

"Domā ar galvu, nelec uz tās"

DOMĀ AR GALVU,
NELEC
UZ TĀS!



ATVIJĀ REĢISTRĒTO TRAUMU SKAITS,
KAS ĢŪTAS LECOT ŪDENĪ

Slimību profilakses un kontroles centrs (SPKC) ir izstrādājis jaunu infografiku "Domā ar galvu, nelec uz tās" par lēkšanu ūdenī uz galvas, kā arī jaunus informatīvos materiālus par bērnu traumatisma risku mājās, ārpus tām un izglītības iestādē, kā arī "Zīdīšanas ABC" jaunajiem vecākiem. Slimību profilakses un kontroles centrs (SPKC) ir izstrādājis jaunu infografiku "Domā ar galvu, nelec uz tās" par lēkšanu ūdenī uz galvas -

https://www.spkc.gov.lv/images/Infografikas/lkana_den.jpg. Infografikā ir iekļauta informācija par galvenajiem traumu veidiem, lecot ūdenī uz galvas, par ieteikumiem drošai peldēšanās, kā arī par palīdzības iespējām un rīcību nelaimes gadījumā. SPKC ir arī izstrādājis jaunus informatīvos materiālus:

- "Šerloka stāsti Tavai drošībai" krāsojamā grāmata pirmsskolas un sākumskolas vecuma bērniem izmantošanai kopā ar mācību filmām "Bērnu laukuma detektīvs" par bērnu traumatisma risku ārpus mājas (https://www.youtube.com/watch?v=Za_oEPY_oj0), "Lielais noslēpums" par bērnu traumatisma risku mājās - (<https://www.youtube.com/watch?v=PhGsQycbBMg>) un "Jampadracis" par bērnu traumatisma risku izglītības iestādē - (<https://www.youtube.com/watch?v=AuBPeb16yI4>), - https://spkc.gov.lv/upload/Bukleti/72615_krgramata08.pdf;
- "Zīdīšanas ABC" jaunajiem vecākiem - https://spkc.gov.lv/upload/Bukleti/zidisanas_abc_2017_web.pdf;
- "Ieteikumi ģimenes ārstu praksēm par bērnu un pusaudžu traumatisma profilaksi" brošūra -

https://spkc.gov.lv/upload/Bukleti/72841_slimibu_pkc_brosura_gim_arstiem_v12.pdf;

- "Depresija - parunāsim!" plakāti (4 veidi) -

https://spkc.gov.lv/upload/Plakati/plakati_depresija.pdf.

Šos un citus SPKC izstrādātos informatīvos materiālus veselības veicināšanas jomā (kurus var aplūkot SPKC mājas lapas vietnē, sadaļā "Informatīvi materiāli" - <https://www.spkc.gov.lv/lv/informativi-izdevumi>) bez maksas, drukātā formātā ir iespējams saņemt SPKC, Dunties ielā 22, k-5, no plkst. 8.30 līdz 17.00. Lūgums par nepieciešamo materiālu skaitu un ierašanās laiku **ziņot vismaz 2 dienas pirms plānotās materiālu saņemšanas**, zvanot pa tālr. 67387615, vai rakstot uz e-pastu: kristine.sica@spkc.gov.lv.

Informāciju sagatavojusi: Kristīne Šica,
Slimību profilakses un kontroles centra
Psihiskās veselības veicināšanas nodaļas
Sabiedrības veselības analītiķe