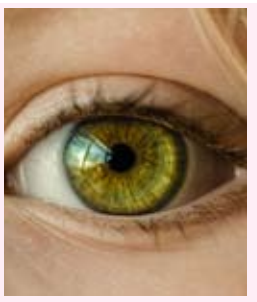
# Sveikata

Parengta bendradarbiaujant su Prienų rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuru

Nagai sudaryti iš tos pačios medžiagos, keratino, kaip ir plaukai, todėl speciali dieta, stiprinanti plaukus, sustiprins ir nagus.



Vidutiniškai žmogus sumirksi 17 kartų per minutę.

Vyrų nagai auga greičiau negu moterų.

## Pasitarimas „Vaikų maitinimo organizavimo naujovės ugdymo įstaigose“

**Prienų rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuras, bendradarbiaudamas su Prienų r. valstybine maisto ir veterinarijos tarnyba, birželio 22 d. Prienų kultūros ir laisvalaikio centre organizavo pasitarimą „Vaikų maitinimo organizavimo naujovės ugdymo įstaigose“.**

Pasitarime dalyvavo Prienų r. savivaldybės ikimokyklinių ir bendrojo ugdymo įstaigų vadovai bei šioms įstaigoms maitinimo paslaugas teikiančių įmonių vadovai, visuomenės sveikatos priežiūros specialistai. Pasitarimo tikslas –supažindinti su vaikų maitinimo organizavimo tvarkos ugdymo įstaigose pasikeitimais.

Prienų valstybinės maisto ir veterinarijos tarnybos vyriausioji specialistė-maisto produktų inspektorė Aušra Valaikienė visą pasikeitusią tvarką pristatė savo pranešime „Vaikų maitinimo organizavimo tvarkos aprašo taikymas“. Diskusijos metu buvo aptariami iškilę klausimai. Visuomenės sveikatos biuro specialistė Vaida Lazauskienė supažindino su mokyklose dirbančių visuomenės sveikatos priežiūros specialistų funkcijomis.

## Praktinis užsiėmimas „Sveika mityba“ lopšelyje-darželyje „Gintarėlis“

**Birželio 27 d. Prienų lopšelyje-darželyje „Gintarėlis“ lankėsi vaikų ir jaunimo sveikatos priežiūros specialistė Vaida Lazauskienė.**

Ji vedė vaikams užsiėmimą apie sveiką mitybą. Užsiėmimo metu buvo rodomas filmukas apie įvairių maisto produktų svarbą, vyko diskusija sveikos mitybos klausimais, vaikai praktiškai mokėsi pasirinkti sveikesnius maisto produktus.

## Susitikimas su Prienų rajono neįgaliųjų draugijos nariais

**Birželio 15 d. Ašmintos daugiafunkciame centre vyko protų mūšis „Valgyk sveikai – gyvenk ilgai“, kurio tikslas – suteikti draugijos nariams žinių apie sveiką mitybą.**

Protų mūšyje dalyvavo 8 komandos: „Ašmintos seniūnija“, „Balbieriškio seniūnija“, „Pakuonio seniūnija“, „Stakliškių seniūnija“, „Veiverių seniūnija“, „Naujosios Ūtos seniūnija“, „Šilavoto seniūnija“ ir „Prienų m. seniūnija“. Protų mūšyje trečiąją vietą laimėjo „Šilavoto seniūnija“, antrąją – „Balbieriškio seniūnija“, o nugalėtojais tapo „Pakuonio seniūnija“. Visiems protų mūšio dalyviams buvo įteiktos Prienų rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuro atminimo dovanėlės.

Po renginio Visuomenės sveikatos biuro specialistės draugijos nariams įvertino kūno masės indeksą, riebalų ir skeleto raumenų procentinę dalį bei visceralinių (vidinių) riebalų lygį, matavo arterinį kraujo spaudimą, teikė konsultacijas sveikos gyvensenos klausimais.

## Sporto ir menų diena „Žiburio“ gimnazijoje

**Birželio 14-ąją Prienų „Žiburio“ gimnazijoje vyko netradicinio ugdymo diena – Sporto ir menų diena.**

Renginį organizavo gimnazijos kūno kultūros ir menų mokytojai bei Prienų visuomenės sveikatos biuro specialistės. Pagrindinis netradicinės ugdymo dienos tikslas – skatinti mokinių fizinį aktyvumą bei meninę raišką, ugdyti jų teigiamą požiūrį į sportą ir menus.

