

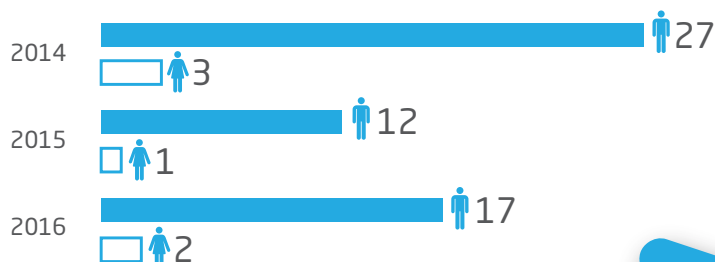
DOMĀ AR GALVU, NELEC UZ TĀS!



Slimību profilakses un
kontrols centrs

Materiāls sagatavots 2017.gadā

LATVIJĀ REĢISTRĒTO TRAUMU SKAITS, KAS GŪTAS LECOT ŪDENĪ

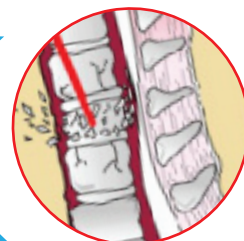


Vidējā lēcēja profils:
dzimums - vīrietis
vecums - 30 gadi



Viens nepārdomāts lēciens
uz galvas ūdenī
(no krasta, laipas, tilta vai trampļīna)
var mainīt Tavu dzīvi pilnībā!

Mugurkaula kakla
daļas traumēšana



Invaliditāte
(paralīze)
uz mūžu



Nāve

SEKAS MUGURKAULA KAKLA DAĻAS SKRIEMEĻU TRAUMAI (LŪZUMAM):



Paralizēts viss
ķermenis, kājas,
rokas, plaukstas



Var pakus-
tināt tikai
galvu



Var būt spējīgs
vadīt motorizētu
ratiņkrēslu



24 stundas diennaktī
nepieciešama pastāvīga
palīdzība ikdienas aktivi-
tātēs - pāēst, apģērbties,
nomazgāties



Nespēj elpot (tiek
pieslēgts mākslīgajai
elpināšanai), kontrolēt
urīnpūšļa un zarnu
darbību



Nespēj vadīt
automašīnu



Var nespēt
runāt

„Es biju pārliecināts, ka
varu uzticēties sev un
savai mācai peldēt.
Tagad man ir jāgaida,
kad kāds atnāks mani
pabarot, varbūt izvedīs
pastaigā ar ratiņkrēslu.”

IETEIKUMI:



Nekad nelec uz
galvas ūdenī, īpaši
nepazīstamās
ūdenstilpnēs!



Nelec uz galvas
ūdenī arī tad, ja tā
esi darījis iepriekš



Lecot uz galvas
baseinā, pārliecinies,
ka tā dziļums ir
vismaz 3 - 4 m



Ūdenī vislabāk iebrist.
Tikai tā vari
pārliecināties par
ūdenstilpnes pamatu



Neej peldēties, ja
esi lietojis alkoholu
vai stipri sakarsis
saulē



Neļauj lēkt arī
citiem!

JA ESI KLĀT NELAIMES GADĪJUMAM:



zvani, nosaucot nelaimes
vietas koordinātas un
piebraukšanas iespējas



vai izmanto mobilo lietotni **“eVeselībasPunkts”**
glābēju izsaukšanai
(ar tās palīdzību zvana laikā var nodot zvanītāja
atrašanās vietas datus - GPS koordinātas)



sagaidi glābējus, norādi cietušā
atrašanās vietu



bez vajadzības pats nekustini cietušo,
nenes ārā no ūdens, lai nenodarītu
papildus bojājumus traumētajam
mugurkaulam