

Gyvenimas – šeimai apie sveikatą

Specialus laikraščio priedas (2020 m., vasaris)

PARENGĖ: Prienų rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuras

Kviečiame dalyvauti širdies ir kraujagyslių ligų bei cukrinio diabeto rizikos grupių asmenų sveikatos stiprinimo programoje

Prienų rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuras, bendradarbiaudamas su Prienų rajono pirminiais sveikatos priežiūros centrais, vykdo širdies ir kraujagyslių ligų bei cukrinio diabeto rizikos grupių asmenų sveikatos stiprinimo programą.

Programoje kviečiami dalyvauti 40-65 m. amžiaus asmenys ARBA bet kokio amžiaus suaugę asmenys, pagal sveikatos būklę priskirti rizikos grupės asmenims (turintys padidėjusį arterinį kraujo spaudimą, padidėjusią cholesterolio ar gliukozės koncentraciją kraujyje, antsvorį ar nutukimą, žalingų įpročių).

Dalyvavimas programoje yra SAVANORIŠKAS ir NEMOKAMAS.

Programos metu užsiėmimus veda ir konsultuoja dietistas, psichologas, fizinio aktyvumo specialistas ir gydytojas. Vedamos interaktyvios paskaitos, diskusijos, praktiniai užsiėmimai. Esant poreikiui, sudaromi individualūs fizinio aktyvumo, mitybos planai. Norintys dalyvauti programoje turi kreiptis į savo šeimos gydytoją. Programos trukmė – 18 val. Užsiėmimai vyksta susidarius 10-20 asmenų grupei, su dalyviais susisiekiame asmeniškai. **Isamesnė informacija teikiama tel.: (8 319) 54 427, mob. 8 678 79 995, el. paštu prienai.vs.biuras@gmail.com**

KVIECIAME VISUS, KURIE NEABEJINGI SAVO IR ARTIMŲJŲ SVEIKATAI, AKTYVIAI DALYVAUTI ŠIOJE PROGRAMOJE!

Kietojo kuro ir atliekų deginimo poveikis aplinkai

Sveikatos mokymo ir ligų prevencijos centras informuoja, kad į orą išmetamų teršalų koncentracija vis dar per didelė, ir oro užterštumas išlieka viena iš pagrindinių aplinkos problemų, su kuriomis susiduria Europos Sąjungos gyventojai. Aplinkos oro kokybė labai dažnai pablogėja atėjus žiemai ir atšalus orams, kai prasideda šiluminės energijos gamyba energetikos įmonėse. Į orą išmetamų teršalų pagausėja ir dėl individualiuose namuose kūrenamų krosnių, katilų bei židinių.

Įvairūs taršos šaltiniai išmeta į aplinką chemines medžiagas, galinčias tiesiogiai ar netiesiogiai paveikti žmonių sveikatą ir sukelti jai pavojų bei neigiamai veikti aplinką. Į orą išmetamas sieros dioksidas naikina augmeniją, blogina dirvos, vandens telkinių, statybinių medžiagų kokybę, kenkia žmonių sveikatai, skatindamas astmos ir chroniškų plaučių ligų vystymąsi. Amoniakas gali sukelti eutrofikaciją: nitratų dalelės, susiformavusios ore dėl cheminių reakcijų su išmetu į orą amoniaku, turi žalingą poveikį žmogaus sveikatai. Amoniakas kenkia ir gyvūnų sveikatai.

Degant kietajam kurui išsiskiria



sveikatai kenksmingi teršalai: kietosios dalelės, anglies monoksidas, anglies dioksidas, sieros dioksidas, azoto oksidai, policikliniai aromatiniai angliavandeniliai (PAA) ir kt. Į gyvenamąsias patalpas prasiskverbia 10-40 proc. aplinkos ore esančių kuro deginimo teršalų. Dažnai užterštu aplinkos ore skundžiasi individualių namų rajonų, priemiesčių gyventojai, kur patalpoms šildyti naudojamas kietasis kuras (kartais nekokybiškas ar netinkamas, pavaldžiui, įvairios atliekos).

Gyventojams primename, kad Aplinkos oro apsaugos įstatymas draudžia deginti atliekas, išskyrus atvejus, kai jos deginamos specialiai tam skirtuose įrenginiuose. Užatliekų

(Nukelta į 4 p.)

