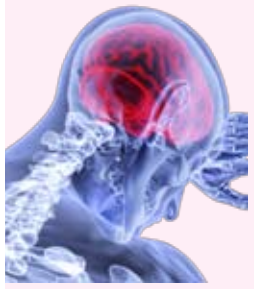
Sveikata

Parengta bendradarbiaujant su Prienų rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuru



Galvos smegenys sveria 1500 gramų, jas sudaro 100 milijardų nervinių ląstelių.

Kepenys sveria 1,5 kilogramo ir jose kasdien įvyksta 320 milijardų biocheminių reakcijų.

Storojoje žarnoje veisiasi 400 bakterijų rūšių.

Sergamumas užkrečiamosiomis ligomis 2018 m. kovo mėnesį Prienų r.

Per 2018 m. kovo mėnesį Prienų rajono savivaldybėje buvo užregistruota 1023 infekcinės ligos, iš jų 1023 ūmios virusinės viršutinių kvėpavimo takų infekcijos, 117 gripo atvejų (5 kartus mažiau nei vasario mėnesį) bei 38 (31 proc. mažiau nei sausio mėn.) kitos užkrečiamosios ligos.

2018 m. kovo 5 d. Prienų rajono teritorijoje paskelbta gripo epidemijos pabaiga. Tarp kitų infekcinių ligų didžiausią dalį (57 proc., arba 22 atvejus) sudarė vėjaraupiai. Vėjaraupių protrūkis tęsiasi „Ąžuolo“ progimnazijoje, „Revuonos“ bei Šilavoto pagrindinėse mokyklose. Nauji šios ligos protrūkiai užregistruoti Stakliškių bei Veiverių T. Žilinsko gimnazijų ikimokykliniuose ugdymo skyriuose. Taip pat užregistruota:

> 14 žarnyno užkrečiamųjų ligų atvejų;

> 1 kūno askaridozės atvejis;

> 1 toksokarozės atvejis.

Nacionalinio visuomenės sveikatos centro prie Sveikatos apsaugos ministerijos Kauno departamento Prienų skyriaus visuomenės sveikatos stiprinimo specialistė Vilija Matulevičienė

Prienų mokyklose – akcija „Padovanok šypseną“

2012 m. Jungtinės Tautos paskelbė kovo 20 d. Tarptautine laimės diena. Įdomu tai, jog iniciatyva paskelbti kovo 20 d. Tarptautine laimės diena atkeliavo iš nedidelės kalnų šalies – Butano.

Fiziologai tiria laimę kartu nagrinėdami ir vadinamuosius laimės hormonus – endorfiną, serotoniną ir dopaminą. Norėdami suteikti laimės vieni kitiems, Prienų rajono bendrojo lavinimo mokyklose kovo 19–23 dienomis vykdėme akciją „Padovanok šypseną“. Mokiniai, mokytojai ir kiti mokyklų darbuotojai akcijos metu gavo lipduką „Padovanok šypseną“, taip pat skrajutes apie Tarptautinę laimės dieną. Visi norintys galėjo dalyvauti Laimės dienos loterijoje, kurios metu traukė lapelį, perskaitė mintį apie laimę arba galėjo laimėti biuro suvenyrus. Visi buvo skatinami daugiau šypsotis ir šypseną dovanoti kitiems.

Seminaras apie fizinio aktyvumo svarbą

Kovo 29 d. vykusį teorinį-praktinį užsiėmimą „Fizinio aktyvumo rekomendacijos asmenims, turintiems riziką sirgti širdies ir kraujagyslių ligomis ir cukriniu diabetu“ vedė kineziterapeutas, Lietuvos sveikatos mokslų universiteto docentas dr. Laimonas Šiupšinskas.

Lektorius savo pranešimą pradėjo nuo sąvokų ir visiems susirinkusiems pristatė, kad fizinis aktyvumas – tai bet kokia žmogaus kūno judėjimo išraiška, sukelianti intensyvesnę medžiagų apykaitą: namų ūkio darbai ir kita veikla, kuriai reikia fizinių pastangų. Savo pranešime docentas išsamiai papasakojo, kad norint išvengti lėtinių ligų būtina reguliariai judėti. Vyresnio amžiaus žmonėms judėti taip pat būtina, tik daugiau dėmesio reikėtų skirti koordinaciją lavinantiems pratimams ir fizinėms veikloms, kurios stiprina širdies ir kraujagyslių sistemą. Vėliau lektorius parodė keletą nesudėtingų pratimų, kuriuos galima atlikti namuose kasdien.

