

Gyvenimas – šeimai apie sveikatą

Specialus laikraščio priedas

PARENGĖ: Prienų rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuras

Būk saugus vasarą!

Vasara daugelio tariamas žodis su šypsena, optimizmu, nes tai gražiausias metų laikas. Taip pat vasara – atostogų metas. Keliaujame į sodybas, vykstame pas giminaičius bei daug įvairiausių iškylių gamtoje, kelionių, maudynių ir kitų smagių užsiėmimų. Visos smagios akimirkos gali apkarsti, jeigu pamiršime saugoti save bei kitus.



- Vasara – laikas, kada mažiausiai galvojame apie nemalonius dalykus. Tačiau reikia nepamiršti, jog nelaimingų atsitikimų dažniausiai nutinka iš pirmo žvilgsnio saugioje aplinkoje. Dažnai mokyklinio amžiaus vaikai puikiai pažįsta savo kaimynų ar draugų naminius gyvūnus ir drąsiai elgiasi su jais, o to pasekmės kartais būna ir labai nemalonios. Atostogų metu dažniau praleidžiame laiką gamtoje, todėl neturime pamiršti, kad ir laukinių gyvūnų galima sutikti dažniau nei įprastai. Kad ir kokie žavūs bei mieli jaunikliai, reikia perspėti vaikus, kad jų neglostytų, nes laukiniai gyvūnai instinktyviai ginasi ir gali mus sužeisti. Taip pat gyvūnų jauniklių tėvai gali būti netoliese, tad dar stipriau galime būti sužaloti. Gyvūnai gali žmogų užkrėsti grybeliniais susirgimais, parazitais bei mirtina liga, tokia, kaip pasiutligė.

- Keičiantis orams, svarbu paminėti, jog egzistuoja gamtiniai pavojai. Tai – miškų gaisrai, ypač esant dideliems karščiams bei sausroms, stiprūs vėjai, žaibo iškrava. Nuo gamtinių grėsmių gali apsaugoti atsargumas ir žinojimas, kaip elgtis. Pirmiausia esant gaisrui skambiname pagalbos telefonu 112 (kaip ir kitų nelaimių atvejais) iš pavojingos vietos pasitraukite į saugesnę. Esant stipriems vėjams būtina likti namuose, užsidaryti langus, duris visų pastatų, esančių sodyboje, susinešti daiktus, kuriuos gali nupūsti stiprus vėjas, pasirūpinti savimi ir šalia esančiais. Nestovėti šalia aukštų medžių, nesimaudyti vandenyje žaibuojant ar girdint griaustinį, nes galime būti iškrovo aukomis. Taip pat mobiliu telefonu naudotis nerekomenduojama, nes šis veiksmas tik padidins pavojų žmogaus gyvybei ar sveikatai.

Saugiausia likti namuose, bet jei su šia situacija susidūrėte važiuodami automobiliu, tada sustokite ir likite neliesdami jame metalinių daiktų, o susidūrę su šiuo gamtos reiškinio, iškylant atsitraukite nuo vandens, atsitūpinkite, rankomis apkabinkite kelius, galvą prilenkite prie kelių ir žemę lieskite kojų pirštų galais, kad kuo mažesniu pėdos plotu liestumėtės su žeme.

- Dažnai girdime apie preventines priemones nuo erkių, uodų, kurios dar aktualios tampa vasaros metu. Alergiją įtarantiems žmonėms, kuriems gali sukelti mirtiną pavojų širšės ar bitės įgėlimas, būtina nešiotis ir turėti su savimi adrenalino. Ši priemonė gali pasitarnauti ir įgėlus nuodingai gyvatei, kol pateksime į gydymo įstaigą. Dažnai pasitaiko įvairios žaizdos, nubrozdinimai, sumušimai, ypač aktyviai leidžiant laiką, tad pasirūpinkite pirmosios pagalbos vaistinele, antiseptikais.

- Reikėtų nepamiršti pagrindinių elgesio kelyje taisyklių, nes alinantys karščiai, spiginanti saulė ir vasariškas atspalaidavimas gali sukelti skaudžių pasekmių ir vairuotojams, ir pėstiesiems.