Depresija: požymiai ir rekomendacijos

Kas yra depresija? Medicininis psichiatrinis požūrius depresija – tai liga, įvairių vidinių ir išorinių priežasčių sąlygotas psichikos sutrikimų simptomų derinys, kurių pagrindiniai yra prislėgta blogo nuotaika, interesų ir malonumo jausmo praradimas, aktyvumo sumažėjimas. Šių bei juos lydinių simptomų derinys turi tęstis ne mažiau kaip mėnesį. Depresija gali užklupti netikėtai, kartais be jokios akivaizdžios priežasties. Ne visada yra aiškiai matoma ir pastebima būseną. Ji gali būti maskuojama dirbtina šypsena, perdėti linksnumu, susidomėjimo stoka, pykčiu ir irzlumu. Pasaulio sveikatos organizacija teigia, kad depresija visame pasaulyje yra pagrindinė neįgalumo priežastis. Per paskutinius 10 metų sergamumas šia liga padidėjo net 18,4 procento.

Pagrindiniai depresijos požymiai: depresija gali paveikti jausmus, mintis, kūno funkcijas, kasdieninį gyvenimą, santykius su artimais žmonėmis ir kolegomis. Tai gali pasireikšti įvairiais psichologiniais, fiziniais bei socialiniais požymiais:

Ilgalaikė prislėgta nuotaika, liūdesys, intensyvus nevilties ir bejėgiškumo išgyvenimas.

(Nukelta į 4 p.)



Baigėsi pirmieji mokymai „Psichinės sveikatos kompetencijų didinimas įmonių darbuotojams“

Dėl su darbu susijusios įtampos ir psichinės sveikatos problemų daugelyje ES valstybių dažnėja nebuvimo darbe dėl ligos lygis, nedarbas ir ilgalaikė negalia. Manoma, kad depresija Europoje greitai taps dažniausia nedarbingumo lapelių išdavimo priežastimi.



Prastos psichinės sveikatos pasekmės siejamos ne tik su nebuvimu darbe dėl ligos lygiu, bet ir su prastesniais darbuotojų darbo rezultatais, sumažėjusia motyvacija, dažna

darbuotojų kaita. Europos įstatymai įpareigoja darbdavius valdyti darbuotojų sveikatą ir saugai kylančią riziką, įskaitant riziką, kylančią darbuotojų psichinei sveikatai. Svarbu

tai, kad psichinės sveikatos stiprinimo veikla yra gera tik tuomet, kai derinami du aspektai – rizikos valdymas ir sveikatos stiprinimas.

(Nukelta į 4 p.)

Antibiotikus vartokime atsakingai – kitaip jie bus neveiksmingi

Antibakteriniai vaistai buvo sukurti bakterijų sukeltoms ligoms gydyti, tačiau visame pasaulyje pastebima tendencija, kad šie vaistai vartojami netinkamai – per dažnai, neištyrus negalavimų priežasčių ir pan. Dėl tokio vartojimo bakterijos tampa atsparios vaistams ir kyla grėsmė, kad greitai nebebus priemonių paprasčiausioms infekcijoms gydyti.

Antibiotikai – tik bakterijų sukeltų infekcijų gydymui

Esant šaltajam metų laikui ir gripo sezonui, daugėja peršalimo simptomais besiskundžiančių asmenų, padažnėja ir antibiotikų suvartojimas. Todėl labai svarbu nepamiršti:

- antibiotikus gali paskirti tik gydytojas ir reikia juos vartoti taip, kaip nurodė, net jeigu pasijutote geriau, negalima nutraukti antibiotikų vartojimo;
- antibiotikai gydo tik bakterijų sukeltas infekcijas, gripo ir peršalimo antibiotikai neveikia;
- negalima pasilikti antibiotikų atsargai ir dalintis jų likučiais su šeimos nariais, draugais;
- nenaudoti antibiotikų savarankiškai.

Kaip dar galima mažinti antimikrobinį atsparumą?

Situacija, kai vaistai neveikia bakterijų, vadinama antimikrobinio atsparumu. Tai yra labai pavojinga, nes

tampa sunku išgydyti iki šiol sėkmingai vaistais įveikiamas ligas. Todėl medikai ragina mažinti bakterijų atsparumą vaistams. Tinkamas antibiotikų vartojimas yra labai svarbi priemonė, tačiau yra ir kitų būdų, kuriais kiekvienas iš mūsų galime prisidėti prie šių vaistų veiksmingumo išsaugojimo:

- plaukime rankas ir neleiskime plisti ligų sukėlėjams;
- tinkamai ruošime maistą ir užtikriname jo saugą;
- laikykimės kosėjimo ir čiaudėjimo etiketės;
- susirgę laikykimės gydytojų nurodymų (jeigu nurodė, likime namuose, vaistus vartokime taip, kaip nurodė gydytojas);
- venkime nesaugių lytinių santykių;
- laiku skiepykimės nuo užkrečiamųjų ligų.

