĒRNAM SĀP AUSS

IETEIKUMI, KĀ RĪKOTIES MĀJAS APSTĀKĻOS

Novērsiet sāpes!

Iedodiet sāpes mazinošu medikamentu, piemēram, ibuprofenu vai paracetamolu bērna vecumam un svaram atbilstošā devā.

Samaziniet deguna gļotādas tūsku!

Attīriet degunu un iepiliniet degunā līdzekli, kas mazina deguna gļotādas pietūkumu (piemēram, “xylometazolin” saturošus pilienus).

Ko noteikti nedarīt?

Nelieciet ausī ģērānijas, alveju vai kampareļļā mērcētu vati. Nesildiet ausis ar termoforu, lampu vai izmantojot citas metodes. Tā Jūs vēl vairāk varat pastiprināt iekaisuma procesu.

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, uz steidzamās medicīniskās palīdzības punktu vai zvaniet uz ģimenes ārstu konsultatīvo tālruni 66016001.

Dodieties uz slimnīcas uzņemšanas nodaļu, ja:

- sāpes nepāriet pēc atkārtotas pretsāpju medikamentu lietošanas, vai sāpes palielinās;
- auss atvirkās no galvas (izskatās atļukusi);
- parādās pietūkums rajonā aiz auss.

Dzīvības apdraudējuma gadījumā zvaniet 113.

JA BĒRNAM ŠĶIDRA VĒDERA IZEJA VAI VEMŠANA

IETEIKUMI, KĀ RĪKOTIES MĀJAS APSTĀKĻOS

Dzeršana

Piedāvājiet bērnam padzerties nelieliem malkiem, bet bieži. Minimālais šķidrums apjoms: puse no bērna svara mililitros ik 5 minūtes.

Mazākiem bērniem piedāvājiet dzert kā rotaļu – no mazas glāzītes, ar salmiņu, no ūdens pudeles ar sporta uzgali, ar karotīti.

Kādus dzērienus bērnam var dot?

- negāzētu ūdeni, vieglas tējas;
- atšķaidītu ābolu sulu 1:1;
- aptiekā nopērkamos rehidratācijas maisījumus;
- jebkādu dzērienu, ko bērns labprāt dzer, ja tas nesatur lielu cukura daudzumu.

Ēšana

Nebarojiet un nespiediet bērnu ēst, kamēr turpinās vemšana. Kad vemšana nav atkārtojusies 2–4 stundas un bērns vēlas, var piedāvāt ēdienu.

Vemšanas un caurejas gadījumā ir piemēroti viegli ēdieni: sausiņi, banāni, ūdenī vārītas putras, vārīti kartupeļi, makaroni, sausi cepumi.

Bērniem līdz 1 gada vecumam – turpiniet zīdīšanu vai ēdināšanu ar to pašu maisījumu, uz laiku noņemot piebarojumu, ja tas bijis uzsākts.

Medikamenti

Šķidras vēdera izejas gadījumā var lietot Smecta, Silicea gēlu.

Ja ir augsta temperatūra, var dot zāles tās pazemināšanai (ibuprofēns vai paracetamols vecumam un svaram atbilstošā devā). Ja vien bērnam nav bijuši drudzā izraisīti krampji, nav jāpanāk normāla temperatūra (36.6°C), tā var būt arī augstāka.



Probiotiki ir kā izvēles līdzeklis šķidrās vēdera izejas vai vemšanas gadījumā. Var sākt lietot, kad ir beigies vemšana.

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, uz steidzamās medicīniskās palīdzības punktu vai zvaniet uz ģimenes ārstu konsultatīvo tālruni 66016001.

Dodieties uz slimnīcas uzņemšanas nodaļu šādos gadījumos:

- bērns nedzer, sausa mute;
- pēdējo 6 stundu laikā nav bijusi urinācija;
- raud bez asarām;
- pukst, sten vai nenomierināmi raud;
- vemšana ar asinīm vai fēces ar asinīm;
- nepārtraukta vemšana vai caureja;
- apziņas traucējumi (ļoti saguris, grūti pamodināms, apātisks vai apjucis);
- vecums mazāks par 3 mēnešiem;

Nedrīkst caurejas vai vemšanas mazināšanai lietot metoklopramīdu (cerukālu) vai loperamīdu (imodiumu).

JA BĒRNAM AIZCIETĒJUMI

IETEIKUMI, KĀ RĪKOTIES MĀJAS APSTĀKĻOS

Kas ir aizcietējumi?