Rajono mokyklose kalbėta apie kibernetines priklausomybes

Kovo 19–22 dienomis Prienų rajone Prienų rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuro iniciatyva ir vėl lankėsi lektorius, Klaipėdos miesto savivaldybės narkotikų kontrolės komisijos narys, Klaipėdos miesto savivaldybės bendruomenės sveikatos tarybos narys Artūras Šiukšta.

Jis Prienų rajono mokyklose 5–12 klasių mokiniams skaitė paskaitas apie kibernetines priklausomybes, taip pat dalyvavo tėvų susirinkimuose.

Paskaitų tikslas – supažindinti mokinius ir mokyklos bendruomenę ne tik su neribotomis interneto galimybėmis mokytis, siekti pažinimo, bet ir su interneto žala, kaip „intelekto, moralės bei fizinės sveikatos degradacija“, aptarti kibernetinės priklausomybės pavojus sveikatai ir galimą pagalbą nuo priklausomybės internetui bei kompiuteriui.

Lektorius skatino visus suvokti, kas yra internetinė priklausomybė, mokėti ją atpažinti, ir susirasti veiklą, tiksliau – geresnę priklausomybę, tokią kaip sportas, užklasinė veikla, hobis ir t.t. Lektorius stengėsi suformuoti neigiamą nuostatą, kad internetinė priklausomybė yra „sveikatą, intelektą bei tautos moralę žalojantis reiškinys“,supažindino su pirmaisiais interneto priklausomybės požymiais.

Lektorius patarė tėvams rasti laiko pasidomėti, ką jų vaikas veikia internete, kokie jo pomėgiai, taip pat padėti vaikui suprasti, ką jam galima skelbti internete, ko nevertėtų skelbti, bei instaliuoti apsaugines programas nuo pornografinio turinio ir t.t.

Biuras dėkoja lektoriui ir mokyklų bendruomenėms už bendradarbiavimą. Tikimės, kad paskaitos privertė susimąstyti ir realistiškai pasižiūrėti į paauglių problemas bei suvokti, ką sukelia internetinės priklausomybės.

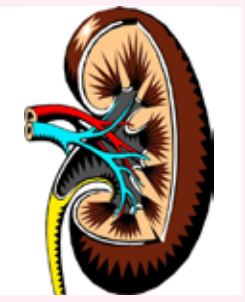
MITAI

MITAS. Vyrų medžiagų apykaita vyksta lėčiau.
Paprastai vyrų medžiagų apykaita būna intensyvesnė, nes moterų riebalų masė dažniausia būna didesnė, o raumenų – mažesnė. Jei vyras nuo alaus užsiaugina pilvuką, jo medžiagų apykaita sulėtėja.

MITAS. Treniruotės sulėtina medžiagų apykaitą.
Fizinis krūvis didina raumenų masę, o raumenys, net nedirbdami, naudoja daugiau kalorijų negu riebalai.

MITAS. Kad būtų gera medžiagų apykaita, nereikia gerti daug vandens.
Kalorijoms deginti organizmui reikia vandens. Jei geriate per mažai, medžiagų apykaita lėtėja. Įrodyta, kad per dieną išgeriant aštuonias stiklines vandens medžiagų apykaitos procesai vyksta gerokai intensyviau negu išgeriant keturias.

Viename kvadratiniame odos centimetre yra 200 skausmo, 12 šalčio, 2 šilumos receptoriai.



Abu inkstai, sveriantys 120 gramų, kasdien „filtruoja“ 1500 litrų kraujo.

Dešiniarankiai gyvena vidutiniškai 9 metais ilgiau.

Darželyje – užsiėmimas apie saugų elgesį gatvėje

Kovo 30 d. Prienų lopšelyje-darželyje „Saulutė“ visuomenės sveikatos biuro specialistė „Kiškučių“ grupės vaikams vedė užsiėmimą apie saugų elgesį gatvėse.

Šio užsiėmimo metu su vaikais buvo aptartos pėsčiųjų taisyklės kelyje, atšvaitų nauda.