Antibakterinius vaistus sukūrė medicinos mokslo atstovai, tačiau jų veiksmingumo išsaugojimas – mūsų visų rankose. Saugokime savo ir artimųjų sveikatą, o vaistus vartokime atsakingai.

Nacionalinio visuomenės sveikatos centro prie Sveikatos apsaugos ministerijos informacija

NEMOKAMA 2 DIENŲ SVEIKATINGUMO STOVYKLA		STOVYKLOS PROGRAMA	
LAIKAS Gegužės mėn. 12-13 d. 19-20 d. 24-27 d. Birželio mėn. 9-10 d. Stovyklą praeis 300 val.	1 DIENA	8.30 – 9.00	Dalyvių registracija. Sveikatingumo stovyklos atidarymas
	9.00 – 10.00	Praktinis fizinio aktyvumo užsiėmimas	
	10.00 – 12.00	Teorinis fizinio aktyvumo užsiėmimas Arbata/kava	
	12.00 – 12.30	Pietūs	
	12.30 – 14.30	Teorinis/praktinis sveikatos psichologijos užsiėmimas Arbata/kava	
	14.30 – 15.30	Praktinis fizinio aktyvumo užsiėmimas	
	15.30 – 18.30	Praktinis sveiko maisto gaminimo užsiėmimas	
	18.30 – 19.00	Vakariene	
	19.00 – 20.00	Praktinis streso valdymo užsiėmimas	
	20.00 – 22.00	Sveikatinantis laisvalaikis, bendravimas, dienos refleksija	
TRANSPORTAVIMAS Į stovyklą ir iš stovyklos vežimas nemokamas autobusu. 8.00 val. nuo Prienų r. savivaldybės aikštės (Lietuvos 22)	2 DIENA	7.00 – 8.30	Praktinis fizinio aktyvumo užsiėmimas, maudynės
	8.30 – 9.00	Pusryčiai	
	9.00 – 11.00	Teorinis/praktinis sveikatos psichologijos užsiėmimas Arbata/kava	
	11.00 – 12.00	Praktinis fizinio aktyvumo užsiėmimas	
	12.00 – 13.00	Teorinis/praktinis sveikatos psichologijos užsiėmimas	
	13.00 – 13.30	Pietūs	
	13.30 – 16.30	Praktinis sveiko maisto gaminimo užsiėmimas	
	16.30 – 16.45	Arbata/kava	
16.45 – 17.45	Sveikatingumo stovyklos aptarimas ir uždarymas		

STOVYKLOS VIETA
Sodyba „Cuseta“
Lietuvos 22, Prienų r.

KĄ VEIKSIME?
Stipriname sveikatą, mokysimės sveiko gyvenimo būdo, aktyvūs kasdieniame gyvenime, bendrausime ir semsimės energijos.

BŪTINA IŠANKSTINĖ REGISTRACIJA
Prienų r. sava. visuomenės sveikatos biuras
Alfonso g. 4, Prienai
Tel. 8 319 54427 | 8 678 79 995
El. p. prienai.vs.biuras@gmail.com

Sveikatingumo mankštos senjorams

Senėjimas – tai progresuojančios organizmo pakitimai, būdingi visoms gyvoms būtybėms. Pokyčiai organizme vyksta palaipsniui: sulėtėja metabolizmas, prastėja regėjimas ir klausa. Dauguma gyvybiškai svarbių organų pradeda veikti ne taip efektyviai. Ar tai galime pristabdyti, suvaldyti ir vėl džiaugtis pilnavertišku gyvenimu? Atsakymas – taip. Fizinis aktyvumas yra būtinas visuose amžiaus tarpsniuose. Kaulai, sąnariai, raumenys, o ypač širdis ilgai išliks jauni, jeigu nuolat mankštinsimės.