Aizcietējumi nozīmē, ka vēdera izeja ir retāka nekā 3 reizes nedēļā un tas ilgst ilgāk par 2 nedēļām, bieži cietu spiru veidā. Aizcietējumi rodas, ja no taisnās un resnās zarnas pilnībā netiek izvadītas fekāliju masas. Ja zīdains tiek barots tikai ar mātes pienu, vēdera izeja var nebūt pat līdz 10 dienām.

Medikamenti

Vēdera izejas veicināšanai var izmantot Microlax klizmu vai bisakodila svecīti, zīdaiņiem – glicerīna svecītes. Neizmantojiet šos medikamentus ikdienā, bet tikai kā palīg līdzekli akūta, pirmreizēja aizcietējuma gadījumā. Ja atkārtoti nepieciešami medikamenti vēdera izejas veicināšanai, nepieciešama izmeklēšana pie ģimenes ārsta.



Uzturs

Turpmāk, lai izvairītos no aizcietējumiem, lietojiet uzturā šķiedrvielas (dārzeņus, pilngraudu produktus). Samaziniet saldumu daudzumu un ātrās uzkodas. Dodiet padzerties tīru ūdeni, samaziniet sulas un saldus gāzētos dzērienus uzturā.

Ieradumu maiņa

Tualetes treniņš – regulāri (1 x dienā) vienā laikā aiciniet bērnu apmeklēt tualeti

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, uz steidzamās medicīniskās palīdzības punktu vai zvaniet uz ģimenes ārstu konsultatīvo tālruni 66016001.

Noteikti dodieties uz slimnīcas uzņemšanas nodaļu, ja fēcēm ir asins piejaukums, vai bērnam ir vemšana ar žulti.

Dzīvības apdraudējuma gadījumā zvaniet 113.

JA BĒRNS APDEDZINĀJIES vai APPLAUCĒJIES

IETEIKUMI, KĀ RĪKOTIES MĀJAS APSTĀKĻOS

Atdzesēt apdegušo vietu

Apdeguma vieta jādzesē zem vēsa, bet ne ledaina, tekoša ūdens vismaz 10 minūtes zīdaiņiem, bet pārējiem bērniem 15 minūtes. Pēc tam šai vietai var uzlikt vēsu, slapju dvieli.

Novilkt apģērbu

Dzesēšanas laikā uzmanīgi novelciet apģērbu. Ja drēbes ir pielipušas, neplēsiet tās nost. Šādā gadījumā ūdens jālej uz apģērba vai starp apģērbu un ādu.

Novērst sāpes

Iedodiet sāpes mazinošu medikamentu, piemēram, ibuprofenu vai paracetamolu bērna vecumam un svaram atbilstošā devā.

Nepārsiet brūci pašiem

Nekonsultējoties ar ārstu, nepārsieniet brūci saviem spēkiem. Nelieciet uz tās pārtikas produktus vai medikamentus no mājas aptieciņas, kuras nav ieteicis ārsts.

Nepārplēsiet tulznas – ādas slānītis cietušo vietu sargā no infekcijas.

Pasargāt no atdzišanas

Lai pēc apdeguma dzesēšanas bērnu pasargātu no ķermeņa atdzišanas, apsedziet viņu ar segu.

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, uz steidzamās medicīniskās palīdzības punktu vai zvaniet uz ģimenes ārstu konsultatīvo tālruni 66016001.



Dodieties uz slimnīcas uzņemšanas nodaļu šādos gadījumos:

- ja apdegums ir lielāks par bērna plaukstu;
- liesmas radīta apdeguma gadījumā;
- ja applaucēta vai apdegusi seja.

Dzīvības apdraudējuma gadījumā zvaniet 113.

JA BĒRNAM TRAUMĒTS ZOBS

IETEIKUMI, KĀ RĪKOTIES MĀJAS APSTĀKĻOS

Piena zobu traumas visbiežāk novēro bērniem no 1 līdz 3 gadu vecumam.

Ko darīt:

- saglabājiet mieru, nomieriniet bērnu;
- ja ir radušās brūces, nomazgājiet tās ar siltu ūdeni;
- pārbaudiet mutes dobumu – ja ir asiņošana, noslaukiet ar tīru salvetīti. Pārbaudiet, vai mutē nav svešķermeņi, tai skaitā, nolauzti zobi vai zobu daļas. Izņemiet tos, lai bērns tos raudot neieelpo.