Sveikatingumo žygis

Saulėtą kovo 24 d. rytą prieniečiai išsiruošė į sveikatingumo žygį. Žygeiviai rinkosi Prienų Laisvės aikštėje.

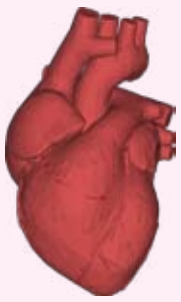
Išklausę trumpą žygio planą, kurį pristatė gidė Loreta Šaltienė, ir atlikę trumpą mankštą, visi pajudėjo link Žvėrinčiaus miško. Pirmiausia žygio dalyviai stabtelėjo prie Prienų Kristaus apsireiškimo bažnyčios. Gidė papasakojo, kad tai pirmoji medinė bažnyčia Prienuose, pastatyta 1609 m. Ji 1655 m., per karą, sudegė. 1674 m. pastatyta antroji bažnyčia, o 1750 m. iš pušies rąstų surąsta dabartinė bažnyčia. Bažnyčią supa netaisyklingos formos šventorius, kurio rytinėje dalyje yra mūrinė koplyčia. Prienų bažnyčia yra vienas seniausių ir gražiausių sakralinių pastatų Vilkaviškio vyskupijoje ir viena seniausių medinių bažnyčių visoje Lietuvoje. Toliau žygio dalyviai pasuko prie paminklo Lietuvos didžiajam kunigaikščiui Kęstučiui, prie kurio gidė papasakojo jo istoriją. Vėliau perėję Greimų tiltą, žygeiviai keliavo link Velniablūdžio pelkės. Pasak legendos, šioje vietoje buvusioje baloje veisėsi pinčiukai – velniūkščiai, kurie nuolat baugindavo žmones. Kartą jie labai išgąsdino žmogelį, nešantį namo dubenis *(bliūdus)*. Išsigandęs žmogelis metė savo *bliūdus* ir pasileido į kojas. Nuo tada užpelkėjusi bala vadinama Velniabliūdžiu. Tai vienintelė Prienų kilpoje esanti aukštapelkė, kuri primena dubenį, užpildytą storu durpių sluoksniu, vanduo čia susikaupia lyjant lietui ar tirpstant sniegui. Svarbiausi aukštapelkės augalai – kiminai. Švarūs kiminai yra sterilūs, nepelija, sugeria drėgmę ir net kvapą. Rūgščioje durpingoje žemėje nesiveisia ir puvimo bakterijos. Jeigu obuolį įdėtume po kiminais į 1 metro gylį, po 10 metų išsiimtume kaip ką tik nuskintą, nes tokiame gylyje kiminų patale nėra deguonies ir nevyksta oksidacijos ir redukcijos procesas. Kiminai neturi šaknų, todėl apatinė šių samanų dalis nuolat apmiršta ir grimzta gilyn. Taip per daugelį metų susidaro durpės. Tai buvo paskutinė žygeivių aplankyta vieta. Truputį pailsėję ir išklausę įdomų gidės L. Šaltienės pasakojimą, visi pajudėjo į poilsiavietę, kur laukė šilta ir gardi košė. Pasistiprinę ir tarpusavyje pabendravę, žygio dalyviai buvo kviečiami išbandyti savo žinias sveikatos viktorinoje. Teisingai atsakiusiems į klausimus buvo įteikti Prienų rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuro suvenyrai. Visuomenės sveikatos biuras dėkoja gidei L. Šaltienei, žygio partneriams ir visiems dalyviams.

MITAI

MITAS. 1200 kcal = medžiagų apykaitos spartėjimas ir svorio kritimas.
Deja, negailestingos dietos, kurių laikantis greitai mažėja svoris, sukelia bumerango efektą. Netrukus riebalai grįžta su kaupu. Griežta dieta mažina ne tik riebalų sluoksnį, bet ir raumenų masę, todėl lėtėja medžiagų apykaita.

MITAS. Baltymai negerina medžiagų apykaitos.
Tyrimai rodo, kad organizmas daugiausia energijos sunaudoja baltymingiems produktams perdirbti. Tai reiškia, kad vartojant daugiau baltymų medžiagų apykaita vyksta intensyviau.