Prienu r. sav. visuomenės sveikatos biuras stengiasi rūpintis įvairaus amžiaus žmonių sveikata. Didelis dėmesys skiriamas vyresnio amžiaus žmonėms. Visuomenės sveikatos specialistė Vesta, vykdanči



visuomenės sveikatos stiprinimą, veda sveikatingumo mankštą, kurios skirtos senjorams. Labai džiugu, kad mankštos sulaukia didelio susidomėjimo, ir senjorų gretos tik gausėja. Fizinio aktyvumo užsiėmimų metu atliekami įvairūs pratimai, kurių metu stangrinamos atskiros raumenų grupės (šlaunų, sėdmenų, kojų, rankų

ir pan.). Taip pat didinama ištermė bei širdies darbas. Didelis dėmesys skiriamas laikysenos, koordinacijos ir pusiausvyros gerinimui. Treniruotes stengiamasi paįvairinti inventoriu, vis kitokiais akcentais, treniruote ratu ir panašiai. Kartais treniruotes salėje keičiame ėjimu lauke su šiaurietiškojo ėjimo lazdomis.

Veikla bendrojo ugdymo mokyklose

Pamokos – praktiniai užsiėmimai

„Švyti balti dantukai“

Burnos higienos mokymas turi ypač didelę reikšmę žmonių gyvenime. Šis procesas turi prasidėti vos išdygus pirmajam dantukui ir tęstis visą gyvenimą. Vaikams iki 7–8 gimtadienio dantukus turėtų padėti išvalyti tėvai. Nuolat užkandžiauojant, ypač cukraus turinčiais produktais, dantys pasidengia apnašomis. Jos kaupiasi ne tik ant dantų paviršiaus, bet ir tarpdančiuose, dantų vagelėse. Skiriant nepakankamai dėmesio burnos ertmės higienai, atsiranda blogas burnos kvapas, dantys atrodo neestetiskai bei vystosi įvairios burnos ertmės ligos, taip pat dažniausia – dantų kariesas (ėduonis).

Visuomenės sveikatos specialistė Vaida Lazauskienė, vykdanči sveikatos priežiūrą Prienu „Ažuolo“ progimnazijoje, Naujosios Ūtos pagrindinėje mokykloje bei Ašmintos daugiafunkcio centro pradinio ugdymo skyriuje, naujaisiais metais pradėjo vykdyti užsiėmimų ciklą, skirtą dantų ėduonies profilaktikai. Užsiėmimų metu mokiniams primenamos pagrindinės burnos ertmės priežiūros taisyklės. Mokomojo muliažo dėka mokiniai praktiškai gali mokytis taisyklingo dantų valymo šepetėliu, tarpdančių siūlu ir kitomis priemonėmis.

Pagrindinės burnos higienos taisyklės:

- Dantis vaikui turi valyti tėvai nuo pirmo pieninio danties išdygimo iki 7–8 metų;
- Įprastinei burnos sveikatos priežiūrai pakanka dantų šepetėlio ir dantų pastos;
- Dantų pastoje esanti fluoridų kiekį gydytojas nurodo individualiai, įvertinęs ėduonies riziką;
- Valykite dantis dantų šepetėliu ir dantų pasta bent



2 minutes du kartus per dieną: ryte po pusryčių ir vakare prieš miegą;

- Valymo judesiai turi būti kruopštūs ir tikslingi. Dažniausiai rekomenduojami sukamieji ir šluojamieji judesiai, atskirai valant viršutinius ir apatinius dantis;
- Higieninį dantų siūlą naudoti savarankiškai galima nuo 12 metų amžiaus. Iki to laiko siūlu tarpdančius išvalyti turi tėvai;
- Iki 6 metų amžiaus vaikams jokie burnos skalavimo skysčiai nerekomenduojami. Vyresniems nei 6 metų amžiaus vaikams, turintiems didelę dantų ėduonies atsiradimo riziką, skalavimo skysčiai skiriami tik kaip profesionalios fluoridų terapijos dalis.
- Liežuviu nuvalymas bei burnos ertmės praskalavimas taip pat neatsiejama burnos higienos dalis. Rekomenduojama po kiekvieno užkandžiauojimo vandeniu praskalauti burnos ertmę.