- Vandens telkiniai kiekvieną vasarą nusineša ne vieną gyvybę, todėl rekomenduojama be priežiūros nepalikti vaikų ir laikytis saugumo taisyklių. Šiluminis ir saulės smūgiai dar viena vasaros grėsmė, todėl visada gerkite pakankamai daug vandens, dėvėkite galvos apdangalus, tepkitės apsauginiais kremais nuo saulės. Ir jokiū būdu nepalikite savo vaikų ir augintinių net kelioms minutėms automobilyje, nes tai mirtinai pavojinga!

Saugokime save bei kitus, kad vasara būtų smagi, saugi ir kupina vasariškų nuotykių bei prisiminimų.

Pusdienio stovykla. Praktiniai užsiėmimai „Saugi vasara“

Gražų ir saulėtą birželio 18-osios rytmetį į Balbieriškį sugužėjo vaikai iš Pakuonio ir Prienų seniūnijų.



Stovyklautojai dieną pradėjo apsilankydami Balbieriškio atodangoje. Vėliau vaikai dalyvavo rytmetinėje mankštoje bei saugaus elgesio pamokėlyje, kurią vedė Prienų rajono savivaldybės Visuomenės sveikatos biuro specialistės. Visi žinome, kad vasarą mūsų laukia ne tik links-

mybės, bet ir galimi pavojai. Stovyklos vaikai gali drąsiai atsikvėpti, nes jie įgijo žinių apie saugią vasarą.

Atsisveikindamos visuomenės sveikatos specialistės visiems palinkėjo smagios ir saugios vasaros bei įteikė atminimo dovanėles.

- DAR KARTĄ PRIMENAME:**
- ✓ Saikingai mėgautis saule ir jos spinduliais,
 - ✓ Dėvėti galvos apdangalą,
 - ✓ Naudoti apsaugą nuo saulės,
 - ✓ Vaikams prie vandens telkinių būti tik su suaugusiojo priežiūra,
 - ✓ Gerti daug skysčių.



Susitikime su Prienų rajono neįgaliųjų draugijos nariais

Saulėtą birželio 7-osios dieną Balbieriškio kultūros ir laisvalaikio centre vyko Prienų rajono Neįgaliųjų draugijos susitikimas.

Į centro salę neįgalieji sugužėjo iš daugelio Prienų rajono seniūnijų. Į susitikimą vyko ir biuro specialistės, kurios neįgaliųjų draugijos nariams vedė protmūšį „Ka žinote apie pirmąją pagalbą?“. Nariai susiskirstė į penkias komandas, kiekviena susigalvojo sau pavadinimą. Protmūšis vyko trimis turais, kurių kiekvienas sudarė po 10 klausimų. Po kiekvieno klausimų turo buvo pateikiami teisingi atsakymai. Komandos stengėsi kuo geriau atsakyti į pateiktus klausimus ir be abejonės prisiminė pirmosios pagalbos žinias. Pagal surinktus taškus nugalėtojais tapo komanda „Pakuonis“. Visiems protų mūšio dalyviams buvo įteiktos Prienų rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuro atminimo dovanėlės.



Dalyvavome Šilavoto seniūnijos vasaros šventėje

Birželio 15 d. dalyvavome tradicinėje Šilavoto seniūnijos vasaros šventėje „Po mėlynu gimtinių dangumi“.

Biuro sveikatos palapinėje buvo galima pasimatuoti arterinį kraujo spaudimą, atlikti kūno sudėties analizę, pasitikrinti sveikatos žinias dalyvaujant viktorinoje. Taip pat susipažinti su vaizdinėmis priemonėmis (sveiko žmogaus organais, rūkymo ir alkoholio prevencijai skirtomis priemonėmis ir kt.). Čia taip pat visų, besirūpinančių savimi, artimaisiais bei kitų žmonių sveikata, laukė informacinė, padalomoji medžiaga (lankstinukai, skrajutės) įvairiomis ir aktualiomis sveikatos temomis.



„Aukime laimingi“

Birželio 10 d. Pakuonio seniūnijoje vyko vaikų šventė „Aukime laimingi“.