MITAS. Genai visiškai neturi įtakos medžiagų apykaitai.
Yra žinoma, kad genai veikia medžiagų apykaitos greitį. Yra žmonių, kurie, kad ir kiek valgytų, visą gyvenimą būna liekni. Tačiau genetinis polinkis į lėtą medžiagų apykaitą nereiškia, kad esate pasmerkti turėti antsvorio. Sportuodami ir tinkamai maitindamiesi visada galite būti puikios fizinės formos.



Suaugusio žmogaus širdis sveria 283,50 g.

Žmogaus kūnas per parą pagamina nuo 1,75 iki 6,34 litro seilių.

Rūkantieji gali prarasti trečdalį kasdieninės atminties.

Balandis – švaros mėnuo. Padėkime gamtai apsivalyti nuo šiukšlių, kurias paliekame patys

Atliekų rūšiavimo nauda:				
Išsaugoma sveika aplinka, vis mažiau patenkant atliekoms į sąvartynus	Sukaupiama antrinių žaliavų kaip alternatyvą žaliavų ir energijos šaltiniui	Sutaupoma gamtos išteklių ir energijos	Sumažinama vandens ir oro tarša bei pristabdomas miškų kirtimas	Sumažinama atliekų tvarkymo išlaidos

Didėjant gyventojų poreikiams, prireikia vis daugiau gamybos išteklių. Pagaminama vis daugiau produkcijos, kurią gaminant ir vartojant kaskart opesnė tampa atliekų problema. Laikui bėgant, visa, kas buvo nauja, tampa sena, nereikalinga ir anksčiau ar vėliau virsta atliekomis.

Buitinės atliekos kaupiasi ne tik gamtoje, bet ir sąvartynuose. Norint sumažinti šiukšlių kiekį, būtina ne tik tobulinti buitinių atliekų tvarkymo sistemą, bet ir prisidėti prie atliekų rūšiavimo patiems.

Pasaulio sveikatos organizacijos (PSO) duomenimis, vienas iš žmogaus sveikatai įtakos turinčių veiksnių yra aplinka. Aplinka lemia 20 proc. kiekvieno žmogaus sveikatos. Švari aplinka yra būtina žmonių sveikatai ir gerovei.

Gausėjančios buitinės atliekos sukelia daug rūpesčių: didėja tiek legalūs sąvartynai, tiek pašalių ir pakraščių neteisėti šiukšlynai; buitinės atliekos tampa pavojingais žmonių sveikatai židiniais, nes į sąvartynus patenka pavojingų buitinių atliekų; pakuočių gamybai sunaudojama daug gamtinių išteklių. Šių problemų sprendimas priklauso ne tik nuo technologinių ir materialinių buitinių atliekų tvarkymo galimybių, bet ir nuo visuomenės narių nuostatų, vertybių bei dalyvavimo. Labai svarbu patiems gyventojams suvokti buitinių atliekų keliamas problemas, buitinių atliekų rūšiavimo svarbą ir pačių dalyvavimą šiame procese. Todėl aktyvus visuomenės dalyvavimas, visuomenės narių informuotumas, tinkamas elgesys garantuoja sėkmingą daugelio buitinių atliekų tvarkymo problemų sprendimą.

Surūšiuotos atliekos tampa antrinėmis žaliavomis, kurios yra tinkamos perdirbti. Iš antrinių žaliavų gaminami nauji produktai, mažiau teršiant aplinką, tausojant jos resursus. Gaminti naujus daiktus iš antrinių žaliavų tampa vis paprasčiau ir pigiau, o jie savo kokybe nė kiek nenusileidžia kitiems tos pačios srities produktams.

Prisiminkite, kad graži ir švari aplinka kelia ne tik pasigėrėjimą, bet daro įtaką ir mūsų visų sveikatai.

Lietuvoje į sąvartynus kasmet išvežama apie 3 mln. tonų mišrių atliekų - vienas Lietuvos gyventojas kasdien vidutiniškai išmeta po 1 kg atliekų.

Sąvartyne atliekos ilgai lieka nesuirusios: popierius – 2 metus; konservų dėžutės – 90 – metų; plastiko pakuotės – 200 metų; stiklainiai, buteliai – 900 metų.

Perdirbus 1 stiklo butelį, išsaugome energijos, kurios užtektų kompiuteriui veikti 25 minutes.

Perdirbus 1 PET butelį, išsaugoma energijos, kurios užtektų 60 W lemputei šviesti 6 valandas.