„Visuomenės sveikatos specialistas – kas jis“

Prienu lopšelyje-darželyje „Saulutė“ „Kačiukų“ grupėje vyko pamokėlė – praktinis užsiėmimas „Visuomenės sveikatos specialistas – kas jis?“, kuriame kartu su grupės auklėtoja Vilma Kizevičienė ir vaikučiais kalbėjome apie įvairias profesijas. Visuomenės sveikatos specialistė priminė, kokiais būdais galime būti sveiki ir nesirgti. Kalbėjome apie pagrindines dantų valymo taisykles ir mokėmės, kaip reikia taisyklingai valyti dantukus, demonstruojant tai ant dantų muliažo su dantų šepetėliu. Taip pat ir nepamiršome rankyčių švaros, kalbėjome, kodėl būtina plauti rankas, mokėmės taisyklingų rankų plovimo judesių, o po to visi vaikai plovė rankas, ant kurių prieš tai buvo užpilami specialūs nekenksmingi, mokymams skirti milteliai, ir su UV lempa buvo tikrinama, ar vaikai rankas švariai nusiplauna. Pakalbėję nutarėme padaryti linksmą mankštelę.



„Kaip nesirgti, o susirgus greičiau pasveikti“

Sausį visuomenės sveikatos specialistė, vykdanči sveikatos priežiūrą mokykloje, vedė užsiėmimą Stakliškių gimnazijos ikimokyklinio ugdymo skyriaus ir Pieštuvėnų ikimokyklinio ugdymo skyriaus vaikams apie sveikatos išsaugojimą ar greitą atstatymą šaltuoju metų periodu.

Ziemą mūsų organizmas itin jautrus peršalimo ligoms. Sniegas, vėjas, temperatūros pokyčiai – visa tai silpnina imunitetą ir alina organizmą. Visuomenės sveikatos specialistė, vykdanči sveikatos priežiūrą mokykloje, supažindino vaikus su paprastomis, bet efektyviomis priemonėmis, kurios padės išvengti peršalimo ligų.

Šaltuoju metų periodu labai svarbu:

1. **Kruopščiai ir dažnai plauti rankas.** Labai svarbu mokėti taisyklingai plauti rankas: iš pradžių gerai jas išmūlinti, po to nuplauti dideliu kiekiu vandens ir sausai nušluostyti. Drėgmė yra itin palanki terpė bakterijų veismuisi.
2. **Gerti daugiau skysčių.** Pakankamas kiekis vandens, net jeigu esame šalia sergančio žmogaus, apsaugos mus nuo bakterijų. Dalykas tas, kad nosies gleivinė yra natūralus barjeras nuo bakterijų, kuris apsunkina mikroorganizmų įsikverbtį į mūsų kūną. Jeigu šaltuoju metų laiku geriame nepakankamai vandens, nosies gleivinė sausėja ir tampa mažiau veiksminga.

3. **Vengti organizmo atšalimo.** Atšalimas silpnina imuninę sistemą, nes kai žmogui šalta, organizmas eikvoja jėgas tam, kad palaikytų normalią kūno temperatūrą, o jėgų kovoti su infekcijomis vis mažėja. Pagrindinės taisyklės, kurių reikėtų laikytis žiemą: šilta avalynė, kepurė, pirštinės ir drabužių sluoksniavimas. Pirmąjį sluoksnį turėtų sudaryti prakaitą išgarinantys ir kūną šildantys apatiniai, antrąjį – šilumą sulaikantys drabužiai, trečiąjį – nuo sniego, vėjo ir drėgmės saugantys drabužiai.

4. **Tinkama mityba.** Svarbu vengti perdirbtų, riebaluose keptų, daug druskos, cukraus ir sintetinių priedų turinčių maisto produktų. Maitintis reguliariai, padidinti gerųjų riebalų kiekį, dažniau gerti šiltą arbatą. Nepamirškime vitamino C, kuris yra galingas antioksidantas. Šio vitamino gausu ne tik citrusiniuose vaisiuose, bet ir brokoliuose, kopūstuose, kiviuose, saldžiojoje paprikoje. Itin svarbiu vitaminu A, atsakingas už imuniteto gerinimą. Jo rasime kepenėse, kiaušiniuose, riebioje zuvyje. Imunitetą sustiprinti padės ir B grupės vitaminai, riebalų ir baltymų, kas ypač aktualu žiemą, kai trūksta energijos. B grupės vitaminų gausu žuvyje, liesoje mėsoje (vištiena, triušiena), rupioje duonoje, kopūstuose ir ankštiniuose kultūrose.