Vaikų vasaros šventė prasidėjo linksma piratų mankšta, kuri visiems suteikė daug teigiamų emocijų. Vėliau prisiminėme saugumą vasarą, kas itin aktualu prasidėjus ilgoms atostogoms, taip pat susiskirstė į ko-

mandas šia tema piešėme standus, kuriuos vaikai pristatinėjo. Vienas po kito, o kartais ir visi kartu vaikai pasakojo kaip įsivaizduoja, kokios turėtų būti saugios atostogos, kad būtų galima išvengti skaudžių nelaimių. Naudojantis žmogaus skeleto dėlionė, vaikai susipažino su žmogaus kūną sudarančiais kaulais. Ši diena mažiesiems prabėgo ištis įdomiai, netrūko pramogų, žaidimų, lavinančių veiklų bei pažinimo. Renginio pabaigoje visi vaikai buvo apdovanoti atminimo dovanėlėmis.



ĮVEIKIME PRIKLAUSOMYBĘ KARTU!

Konsultacijos vyks:
12:00–20:00 val.
(ketvirtadienį)
(Kauno g. 2, 33 kab. III a. Prienai)

Būtina išankstinė registracija:
(8 319) 54 427
8 678 79 995

Priklausomybės nepaiso nei žmogaus amžiaus, nei lyties, nei išsilavinimo – susidurti su žalingo alkoholio vartojimo rizika gali kiekvienas.

Kreiptis į priklausomybių konsultantą galima be gydytojo siuntimo, konsultantas dirba tik mokslu pagrįstais metodais (nekaduojama, nehipnotizuojama ir pan.), laikosi anonimiškumo ir konfidencialumo principų.

NEMOKAMAS KŪNO KOMPOZICIJOS ĮVERTINIMAS

Kviečiame atvykti į Prienų rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biurą ir NEMOKAMAI atlikti kūno kompozicijos įvertinimą, kurio metu bus nustatyti

ŠIE RODIKLIAI:

- Kūno svoris
- Kūno masės indeksas (KMI)
- Kūno raumenų ir riebalų kiekis
- Visceralinių lipidinių riebalų lygis
- Kūno skydžių kiekis
- Mineralinė kaulų masė
- Metabolinis amžius ir kt.

SUŽINOKITE DAUGIAU APIE SAVO KŪNĄ!

VIETA | KADA

PRIENŲ RAJONO SAVIVALDYBĖS VISUOMENĖS SVEIKATOS BIURAS
(Revuonos g. 4, Prienai)

Pirmadieniais: 13⁰⁰–15⁰⁰
Ponitadieniais: 13⁰⁰–15⁴⁵

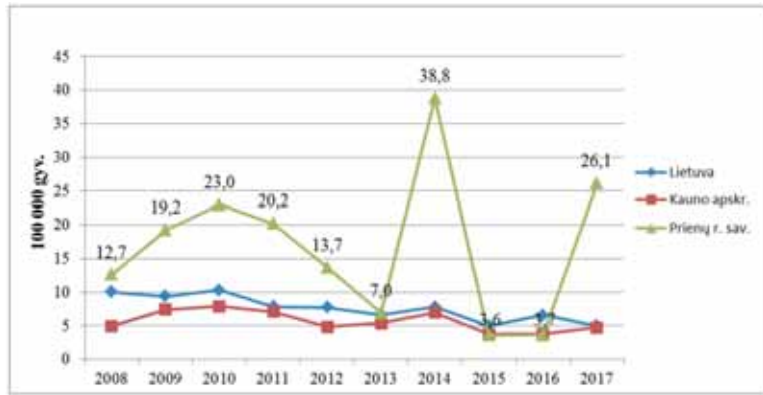
Būtina išankstinė registracija tel. 8 319 544 27, mob. 8 678 79 995

Saugus elgesys prie vandens telkinių

Vasaros metu, kai saulė aktyviau pašildo, dauguma poilsiautojų renkasi laisvalaikį praleisti prie vandens telkinių: maudosi ir tuose ežeruose, upėse, prie kurių nėra įrengtų nei paplūdimių, nei gelbėtojų postų. Tokiose vietose įvyksta daugiausia nelaimingų atsitikimų. Žmogus gali pradėti skęsti susiklosčius įvairioms situacijoms, dažniausiai išbuvę vandenyje ilgą laiką – dėl raumenų nuovargio ir mėšlungio. Siekiant išvengti nelaimių, svarbu, kad gyventojai įsidėmėtų tam tikras taisykles, kaip elgtis prie vandens telkinių.