Stiklas niekada nesusidėvi ir gali būti perdirbamas tūkstančius kartų, nepakenkiant jo kokybei.

Perdirbus 1 toną popieriaus išsaugoma 17 medžių, 26 460 litrų vandens ir energijos, kurios užtektų 6 mėnesiams apšildyti normalaus dydžio namą.

Perdirbus 1 aliuminio skardinę, išsaugoma energijos, kurios pakaktų televizoriui veikti 3 valandas, o 100 W lemputei šviesti 20 valandų.

STIKLAS

Į ŽALIĄ KONTEINERĮ MESKITE:

butelius,
stiklainius,
kitus stiklo indus,
įvairaus stiklo duženas

NEMESKITE

porceliano duženų, elektros lempučių, dažais ar tepalais užterštos taros, ampulių, stiklinių vaistų buteliukų, keramikos šukių, veidrodžių, automobilių langų stiklų, visų rūšių lempų, stiklo lakštų, armuoto stiklo, kristalų.

PLASTIKAS

Į GELTONĄ KONTEINERĮ MESKITE:

Plastikinius butelius, indelius, dėžutes, lovelius nuo maisto produktų ir gėrimų, vienkartinius indus, plastikinius maišelius ir plėvelę;
kitą buities priemonėms naudojamą plastikinę pakuotę;
konservų dėžutes ir skardines nuo gėrimų, metalinius dangtelius ir visas kitas buityje susidarančias metalinių pakuočių atliekas;
gėrimų kombinuotą pakuotę (Tetrapak) nuo sulčių ar pieno produktų.

NEMESKITE

Užterštos (neišplautos) pakuotės nuo aliejaus, margarino, grietinės, žuvies, pakelių nuo traškučių, taros nuo dažų, antifrizo, tepalų, valymo priemonių ir kitų pavojingų medžiagų, plastikinių medicinos priemonių, higienos reikmenų, vaizdo kasečių, fotojuostelių, kompaktinių diskų, automobilių ir buities prietaisų plastikinių dalių, aerozolių flakonų.

POPIERIUS

Į MĖLYNĄ KONTEINERĮ MESKITE :

Laikraščius, žurnalus ir kitus spaudinius;
skrajutes, vokus, rašomąjį popierių, knygas (be viršelių);
kartono dėžes, dėžutes ir lakštus;
popierinę pakuotę ir kitas buityje pasitaikančias popierines atliekas.

NEMESKITE

Riebalais sutepto, vaškuoto, parafinuoto, tepaluoto popieriaus ir kartono, panaudotų popierinių nosinių, servretėlių, rankšluoščių, panaudotų tapetų, pergamentinio popieriaus ir jo pakaitalo, anglinio (kalkinio), laminuoto poieriaus.

Rūpinkimės aplinka, kurioje gyvename!

MITAI

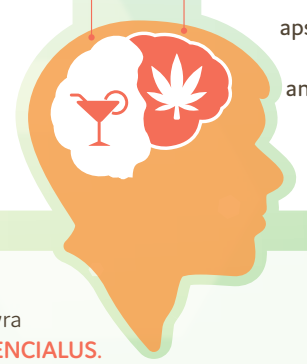
MITAS. Kuo daugiau riebalų, tuo greitesnė medžiagų apykaita. Kūno sudėjimas turi didelės reikšmės medžiagų apykaitai. Žmonių, kurių raumenų masė yra didesnė, o riebalų sluoksnis plonesnis, medžiagų apykaita išties vyksta greičiau. Mat kūnas nuolatos degina kalorijas, net jei nieko neveikiame. Žinoma, kad esant ramybės būsenos aktyviausiai vyksta žmonių, turinčių didelę raumenų masę, medžiagų apykaita.

MITAS. Už medžiagų apykaitą yra atsakinga kasa. Medžiagų apykaitą tvarko skydliaukė. Ji gamina hormonus, kurie reguliuoja daugelį medžiagų apykaitą lemiančių veiksnių, pavyzdžiui, kaip greitai organizmas sudegina riebalus ir kada gautosios kalorijos naudojamos energijai gaminti, o kada atidedamos atsargos.