Renginyje dalyvavo „Žiburio“ gimnazijos bei „Ąžuolo“ progimnazijos mokiniai. Dalyviai savo jėgas išbandė petankės, smiginio, kamuolio spyrimo į vartus, pratimų su FitBall kamuoliais, piešimo rungtyse.

Visuomenės sveikatos biuro sveikatos palapinėje mokiniai dalyvavo sveikatos viktorinoje bei rungtyje su „Iliuzijos akiniais“. Džiugu, kad mokiniai domisi su sveikata susijusiais klausimais ir dauguma į pateiktus viktorinos klausimus atsakė teisingai. Rungtis su „Iliuzijos akiniais“ pareikalavo geros koordinacijos bei puikaus orientavimosi erdvėje. Taip pat visi norintys mokiniai galėjo pasitikrinti anglies monoksido kiekį plaučiuose.

## MITAI

**MITAS. Juokas žmogui neteikia jokios fizinės naudos.**
Juoko fizinė nauda mūsų sveikatai yra gana didelė. Juoko metu atpalaiduojami kūno raumenys, gerinama kraujotaka ir kvėpavimo sistema, sudeginama kalorijų (150 kcal per 10–15 min.), lavinami pilvo raumenys, taip skatinant ir virškinimo sistemos veiklą.

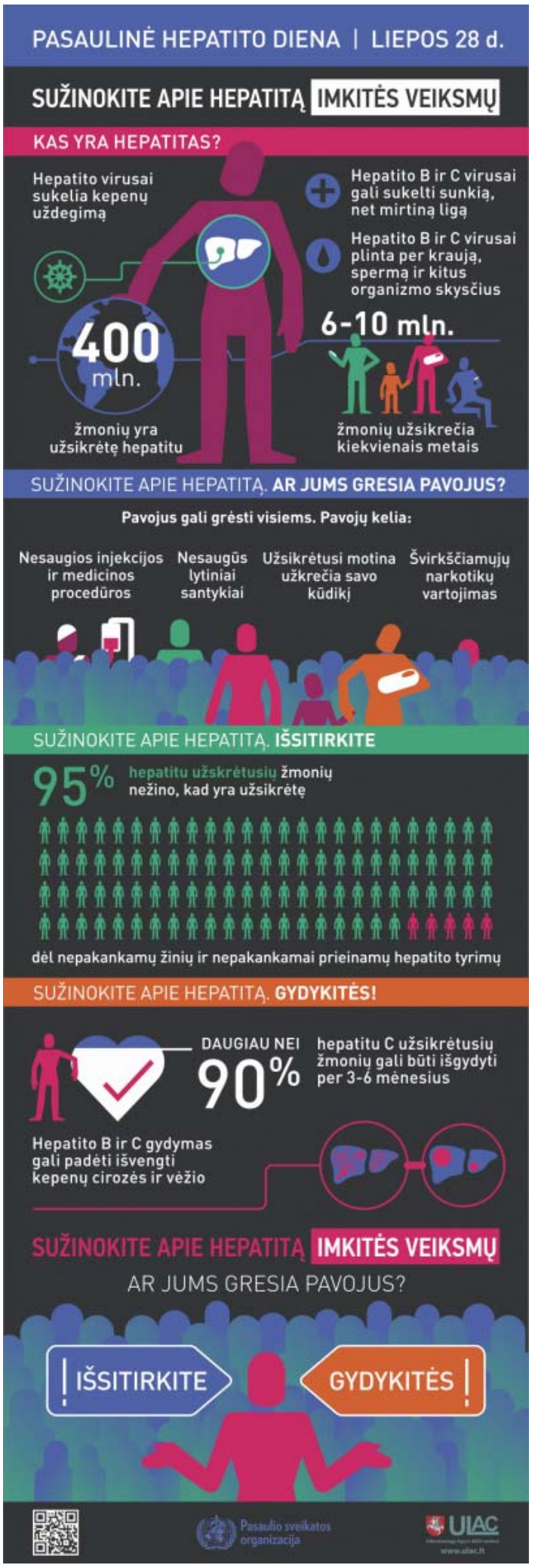
**MITAS. Džiovintų vaisių, riešutų suvartojamo kiekio riboti nereikia, nes jie nekenkia sveikatai.**
Džiovintuose vaisiuose daug cukraus, todėl juos prieš vartojant būtina kelias valandas mirkyti, tuomet daug cukraus liks vandenyje. Riešutuose yra daug riebalų, todėl juos reikia vartoti saikingai. Per dieną reikėtų suvalgyti ne daugiau kaip 5–6 riešutus.