Patarimai, kad maudymosi sezonas būtų saugus ir vandenyje, ir prie vandens:

- Nepalikite prie vandens be priežiūros mažamečių vaikų.
- Nestovėkite ir nežaiskite ten, kur galima netikėtai įkristi į vandenį. Tai gali būti prieklauskos ar molo kraštas, tiltas, status krantas.
- Nesimaudykite nežinomose, nuošaliose vietose. Geriau pasirinkite paplūdimį arba vietą, kur maudosi daugiausia žmonių ir kur būdi gelbėtojai.
- Neplaukite už plūdurių, nors ir esate geras plaukikas. Net gerai mokančiam plaukti sunku įvertinti savo jėgas, todėl galima nuplaukti per toli. Pajutus bent menkiausius nuovargio požymius, reikia nedelsiant plaukti į krantą.
- Neplaukiokite ant pripučiamų čiužinių, padangų kamerų, savadarbių plaukų ar kitų priemonių.
- Nešokinėkite į vandenį nežinomoje vietoje, nes galite susižaloti atsitrenkę į dugne esančius daiktus.
- Nesimaudykite: jeigu esate labai pavargęs (smarkiai dirbote, sportavote) ar blogai jaučiatės; jeigu vandens temperatūra mažesnė nei 14°C; vakare, kai tamsu; ką tik pavalgus.



1 pav. Mirtingumas dėl atsitiktinių paskendimų Lietuvoje, Kauno apskrityje ir Prienų rajone 2008–2017 m. Šaltinis: Higienos instituto Sveikatos informacijos centras

- Perkaite saulėje, nešokite staiga į vandenį, prieš tai juo apsislakstykite.
- Ypač pavojinga išdykauti valtyje, vaikščioti joje, ją supti, nes valtis gali apvirtti. Visada vilkite gelbėjimosi liemenę.
- Jeigu pradėjote skęsti, pasistenkite įkvėpti kuo daugiau oro, o dėmesį į save atkreipkite mojuodami rankomis.
- Pamatę skęstantį žmogų, šaukdami mėginkite atkreipti aplinkinių dėmesį ir iškvieskite gelbėjimo tarnybą tel. 112. Kol atvyks pagalba, gelbėti skęstantįjį gali padėti gelbėjimo (gelbėjimo ratas, valtis ir kt.) arba parankinės priemonės, kurios nesklečia (kamuolys, čiužinis ir t.t.).
- Jeigu žmogus skęsta netoli kranto, jį galima pasiekti su lazda, rankšluosčiu ar kitu drabužiu. Geriausia prieš suteikiant pagalbą pačiam viena ranka į kairę nusišviesti, kad neatsidurtumėte vandenyje šalia skęstančiojo. Dar geriau gelbėjant nuo kranto klūpėti ar gulėti. Gelbėjimas stovint yra pavojingas – gelbėtojas gali paslysti, neišlaikyti pusiausvyros ir įkristi į vandenį.
- Pamatę skęstantį žmogų, kuris yra gana toli, meskite jam plūduriuojantį daiktą – kamuolį, čiužinį, gelbėjimo ratą, virvę, plastikinį butelį ir pan.

• Įsidėmėkite, jog vandenyje gelbėti skęstantįjį gali tik geras plaukikas, kuris išmano gelbėjimo būdus ir moka tai atlikti praktiškai.

Remiantis Higienos instituto duomenimis, Lietuvos gyventojų mirtingumas dėl atsitiktinių paskendimų 2008 - 2017 m. laikotarpiu pasižymėjo mažėjančia tendencija, o Prienų rajone rodiklis kito netolygiai, tai didėjo, tai mažėjo. Prienų rajono gyventojų mirtingumo rodiklis 2008 - 2017 m. laikotarpiu viršijo Lietuvos ir Kauno apskrities vidurkį, išskyrus 2015 - 2016 m. (1 pav.). Pagal paskutinius duomenis, 2017 m. mirtingumas dėl atsitiktinių paskendimų Prienų rajone buvo didesnis 5 kartus, palyginti su Lietuvos ir Kauno apskritimi. Prienų rajone žymiai dažniau skęsta vyrai nei moterys (2017 m. vyrų mirtingumas – 47,3/100000 gyv., o moterų – 7,1/100000 gyv.). Didžiausias mirtingumas pastebėtas tarp 45-64 m. amžiaus asmenų per 2008–2017 m. laikotarpį. Pagal pateiktus duomenis, Prienų rajone dažniau skendo kaimo nei miesto gyventojai (2017 m. kaimo – 29,4/100000 gyv., o miesto – 20,5/100000 gyv.).