MITAS. Psichinės būklės nėra tikros medicininės ligos, tokios kaip širdies ligos ar diabetas. Tai – asmenybės sutrikimai. Smegenų sutrikimai yra tokios pat medicininės būklės kaip širdies ar inkstų sutrikimai. Tyrimai parodė, kad yra genetinės ir biopsichosocialinės psichikos sutrikimų priežastys ir jos gali būti sėkmingai gydomos.

INFORMACIJA tėvams arba vaiko atstovams pagal įstatymą, kur kreiptis pagalbos Prienų rajono savivaldybėje, jei vaikas vartoja alkoholį ar narkotikus

Jei jaunuoliai pradeda eksperimentuoti / nereguliariai vartoti alkoholį ar narkotikus – tai signalas, kad jiems reikia pagalbos atsisakant minėtų medžiagų vartojimo, ugdant atsakingą požiūrį į neigiamas vartojimo pasekmes ir užkertant kelią priklausomybės nuo alkoholio ar narkotikų vystymuisi.



Vienas iš tokios pagalbos būdų – šių jaunuolių dalyvavimas **Ankstyvosios intervencijos programoje.** Ši programa vykdoma vadovaujantis Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministro įsakymu Nr. V-60 / V-39 „Dėl ankstyvosios intervencijos programos vykdymo tvarkos aprašo patvirtinimo“.

Dalyvavimas programoje yra NEMOKAMAS ir KONFIDENCIALUS.

Programą sudaro 3 dalys: pradinis pokalbis, 8 val. trukmės praktiniai užsiėmimai, baigiamasis pokalbis.

Užsiėmimus veda **Prienų švietimo pagalbos tarnybos** ir **Prienų rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuro specialistai.**

Užsiėmimai vyks Prienų rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biure, Revuonos g. 4, Prienai.
Išsamesnė informacija teikiama tel. (8319) 54 427, el. paštu prienai.vs.biuras@gmail.com.

SAUKOKIS ERKIŲ!

1. NAUDOK REPELENTUS NUO ERKIŲ
Suaugusieji turi panaudoti repelentus tau ant odos ir drabužių (vabzdžių repelentai drabužiams neturėtų būti naudojami ant odos).

2. APSIRENK
Dėvėk tokius drabužius, kurių rankovių apačia tampriai prigula prie rankų. Kelnes susikišk į batus, o viršutinius drabužius į kelnes. Galvą apsaugot gobtuvu ar kepure.

3. VENK AUKŠTOS ŽOLĖS AR KRŪMŲ
Erkės mėgsta vietas, kuriose aukšta žolė, krūmai ar daug lapų ant žemės. Atidžiai apžiūrėk rūbus ir kūną jei sėdėjai ar gulėjai ant žemės.

4. APSIŽIŪRĖK KŪNĄ DĖL ERKĖS
Grįžus iš miško apžiūrėk rūbus ir kūną ar paprašyk suaugusiųjų pagalbos tai padaryti. Visų pirma patikrink: pažastis, aplink ausis, bambos vidų, pakinklius, aplink plaukus, tarp kojų, aplink juosmenį.

5. PAŠALINK ERKĘ
Radus erkę, kreipkis į suaugusius, kad kuo greičiau ją pašalintų.

6. DEZINFEKUOK
Leisk suaugusiems dezinfekuoti žaizdą.

Fotografijų konkurso „Vanduo – gyvybės ir sveikatos šaltinis“ nugalėtojai

I vieta – „Lašelis boružėlei“. Fotografijos autorė Julija Rukaitė.

II vieta – „Gyvybės versmė“. Fotografijos autorė Ilona Banišauskaitė.

III vieta – „Kur vanduo, ten gyvybė“. Fotografijos autorė Atėnė Žukovaitė.