**MITAS. Neblaivus žmogus gali tuojau pat išsiblaivyti.**
Dviejų gėrimų porcijų alkoholio (2 SAV) kiekiui pašalinti reikia maždaug trijų valandų, tai priklauso nuo vartojusio alkoholį žmogaus kūno svorio. Niekas negali pagreitinti šio proceso – nei kava, nei šaltas dušas.

Nedidelis ragenos įbrėžimas gali užgyti per 48 val.

Ašaros pradeda gamintis kūdikiui sulaukus 4–13 savaičių.

Akims pavojingiausias sportas yra beisbolas. Kitos pavojingos sporto šakos: krepšinis, vandens sportas ir tos sporto šakos, kuriose reikalinga raketė.




# Ekspertas pataria: nuo akinančios saulės vairuotojams efektyviausios 6 priemonės

**Laukia ankstyva ar vėlyva kelionė automobiliu? Būkite ypač atidūs. Saulėtekis ir saulėlydis – pats nepalankiausias paros metas vairuoti dėl akinančios saulės ir dažniausiai tai piko valandos. Gera žinia – tiesioginių saulės spindulių poveikį galima sumažinti.**

Akinantys saulės spinduliai – iššūkis ne vienam vairuotojui, ypač jeigu saulė pradeda plieksti išnirus iš visiškai neapšviestos vietos, pavyzdžiui, mišku einančio kelio, ar važiuojant tarp saulę užstojančių aukštų miesto pastatų.

„Intensyvūs tiesioginės saulės spinduliai vairuotojui gali trukdyti teisingai suvokti šviesoforo signalų spalvas, įvertinti atstumą nuo priekyje važiuojančio automobilio. Kartais dėl intensyvios saulės kito važiuojančio automobilio spalva gali susilieti su aplinka ir vairuotojas paprasčiausiai jo nepastebės. Todėl saulei tiesiogiai šviečiant į akis ir įvažiuojant į saulės neapšviestą kelio ruožą reikia vengti labai mažo atstumo nuo priekyje važiuojančio automobilio ir staigaus stabdymo, nes iš paskos važiuojančio automobilio vairuotojas taip pat gali būti akinamas saulės“, – vairuotojų dėmesį atkreipia Lietuvos transporto saugos administracijos Transporto veiklos priežiūros departamento Kauno skyriaus specialistas Audrius Bartkus.

Ekspertas pažymi, kad saulės apakintų vairuotojų sukeltų eismo įvykių padariniai dažniausiai būna ypač skaudūs: išvažiuojama į priešpriešinio eismo juostą ir trenkiamasi į priešais važiuojantį automobilį, nematoma manevrą pradėjusios transporto priemonės ir susiduriama su ja. „Visiškai išvengti akinančios saulės spindulių keliamo pavojaus neįmanoma. Tačiau tiesioginių spindulių poveikį vairavimui tikrai galima sumažinti, tereikia pasitelkti visiškai paprastas ir kiekvienam vairuotojui prieinamas saugos priemones“, – šešias paprastas, bet gana efektyvias priemones rekomenduoja A. Bartkus.

## Skydelis nuo saulės

Kiekviena transporto priemonė turi apsauginius skydelius nuo saulės. Eksperto teigimu, daugelis jų išdėstyti taip, kad blokuotų saulės spindulius, sklindančius pro priekinį langą, taip pat iš dešiniojo ar kairiojo šoninio lango. Apsauginis saulės skydelis yra vienas iš efektyviausių saulės spindulių blokavimo būdų, nes skydeliai sukurti taip, kad nekliudytų vairuotojui matyti. Jeigu iki šiol juos naudojote kaip dokumentų laikymo vietą, vertėtų pradėti naudoti pagal tikrąją apsauginių saulės skydelių paskirtį.

## Akiniai nuo saulės

Saulės akiniai ypač veiksminga priemonė nuo akinančių saulės spindulių. Jie ne tik sumažins tiesioginių saulės spindulių poveikį vairuotojo regėjimui, bet ir apsaugos akis nuo žalingų UV spindulių. Patartina tinkančius akinius nuo saulės visada laikyti savo automobilyje, kad bet kada prireikus būtų galima jais pasinaudoti.