Linkime saugaus poilsio prie vandens!

Vandens nauda organizmui

Vanduo – labiausiai paplitęs Žemėje junginys. Vanduo dengia daugiau kaip 70 proc. Žemės rutulio paviršiaus. Jo procentas žemėje yra toks pat, kaip ir žmogaus organizme – tai stebėtinas sutapimas. Esminė mūsų gyvenimo dalis, gyvybės šaltinis. Vanduo patenka į mūsų kūną ne tik geriant ar valgant, bet ir kvėpuojant vandens garais. Vanduo yra labai svarbus žmogaus organizmui, jis dalyvauja daugelyje žmogaus organizmo funkcijų. Vandens yra visuose kūno organuose. Subrendusio žmogaus kūno masės apie 65 - 70 proc. sudarytas iš vandens, kurio yra kraujyje, limfoje, skrandžio sultyse ir seilėse. Apie 80 proc. vandens yra ląstelėse, apie 20 proc. – tarpląsteliname skystyje.



sų sveikatai virsmą spartina stresas, emocinė įtampa, netinkama mityba, nejudrus gyvenimo būdas, prasta aplinkos ekologinė padėtis. Kenksmingą organizmo rūgštinimo procesą galima pristabdyti vandeniu – jis išplauna rūgštines medžiagas.

Požymiai, kuriuos siūnčia organizmas, stokodamas skysčių:

- Sausa oda. Būtent dėl vandens trūkumo organizme oda praranda tonusą: atrodo svyruoti ir raukšlėta, atsiranda celiulitas.
- Tirštas kraujas, kuris sunkiau prateka mažaisiais kapiliarais. Kai organizmui trūksta vandens, ląstelės ir kiti organizmo audiniai sugeria vandenį iš kraujo. Vadinasi, išauga trombozių, insultų, infarktų tikimybė.
- Užkietėję viduriai. Tai labai silpnina mūsų organizmo atsparumą ligoms, nes net 80 proc. mūsų imuninės sistemos formuojasi žarnyne.
- Rėmuo.
- Raudonas veidas (tokie yra alkoholinių gėrimų, nes alkoholis pašalina iš organizmo skysčius).
- Irlumas. Nemotyvuotas pyktis. Tyrimai rodo, kad vanduo būtinas pilnaverčiam smegenų funkcionavimui.
- Nuovargis. Išglebimas.
- Skausmai įvairiose vietose, kur itin surūgštėję audiniai.

Vanduo geriausias vaistas, nes:

- Padeda išlaikyti tinkamą kraujo kiekį žmogaus organizme, kuris turi įtakos mūsų energijai visą dieną.
- Reguliuoja kūno temperatūrą.
- Mažina širdies priepuolių ir insulto riziką.
- Padidina sudėtų kalorijų kiekį per dieną.
- Padeda atsikratyti kenksmingų medžiagų iš organizmo.
- Pašalina toksinus ir kūno atliekas, leidžiant tinkamai atlikti inkstų darbą.
- Sutepa sąnarius, taip pagerindamas raiščių ir raumenų atsparumą.
- Padeda išvengti vidurių užkietėjimo.
- Maitina odą, todėl ji darosi švelni, minkšta ir elastinga.
- Pakelia natūralią mūsų kūno apsaugą.
- Atkuria normalų miego ritmą.
- Hidratuoja kūną, užkertant kelią organams, kad jie trintų vienas prieš kitą.

Vanduo – daugialypis, kintantis ir tuo panašus į mus pačius!

Tėvelių dėmesiui: pasirūpinkite vaiko sveikatos pažyma!

Prienų rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuro specialistės ragina tėvelius pasirūpinti savo vaikų profilaktiniu sveikatos tikrinimu jau dabar, ne laukiant rugsėjo. Profilaktiškai tikrintis sveikatą ir apsilankyti pas savo šeimos gydytoją bei gydytoją odontologą privaloma visiems vaikams iki 18 metų. Nuo šiol duomenys apie vaiko sveikatos būklę tvarkomi elektroniniu būdu.



tos patikrą ir pas šeimos gydytoją, ir pas gydytoją odontologą mokėti nereikia, nes vaikai yra draudžiami valstybės, o jiems suteiktos paslaugos apmokamos privalomojo sveikatos draudimo fondo biudžeto lėšomis. Vaiko sveikatos pažymėjimas galioja vienerius metus nuo jo išrašymo dienos.