Kad meklēt palīdzību:

- **Ja zobs ir nolauzts.** Zoba lūzuma dziļumu un iespējamo saistību ar zoba nerva bojājumu novērtēs zobārsts, tādēļ nepieciešams apmeklēt speciālistu.



- **Ja zobs traumas rezultātā kļuvis kustīgs.**

Ja kustīgums ir minimāls – nedodiet cietu pārtiku, rūpīgi tīriet zobus, apmeklējiet savu zobārstu. Ja zobs ir stipri kustīgs, pastāv risks, ka bērns var aizrīties ar kustīgo zobu. Nekavējoties apmeklējiet zobārstu!

- **Ja piena zobs ir iesists uz iekšu.** Zobs vizuāli kļuvis īsāks vai nav redzams – tas var radīt draudus pastāvīgā zoba aizmetnim, tādēļ bērns jāparāda speciālistam.

- **Ja piena zobs ir izzsists.** Kaut gan piena zobus atpakaļ neliks, ja iespējams, atrodiat piena zobu un brauciet pie zobārsta.

Uzturs

Ja ārsts ir ieteicis “mīkstu diētu”, tad bērns ēd parastu ēdienu kā pieradis ikdienā, tikai nekož ar traumētajiem zobiem. Dārzenus pasniedz sarīvētus.

Zobu kopšana

Zobus tīra kā parasti, divas reizes dienā ar zobu



pastu un birsti, īpaši rūpīgi, lai ap traumētajiem zobiem neveidojas aplikums. Zobs traumas rezultātā var kļūt tumšāks. Krāsas maiņa pati par sevi nav bīstama, bet ir jānovēro, vai bērns nesūdzas par sāpēm.

Pēc iespējas ātrāk apmeklējiet zobārstu, ja:

- ap vai virs traumētā zoba izveidojies iekaisums;
- bērns pēc piena zobu traumas sūdzas par sāpēm, atsakās no ēdiena, un viņam ir traucēts nakts miegs.

1. TIPA CUKURA DIABĒTS BĒRNIEM

1.tipa cukura diabētu nosaka aizkuņģa dziedzera bojājuma dēļ radīts insulīna deficīts. Tā ir autoimūna saslimšana – šo diabēta veidu neizraisa saldumu lietošana vai liekais svars, bet gan ģenētiska predispozīcija, nelabvēlīgi vides apstākļi, kā arī dažas vīrusu saslimšanas. Svarīgi 1. tipa cukura diabētu diagnosticēt iespējami agrīni!

75-85 bērniem Latvijā katru gadu tiek atklāts 1. tipa diabēts. Saslimstībai visā pasaulē ir tendence pieaugt.

8 no 10 no pirmreizēji diagnosticētajiem 1. tipa cukura diabēta pacientiem Latvijā nonāk slimnīcā smagā stāvoklī – diabētiskā ketoacidozē.

Brīdinošas pazīmes:

- bērnam visu laiku slāpst, tādēļ sāk daudz dzert;
- bērns apmeklē tualeti biežāk nekā parasti, arī naktīs;
- bērns strauji zaudē svaru;



- bērns jūtas noguris, ir izteikti miegains un grūti pamodināms.

Citas pazīmes, kas var liecināt par cukura diabētu:

- palielināta apetīte;
- koncentrēšanās spēju samazināšanās;
- vēdersāpes;
- biežas infekcijas, īpaši, urīnceļos, uz ādas;
- iekaisumi ārējo dzimumorgānu rajonā;
- augļu smarža izelpā (acetona smarža);
- garastāvokļa maiņas;
- redzes traucējumi.

Līdz bērna 2 gadu vecumam var būt grūti pamanīt simptomus. Ja bērns jūtas nevesels bez noteikta iemesla un novājē, vērsieties pie ģimenes ārsta!

Ja manāt minētos simptomus, **nekavējoties vērsieties pie ģimenes ārsta, lai noteiktu glikozes līmeni asinīs!**

Ja brīdinošās pazīmes netiek laikus pamanītas, slimībai progresējot, attīstās nopietns stāvoklis — diabētiskā ketoacidoze.

No 1. tipa diabēta nav iespējams izvairīties, un to pagaidām vēl nevar pilnībā izārstēt. Slimības ārstēšanas pamatā ir insulīna aizvietošana ar ikdienas zemādas injekcijām vai insulīna sūkņiša palīdzību.

Ketoacidozes pazīmes: vemšana, sāpes vēderā, strauja, dziļa elpošana, paātrināta sirdsdarbība, izteikts vājums, samaņas traucējumi un koma.