## Nepažeistas ir švarus stiklas

Netinkami priekiniai automobilio stiklai gali gerokai pabloginti atspindį – purvas ir šiukšlės skleidžia saulės spindulius ir blogina matomumą. „Štai kodėl gera mintis visiškai išvalyti priekinį stiklą prieš pradedant kelionę. Siūlyčiau patikrinti, ar vidinė ir išorinė stiklo pusės yra švarios ir be riebalų. Jei yra purvo ar šiukšlių, juos vairuotojas turėtų nuvalyti“, – sako pašnekovas. Pasak jo, reikėtų patikrinti ir priekinių bei galinių langų valytuvų guminių juostelių nusidėvėjimą. Jei jose atsiradę įtrūkimų ir yra apnašų, vadinasi, pats metas valytuvo juosteles pakeisti. Visuomet patartina turėti pakankamai langų plovimo skysčio. Šviečiant saulei stiklo nešvarumai tik pablogina matymo kokybę – purvinas stiklas ypač trukdo tada, kai vairuotojas važiuoja pavėsyje ir staiga į stiklą pašviečia saulė.

## Saugus greitis ir atstumas

Į akis šviečiant saulei reikėtų prisiminti, kad kiti vairuotojai dėl saulės spindulių taip pat gali sunkiai matyti kelią ir lėčiau reaguoti į pavojingą situaciją. Reikėtų laikytis pastovaus greičio bei saugaus atstumo nuo priekyje važiuojančios transporto priemonės. Rekomenduotina vengti bet kokių staigių sustojimų – vairuotojo reakcijos laiką gali veikti blogas matomumas.

## Artimosios žibintų šviesos

Patartina važiuoti su įjungtais, tinkamai sureguliuotais artimųjų šviesų ar dienos žibintais, taip didėja matomumas kitiems vairuotojams. Nušviestame kelyje automobilį su įjungtais žibintais bus lengviau pastebėti.

## Daiktai ant automobilio prietaisų skydelio

Daiktų ar dokumentų laikymas ant prietaisų skydelio padidina atspindžio paviršių – taip vairuotoją saulės spinduliai dar labiau akina. Pašalinių daiktų ant skydelio neturėtų būti, nes jie gali spindulius netikėtai nukreipti tiesiai vairuotojui į akis, ir vairuotojas nepastebės kliūties ar susidariusios pavojingos situacijos kelyje. Taip pat patartina vengti prietaisų skydelį valyti blizgiomis medžiagomis (įvairiais blizgikliais). Nuo jų atsispindės saulės spinduliai ir akins vairuotoją.

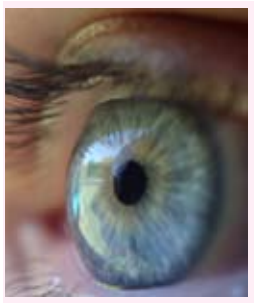
*Informacijos šaltinis: www.ltsa.lrv.lt*

## MITAI

**MITAS. Kad numestumėte svorio, užtenka tik sportuoti.**
Vien tik treniruotėmis, nepakeitus mitybos įpročių, nepasieksite jokių rezultatų. Jeigu tikrai norite sudeginti riebalus ir pakelti tonusą, būtinai derinkite sportą ir sveiką mitybą.

**MITAS. Šaldiklyje laikomas maistas yra saugus, jo galiojimo laikas neribojamas.**
Laikui bėgant prastėja užšaldyto maisto kokybė, todėl užšaldytą maistą rekomenduojama suvartoti per 3–6 mėnesius nuo užšaldymo datos.

**MITAS. Vanduo sumažina apetitą.**
Nors suvalgę dubenėlį sriubos prieš valgant kietą maistą, jo tikrai suvartosite mažiau, tačiau paprastas vanduo daug sotumo tikrai nesuteiks.



Akys pradeda formuotis po dviejų savaičių nuo apvaisinimo.

Žmogaus akis geba atskirti apie 10 mln. atspalvių.

Akies obuolys sveria apie 28 g.

# Kaip nesusirgti per maistą plintančiomis infekcinėmis ligomis

**Nacionalinio visuomenės sveikatos centro prie Sveikatos apsaugos ministerijos Kauno departamento Prienų skyriaus specialistai primena, kad šiltuoju metų laiku, ypatingai karštomis dienomis, didėja tikimybė užsikrėsti per maistą plintančiomis infekcijomis.**

Infekcines ligas gali sukelti daug patogeninių mikroorganizmų (virusai, parazitai, pirmuonys, bakterijos). Vasaros sezono metu dažniausiai užsikrečiama bakterinėmis žarnyno infekcijomis, tokiomis kaip salmonelliozė, kampilobakteriozė, nepatikslintos kilmės bakterinės žarnyno infekcijos. Taip pat padaugėja ir apsinuodijimų maistu. Dažniausia ligų priežastis – mikroorganizmais užteršti maisto produktai, asmens higienos bei maisto ruošimo taisyklių nesilaikymas bei laikymo sąlygų pažeidimai.