PATARIMAI TĖVELIAMS:

- Pirmiausia reikia iš anksto užsiregistruoti ir laiku atvykti pas savo šeimos gydytoją bei gydytoją odontologą.
- Svarbu nepamiršti, kad be tėvų ar suaugusiųjų palydos vaikams iki 16 metų sveikatos patikrinimo paslaugos nėra teikiamos.
- Atsakingai žiūrėti į vaiko profilaktinį sveikatos patikrinimą, tai gali užkirsti kelią besivystančioms ligoms.
- Gavus vaiko sveikatos pažymėjimą, pasidomėti, ar visos pažymėjimo grafos yra užpildytos, jei buvo gautas nepilnai užpildytas pažymėjimas ar iškilo kitų klausimų, nebijoti klausyti bei išsamiai viską išsiaiškinti.

Nuo birželio 1-osios visi duomenys, susiję su vaiko sveikatos pažymėjimu, visose gydymo įstaigose turi būti tvarkomi elektroniniu būdu. Tai reiškia, kad ir profilaktinį vaiko sveikatos patikrinimą atliekantis šeimos gydytojas, ir gydytojas odontologas duomenis apie vaiko sveikatos būklę turi įvesti į elektroninį vaiko sveikatos pažymėjimą. Atvykus profilaktiškai pasitikrinti, gydytojas odontologas patikrina vaiko dantų ir žandikaulių būklę ir, esant reikalui, skiria gydymą. Tuo tarpu šeimos gydytojas įvertina vaiko ūgį, svorį, kraujo spaudimą, regą, klausą, kraujotakos, kvėpavimo, stuburo ir kitų organų bei jų sistemų funkcinę būklę. Radus pakitimų, pacientas yra siunčiamas pas atitinkamos srities specialistą konsultacijai arba tyrimams.

Prienų rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuro specialistės primena, kad už profilaktinę vaiko sveika-

NEMOKAMI JOGOS IR KALANETIKOS UŽSIĖMIMAI

NUO LIEPOS 8 D.

JOGA

Klasa I Kur

Kiekviena I ir III nuo 19:00 val.

Prienų r. sav. socialinių paslaugų centro salone

Mokytoja – Simona

KALANETIKA

Klasa I Kur

Kiekviena II ir IV nuo 19:00 val.

Prienų „Ašolė“ programacijos atlyvi salone

Mokytoja – Ramunė

UŽSIĖMIMUS BŪTINA ATSIŖSINTI SAVO KLIMELI!

NEMOKAMI ŠIAURIEŠKOJO ĖJIMO MOKYMAI

NUO BIRŽELIO 29 D.

10:00 VAL. IR 17:00 VAL.

VIETA: Žvėrinčiaus miško takas (10 km)

VIETA: Prienų „Ašolė“ programacijos salone (Ipatygių 4)

TU GALI TAI ĮVEIKTI!

Prisijunk ANKSTYVOSIOS INTERVENCIJOS PROGRAMA

KUO IŠSKIRTINĖ PROGRAMA? Nemoralizuojantis, neigsdinantis, nesmerkiantis požiūris, interaktyvūs metodai, atvira erdvė kalbėtis, rasti atsakymus ir motyvuoti pokyčiams.

KADA VYKDOMA? Kai surenkama 6-12 jaunuolių grupė. Dalyvavimas gali būti SAVANORIŠKAS arba ĮPAREIGOJANTIS (kaip administracinio poveikio ar vaiko minimalios priežiūros priemonė).

KAM SKIRTA? Eksperimentavimo su psichoaktyviomis medžiagomis (alkoholiu ir narkotinėmis medžiagomis, išskyrus tabaką) ar nereguliarus jų vartojimo patirtį turintiems nepilnamečiams nuo 14 metų, kurie dar nėra priklausomi.

Programą sudaro 3 dalys: pradinis pokalbis, 8 val. trukmės praktiniai užsiėmimai, baigiamasis pokalbis. Užsiėmimas veda Prienų švietimo pagalbos tarnybą ir Prienų rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuro specialistai.

NEMOKAMA ir ANONIMIŠKA!

Išsamesnė informacija teikiama tel. (8 319) 54 427, el. paštu prienai.vs.buras@gmail.com.