Ja pamanāt šos simptomus, tūdaļ izsauciet neatliekamo medicīnisko palīdzību – zvaniet 113.

JA GAISĀ ZIEDPUTEKŠŅI

Kā var izpausties alerģija pret ziedputekšņiem jeb polinoze?

- Kā alerģiskās iesnas – šķaudišana, deguna tecēšana, aizlikts deguns, tā nieze.
- Kā astma – klepus, elpas trūkums, sēcoša elpošana.
- Kā alerģisks acu iekaisums – acis niez, sarkanas, asaro.
- Kā vispārējs nogurums, nespēks. No tā radies vēsturiskais nosaukums – siena drudzis, lai gan ķermeņa temperatūra ir normāla.

Kā var noteikt, pret kuriem ziedputekšņiem ir alerģija?

- Jāvēro, kādā laikā ir sūdzības (dienā), kas tobrīd dabā zied, ko vēsta informācija par aktuālajiem ziedputekšņiem gaisā.
- Pie alergologa jāveic alerģiju diagnostika – sezonas laikā asins serumā nosaka antivielas vai veic ādas dūriena testus mierīgajā periodā.



Kā mazināt simptomus?

- Pēc ārsta norādījumiem sāk lietot medikamentus apmēram 2 nedēļas pirms aktīvās augu ziedēšanas. Jāseko ziedputekšņu prognozēm.
- Ziemas periodā laikus var veikt specifisko imūnterapiju, tas ir pakāpeniski pieradināt organismu pie ziedputekšņiem, palielinot ievadīto alergēnu devu (pilieni zem mēles vai injekcija zemādā).

Ko vēl var darīt, lai mazinātu ziedputekšņu ietekmi?

- Nedodies pastaigās, ekskursijās saulainās, vējainās dienās.
- Aizvērt logus, nevēdināt no rīta un pēcpusdienā, kad gaisā ir visvairāk ziedputekšņu.
- Braucot aizvērt automašīnai logus.
- Nepļaut zāli, neveikt dārza darbus (ravēšana, grābšana).
- Izvēlēties atpūtu pie jūras.
- Izmazgāt matus pirms gulētiešanas.
- Āra drēbes nomainīt, atnākot mājās, neglabāt tās guļamistabā.
- Nežāvēt veļu ārā.
- Novērst papildu kairinātājus – nelietot kosmētiku, kontaktlēcas, nesmēķēt, izvairīties no pasīvās smēķēšanas.
- Lietot saulesbrilles, nēsāt cepures ar platām malām.

Kur saņemt medicīnisko palīdzību ārpus ģimenes ārsta darba laika?

Dodieties pie **dežurārsta** lielākajās Latvijas pilsētās. Lauku reģionos vērsieties **steidzamās medicīniskās palīdzības punktos**. Pie speciālistiem nav nepieciešama iepriekšēja pieteikšanās, pacientus tie pieņem rindas kārtībā. Bērniem vizīte ir bezmaksas.

Adreses un darba laikus uzzini www.vmnvd.gov.lv sadaļā “Kur saņemt medicīnisko palīdzību?”

PALĪDZĪBAS SAŅEMŠANAS VIETAS



Autori: Bērnu klīniskā universitātes slimnīca un
Slimību profilakses un kontroles centrs

Izdevējs: Slimību profilakses un kontroles centrs

Slimību profilakses un kontroles centrs

Duntes iela 22, k-5, Latvija, LV-1005

Tālrunis: 67501590 **E-pasts:** pasts@spkc.gov.lv

Mājas lapas adrese: www.spkc.gov.lv

Seko mums sociālajos tīklos:

 facebook.com/SPKCentrs  twitter.com/SPKCentrs

 draugiem.lv/sveiksunvesels

 [Slimību profilakses un kontroles centrs](#)

Bērnu klīniskā universitātes slimnīca

Vienības gatve 45, Rīga, LV-1004

Tālrunis: 80708866 **E-pasts:** poliklinika@bkus.lv

Mājas lapas adrese: www.bkus.lv

Seko mums sociālajos tīklos:

 [facebook.com/Bērnu klīniskā universitātes slimnīca](https://facebook.com/Bērnu_klīniskā_universitātes_slimnīca)

 twitter.com/bernuslimnica  [Bērnu Slimnīca](#)

Informācijas pārpublicēšanas un citēšanas gadījumā atsauce uz
Bērnu klīnisko universitātes slimnīcu un
Slimību profilakses un kontroles centru obligāta

Bezmaksas izdevums