Per 5 šių metų mėnesius Prienų rajone ir Birštono savivaldybėje jau užregistruotos 24 bakterinės kilmės žarnyno infekcinės ligos.

### Siekiant išvengti žarnyno užkrečiamųjų ligų, rekomenduojama:

1. Maisto gamybai vartoti tik labai gerai termiškai paruoštus mėsos, ypač vištienos produktus bei vartoti tik kokybišką vandenį.

2. Mėsą, kiaušinius laikyti šaldytuve atskirai nuo kito maisto.

3. Po sąlyčio su žalia mėsa ir tarp atskirų maisto ruošimo etapų kruopščiai plauti rankas, kitus paviršius ir virtuvės įrankius, kurie turėjo sąlytį su žalia mėsa.

4. Vengti nepasterizuoto arba nevirinto pieno ir jo produktų.

5. Kruopščiai plauti vaisius ir daržoves. Kopūstų, gūžinių salotų viršutinius lapus geriau nuimti.

6. Greitai gendančius maisto produktus (mėsą, pieną, žuvį ir jų produktus) pirkti tik iš šaldymo įrenginių prekybos įmonėse, prekybos centruose arba iš patikimų tiekėjų. Perkant maisto produktus būtina pasižiūrėti į tinkamumo vartoti terminą, ar jis nepasibaigęs. Nupirkti greitai gendantys produktai turi pasiekti namus kaip galima greičiau, rekomenduojama gabenimui naudoti šaltkrepšius.

7. Pyragaičius, tortus, varškės kremus, pasterizuotą pieną ir jo produktus laikyti iki +6°C temperatūroje, maltą mėsą ir jos pusgaminius iki +2°C, kiaušinius, atšaldytą paukštieną ir jos pusgaminius, – iki +4°C, šviežią atšaldytą mėsą – iki +7°C.

8. Ruošiantis iškylai į gamtą, apsirūpinti negreitai gendančiais maisto produktais (geriausiai tinka šaltai rūkyti gaminiai, vaisiai, daržovės), nelaikyti maisto tiesioginiuose saulės spinduliuose, mėsą ant laužo gerai iškepti. Taip pat labai svarbu pasirūpinti kokybišku vandeniu, negalima vartoti nežinomų šaltinių (ypač atvirų telkinių) vandens. Tokio vandens nerekomenduojama naudoti ir vaisiams ar daržovėms plauti.

**Labai svarbu nepamiršti rankų higienos – plauti šiltu vandeniu su muilu, iškylų metu, kelionėse galima naudoti drėgnas higienines servetėles.**

Dažnai suaugusiems, kitų sveikatos problemų neturintiems asmenims žarnyno infekcinės ligos požymiai po kelių dienų praeina savaime. Rimtai suklusti ir kreiptis gydytojų pagalbos būtina, jeigu kūno temperatūra didesnė nei 38°C; viduriuojama su krauju; dažnai ir gausiai vemiama bei viduriuojama; atsirado tokie kūno skysčių praradimo požymiai kaip sausumas burnoje, sumažėjęs šlapimo kiekis, galvos svaigimas; ligos požymiai tęsiasi ilgiau nei 3 dienas.

*Kauno departamento Prienų skyriaus informacija*

# 2018 m. birželio mėnesio sergamumo užkrečiamosiomis ligomis apžvalga Prienų r.

**2018 m. birželio mėnesį Prienų rajono savivaldybėje užregistruota 467 infekcinės ligos, iš jų 412 ūmių viršutinių kvėpavimo takų infekcijų bei 55 kitų užkrečiamųjų ligų atvejai.**

Pasibaigus mokslo metams, sumažėjo sergamumas vėjaraupiais, užregistruoti 34 atvejai (66 proc. mažiau nei praėjusį mėnesį). Baigėsi vėjaraupių protrūkiai bendrojo lavinimo mokyklose. Mėnesio pradžioje dar buvo registruojami susirgimai lopšeliuose-darželiuose „Gintarėlis“ ir „Pasaka“. Taip pat užregistruota:

15 žarnyno užkrečiamųjų ligų atvejų, iš jų 2 salmonelliozės atvejai, galima priežastis – nepakankamai iškepta mėsa;

2 atviros plaučių tuberkuliozės atvejai;

1 naujas besimtomio užkrėstumo žmogaus imunodeficito virusu (ŽIV) atvejis;

3 Laimo ligos atvejai (galima užsikrėtimo vieta – gyvenamoji aplinka);

1 erkinio encefalito atvejis (ligonis nebuvo paskiepytas, erkės nepastebėjo).