SEMINARAS „Užkrečiamųjų ligų aktualijos“

2018 m. balandžio 24 d.
Prienų kultūros ir laisvalaikio centro konferencijų salėje
(II a., Vytauto g. 35, Prienai)

9.30–10.00 - Dalyvių registracija, kava / arbata

10.00–10.10 - Seminaro atidarymas (R. Keturakienė, Prienų rajono savivaldybės Sveikatos komiteto pirmininkė, MediCA klinikos šeimos gydytoja)

10.10–10.50 - Nauji užkrečiamųjų ligų iššūkiai (Prof. dr. S. Čaplinskas, Užkrečiamųjų ligų ir AIDS centro direktorius)

10.50–11.10 - Erkių platinamos ligos Lietuvoje (Dr. M. Žygutienė, Užkrečiamųjų ligų ir AIDS centro medicinos entomologė)

11.10–11.40 - Nacionalinės imunoprofilaktikos naujienos (D. Razmuvienė, Užkrečiamųjų ligų ir AIDS centro Imunoprofilaktikos skyriaus vedėja)

11.40–12.00 - Tuberkuliozės atvejų valdymas (L. Babenskienė, Nacionalinio visuomenės sveikatos centro prie Sveikatos apsaugos ministerijos Kauno departamento Užkrečiamųjų ligų valdymo skyriaus visuomenės sveikatos stiprinimo specialistė)

12.00–12.40 - Lietuvos tuberkuliozės epidemiologinė situacija ir strategija (J. Korabliovienė, Užkrečiamųjų ligų ir AIDS centro visuomenės sveikatos specialistė)

12.40–13.00 - Seminaro apibendrinimas. Diskusijos.

Seminaras skirtas asmens sveikatos priežiūros ir visuomenės sveikatos priežiūros specialistams.Seminaro dalyviams bus išduodami pažymėjimai. Registracija el. p. prienai.vs.biuras@gmail.com arba tel. (8 319) 54 427.

Atmintinos sveikatos ir su sveikata susijusios balandžio mėn. dienos

Balandžio 2 d. - Pasaulinė autizmo diena
Balandžio 7 d. - Pasaulinė sveikatos diena
Balandžio 11 d. - Tarptautinė sergančiųjų Parkinsono liga diena
Balandžio 18 d. - Europos pacientų teisių diena
Balandžio 24 d. - DNR diena
Paskutinė balandžio savaitė - Europos imunizacijos savaitė. Pasaulinė imunizacijos savaitė.
Balandžio 25 d. - Pasaulinė maliarijos diena
Paskutinis balandžio trečiadienis - Tarptautinė triukšmo supratimo diena
Paskutinis balandžio sekmadienis - Tarptautinė gyvybės diena
Balandžio 27 d. - Medicinos darbuotojų diena
Balandžio 28 d. - Pasaulinė darbuotojų saugos ir sveikatos diena
Balandžio 29 d. - Tarptautinė imunologijos diena

PARENGĖ:
Prienų rajono savivaldybės VISUOMENĖS SVEIKATOS BIURAS
Revuonos g. 4, 59118 Prienai
Telefonas/faksas (8 319) 544 27
Mobilusis telefonas 8 678 79 995
El. paštas prienai.vs.biuras@gmail.com
Internete :http://www.vsbprienai.lt
http://www.facebook.com/prienuvsb/

INFORMACIJĄ RINKO:
Direktorė **Ilona Lenčiauskienė,**
mobilusis telefonas 8 678 79 994,
Visuomenės sveikatos stebėsenos specialistė **Justina Dobilienė,**
Visuomenės sveikatos stiprinimo specialistė **Asta Gataveckienė,**
Vaikų ir jaunimo sveikatos priežiūros specialistė **Birutė Vitkauskaitė.**

INFORMACIJĄ RINKO:
Visuomenės sveikatos specialistai mokyklose:
Visuomenės sveikatos priežiūros specialistė Veiverių Tomo Žilinsko gimnazijoje, Skriaudžių pagrindinėje mokykloje, Šilavoto pagrindinėje mokykloje **Erika Bašinskaitė**,
Visuomenės sveikatos priežiūros specialistė Prienų „Ąžuolo“ progimnazijoje, Ašmintos pradinio ugdymo skyriuje, Balbieriškio pagrindinėje mokykloje, Naujosios Ūtos pagrindinėje mokykloje **Eglė Zokaitytė,**
Visuomenės sveikatos priežiūros specialistė „Revuonos“ pagrindinėje mokykloje, Išlaužo pagrindinėje mokykloje, Pakuonio pagrindinėje mokykloje **Gintarė Meškauskė,**
Visuomenės sveikatos priežiūros specialistė Stakliškių gimnazijoje, Jiezno gimnazijoje.

Priedas išeina antrąjį mėnesio šeštadienį kartu su laikraščiu „Naujasis Gėlupis“
Priedas leidžiamas nuo 2015 11 07.