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

# 12 BŪDŲ, KAIP SUMAŽINTI RIZIKĄ SUSIRGTI VĖŽIU

**Europos kovos su vėžiu kodeksas yra Europos Komisijos iniciatyva. Jos tikslas – informuoti, kokių priemonių galima imtis, siekiant sumažinti savo ir savo šeimos narių riziką susirgti vėžiu.**

Parengtos dvylika rekomendacijų, kurių dauguma žmonių gali laikytis neturėdami jokių specialių įgūdžių, tam jiems nereikia jokių konsultacijų. Kuo daugiau rekomendacijų bus laikomasi, tuo vėžio rizika bus mažesnė. Apskaičiuota, kad jeigu visi laikytųsi minėtų rekomendacijų, Europoje būtų galima išvengti beveik pusės visų mirčių nuo vėžio.

## 12 REKOMENDACIJŲ, PADĖSIANČIŲ SUMAŽINTI VĖŽIO RIZIKĄ:

**1. Nerūkykite. Nevartokite tabako jokia forma.**

**2. Pasirūpinkite, kad Jūsų namuose nebūtų tabako dūmų. Remkite kovos su rūkymu politiką savo darbo vietoje.**

**3. Rūpinkitės, kad jūsų svoris būtų tinkamas.**

**4. Kasdien judėkite. Kuo mažiau sėdėkite.**

**5. Sveikai maitinkitės:**
- Valgykite daug viso grūdo gaminių, ankštinių augalų, daržovių ir vaisių.
- Mažiau vartokite kaloringų maisto produktų (kuriuose daug cukraus ar riebalų) ir venkite saldžiųjų gėrimų.
- Venkite perdirbtos mėsos, vartokite mažiau raudonos mėsos ir produktų, kuriuose daug druskos.

**6. Alkoholio atsisakymas padeda sumažinti vėžio riziką. Jei vartojate alkoholį, ribokite jo kiekį.**

**7. Venkite per daug saulės, ypač saugokite nuo jos vaikus. Naudokitės apsaugos nuo saulės priemonėmis. Nesilankykite soliariumuose.**

**8. Darbo vietoje laikykitės sveikatos saugos nurodymų, kad apsisaugotumėte nuo vėžį sukeliančių medžiagų.**

**9. Išsiaiškinkite, ar namuose jus veikia didelės gamtinio radono koncentracijos sukeliama apšvita. Jei koncentracija didelė, imkitės veiksmų jai sumažinti.**

**10. Moterims:**
- Žindymas mažina motinos riziką susirgti vėžiu. Jei galite, savo kūdikį maitinkite krūtimi.
- Dėl pakaitinės hormonų terapijos padidėja tam tikrų formų vėžio rizika. Ribokite naudojimąsi šia terapija.

**11. Skiepykite savo vaikus nuo:**
- hepatito B (rekomenduojama naujagimiams);
- žmogaus papilomos viruso (ŽPV) (rekomenduojama mergaitėms).

**12. Dalyvaukite:**

- storosios žarnos vėžio (rekomenduojama vyrams ir moterims)

- krūties vėžio (rekomenduojama moterims);

- gimdos kaklelio vėžio (rekomenduojama moterims) atrankinės patikros programose.

## MITAI

**MITAS. Prostatos vėžiui nustatyti reikia daugybės tyrimų.**
Pagrindinis – prostatos specifinio antigeno (PSA) – tyrimas atliekamas iš paimto kraujo. Kraujo paėmimas trunka vos keletą minučių. Jei PSA viršija normą, atliekama prostatos biopsija (pro tiesiąją žarną) kontroliuojant ultragarsu. Tik atlikus prostatos biopsiją ir mėginių tyrimą galima patvirtinti prostatos vėžio diagnozę.

**MITAS. Vaikai nepatiria širdies ligų.**
Širdies ir kraujagyslių ligų rizika gali atsirasti dar prieš gimimą, vaisiaus vystymosi metu, ir toliau didėti vaikystėje bei paauglystėje dėl nesveikos mitybos, nepakankamo fizinio krūvio ir rūkymo.

**MITAS. Depresija – liga visam gyvenimui.**
Jeigu gydymas yra tinkamas, paskirtas laiku, jeigu pacientas paiso gydytojo rekomendacijų, depresija gali būti išgydyta.

## Prienų r. savivaldybės visuomenės sveikatos biurui reikalingas visuomenės sveikatos specialistas, vykdantis sveikatos priežiūrą mokykloje

**Kvalifikaciniai reikalavimai:**

– turėti aukštąjį universitetinį biomedicinos mokslo studijų srities visuomenės sveikatos krypties išsilavinimo bakalauro laipsnį ar jam prilygintą išsilavinimą (medicinos felčerio, felčerio-laboranto, sanitarijos felčerio, higienos felčerio, higienisto (išskyrus burnos higienisto), felčerio, vaikų įstaigų medicinos sesers, medicinos sesers, akušerio, bendrosios praktikos slaugytojo) ir turintis atitinkamos kvalifikacijos diplomą;

– dirbęs visuomenės sveikatos priežiūros specialistu, atsakingu už sveikatos priežiūrą ikimokyklinio bei bendrojo lavinimo ugdymo įstaigose;

– išmanyti LR įstatymus, kitus teisės aktus, reglamentuojančius vaikų sveikatos priežiūrą, sveikatos saugą bei stiprinimą, PSO ir ES strateginio planavimo dokumentus vaikų ir paauglių sveikatos klausimais;

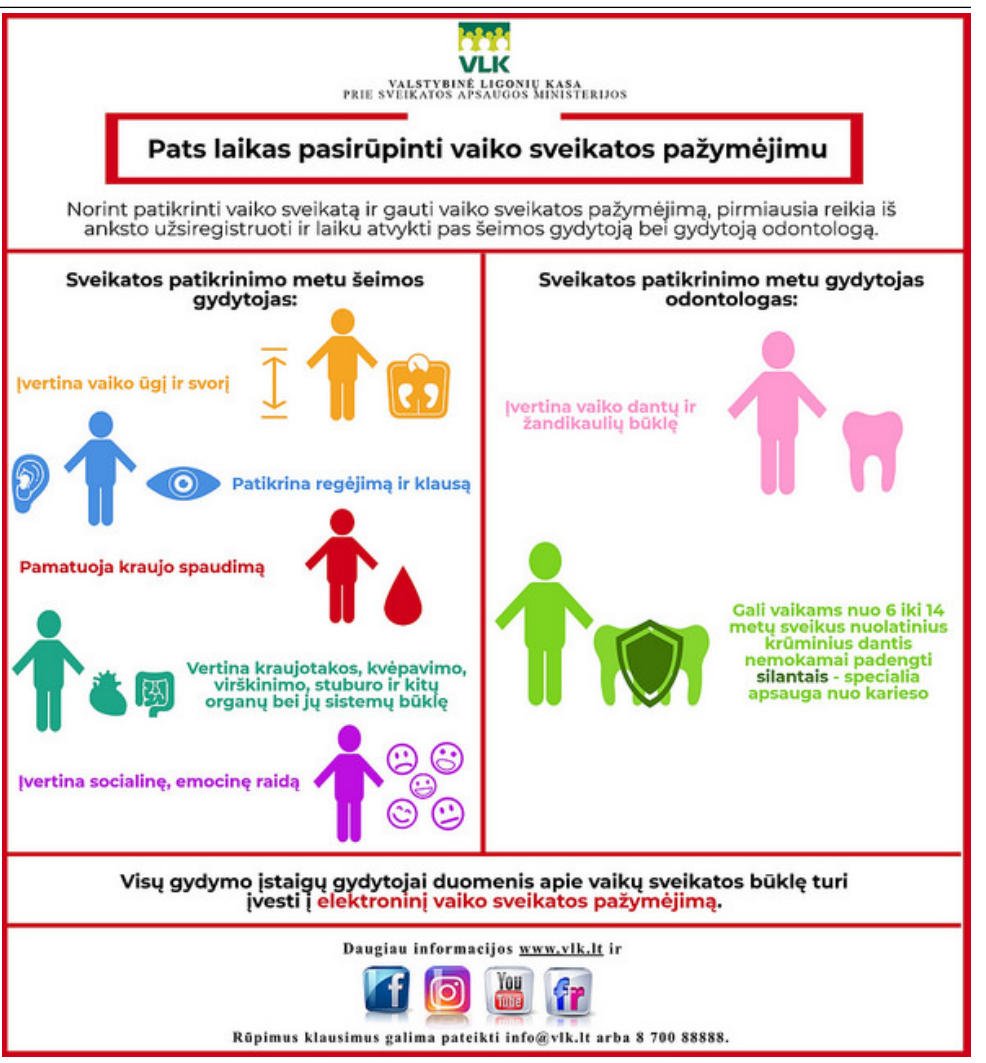
– gebėti valdyti, kaupti, sisteminti, apibendrinti informaciją, rengti išvadas;

– mokėti dirbti Microsoft Office programiniu paketu;

– turėti organizacinių gebėjimų;

– sklandžiai dėstyti lietuvių kalba mintis raštu ir žodžiu.

**Gyvenimo aprašymą (CV) siųskite elektroniniu paštu prienai.vs.biuras@gmail. Išsamesnė informacija teikiama mob. tel. +370 678 79 994.**




## ŠIRDIES IR KRAUJAGYSLIŲ LIGŲ IR CUKRINIO DIABETO RIZIKOS GRUPIŲ ASMENIMS

SVEIKATOS STIPRINIMO PROGRAMA

Programoje **gali dalyvauti 40-65 m. amžiaus asmenys,** esantys širdies ir kraujagyslių ligų ir cukrinio diabeto rizikos grupėje ARBA bet kokio amžiaus suaugę asmenys, pagal sveikatos būklę priskirtini rizikos grupės asmenims.

Dalyvavimas programoje yra **SAVANORIŠKAS** ir **NEMOKAMAS.** Norintys dalyvauti programoje, pirmiausia turi kreiptis į savo šeimos gydytoją. Jeigu asmuo sutinka dalyvauti programoje, šeimos gydytojas įtraukia į asmenų, sutinkančių dalyvauti programoje, sąrašą.

### PROGRAMOS DALYVIAI BUS SUPAŽINDINTI SU:

- Sveika gyvensena, jos reikšme lėtinių neinfekcinių ligų prevencijai.
- Širdies ir kraujagyslių ligų, cukrinio diabeto rizikos veiksniais, komplikacijomis, sveikatos rodikliais.
- Mitybos reikšme širdies ir kraujagyslių ligų ir cukrinio diabeto atsiradimui bei prevencijai.
- Fizinio aktyvumo reikšme širdies ir kraujagyslių ligų ir cukrinio diabeto prevencijai.
- Streso reikšme širdies ir kraujagyslių ligų ir cukrinio diabeto atsiradimui. Streso valdymu.

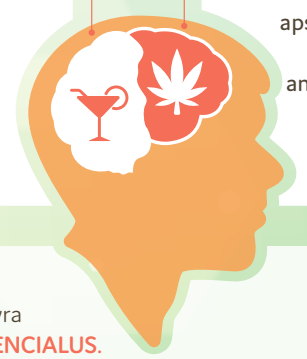
Ši programa vykdoma vadovaujantis Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministro įsakymu Nr. V-615 „Dėl širdies ir kraujagyslių ligų ir cukrinio diabeto rizikos grupės asmenų sveikatos stiprinimo tvarkos aprašo patvirtinimo“.

*Kviečiame visus, kurie neabejingi savo sveikatai, aktyviai dalyvauti šioje programoje!*

Užsiėmimai vyks:
**Prienų rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biure**, Revuonos g. 4, Prienai.
Išsamesnė informacija teikiama
**tel. (8 319) 54 427, mob. (8 678) 79 995,**
**el. paštu prienai.vs.biuras@gmail.com**

## 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.

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 specialistė, vykdanti visuomenės sveikatos stebėseną
**Birutė Vitkauskaitė**
Visuomenės sveikatos specialistė, vykdanti visuomenės sveikatos stiprinimą
**Asta Gataveckienė**
Visuomenės sveikatos specialistė
**Vaida Lazauskienė**

INFORMACIJĄ RINKO:
**Visuomenės sveikatos specialistai mokyklose:**
Visuomenės sveikatos specialistė, vykdanti sveikatos priežiūrą mokykloje
Veiverių Tomo Žilinsko gimnazijoje, Skriaudžių pagrindinėje mokykloje, Šilavoto pagrindinėje mokykloje
**Erika Bašinskaitė**

Visuomenės sveikatos specialistė, vykdanti sveikatos priežiūrą mokykloje
Stakliškių gimnazijoje, Jiezno gimnazijoje, Prienų „Žiburio“ gimnazijoje
**Gintarė Pilvelytė**

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