Dažniausiai užduodami klausimai apie koronavirusą Kinijoje

(Atkelta iš 4 p.)

situacijų operacijų centrai. Tai reiškia, kad specialistai pasirengę į galimą krizinę situaciją reaguoti nedelsiant. 5 ligoninės yra parengtos priimti tirti ir gydyti pacientus su COVID-19: Vilniaus universiteto Santaros klinikų Infekcinių ligų centras ir Vaikų ligoninė, Kauno klinikinė ligoninė, Klaipėdos universitetinė ligoninė, Respublikinė Panevėžio ligoninė ir Respublikinė Šiaulių ligoninė. Nacionalinė visuomenės sveikatos priežiūros laboratorija turi visus reikiamus reagentus, kad galėtų nedelsiant atlikti mėginių tyrimus dėl galimos COVID-19 infekcijos. Tyrimo atsakymas gaunamas per 6-8 valandas. Sveikatos apsaugos ministerija ir medikai atkreipia Lietuvos gyventojų dėmesį, kad šiuo metu šalyje yra gripo bei kitų kvėpavimo takų susirgimų sezonas, tad COVID-19 simptomai yra identiški kitų sezoninių virusų sukeliams negalavimams – aukšta temperatūra, sloga, kosulys, sąnarių ir raumenų skausmas ir pan. Tada jei juos pajutote, tačiau nebuvote Kinijoje, nebendravote su žmonėmis, kuriems patvirtinta koronaviruso infekcija (Lietuvoje tokių nėra), kreipkitės į savo šeimos gydytoją – pagrindo įtarti COVID-19 nėra.

Ar yra gydymas nuo COVID-19 ligos?

Specifinio gydymo nuo COVID-19 ligos nėra, taikomas tik simptominis gydymas. Susirgusieji gali būti visiškai išgydyti, priklausomai nuo jų sveikatos būklės bei nuo to, kada pradėdamas taikyti gydymas. Europos vaistų agentūra (EMA) bendradarbiauja su PSO ieškant veiksmingų antivirusinių vaistų ir jų derinių.

Kaip taisyklingai plauti rankas?

Rankų plovimas yra svarbiausia profilaktinė priemonė, norint išvengti susirgimo. Rankas reikėtų plauti dažnai ir kruopščiai su vandeniu ir muilu bent 20 sekundžių. Jei muilo ir vandens nėra, taip pat galima naudoti alkoholio pagrindu pagamintą rankų antiseptiką su ne mažiau kaip 60 proc. alkoholio. Virusas į organizmą gali patekti per akis, nosį ir burną, todėl nerekomenduojama liesti veidą nenuplaunamomis rankomis.

Ar medicininės kaukės apsaugo nuo koronaviruso?

Medicininės kaukės rekomenduojamos pacientams, kurie kosėja ir čiaudi, kad sulaukytų su lašeliais viruso plitimą aplinkoje. Atkreipiam dėmesį, kad medicininės kaukės viruso nesulaiko ir tuo pačiu

neapsaugo nuo užsikrėtimo, jei yra artimas kontaktas.

Ar nuo koronaviruso apsaugo gripo vakcina?

Sezoninio gripo vakcina neapsaugo nuo koronaviruso sukeltos infekcijos.

Ar galima šiuo metu keliauti į Kiniją?

Remiantis šiuo metu turima informacija, Pasaulio sveikatos organizacija pataria netaikyti jokių kelionių ar prekybos apribojimų Kinijai. Lietuvos Respublikos užsienio reikalų ministerija rekomenduoja laikinai nevykti į šią šalį. Keliautojai, kuriems kelionės metu ar 14 dienų laikotarpiu po jos atsirado gripo panašių simptomų, turi nedelsdami skambinti skubiosios pagalbos tarnybų telefono numeriu 112.

Keliautojams, planuojantiems vykti į Kiniją, rekomenduojama vengti lankytis turgavietėse (angl. wet markets), kuriose yra pardudama šviežia mėsa, žuvis ir kitos greitai gendančios prekės, ar kitose vietose, kuriose yra tvarkomi gyvi ar negyvi gyvūnai. Svarbu vengti kontakto su sergančiais asmenimis, ypač su tais, kuriems pasireiškė respiraciniai (kosulys, skrepliavimas ir t.t.) simptomai. Patariama laikytis tinkamos rankų bei maisto higienos, vengti sąlyčio su gyvūnais, jų išskynomis. Dėl įsibėgėjusio gripo sezono keliautojams rekomenduojama pasiskiepyti nuo gripo likus ne mažiau nei 2 savaitėms iki kelionės.

Ar galima užsikrėsti kontaktuojant su gyvūnais Europos Sąjungoje?

Dabartiniai tyrimai sieja COVID-19 su tam tikrais šikšnosparnių tipais, tačiau neatmetama galimybė, kad infekcijos šaltinis galėjo būti ir kiti gyvūnai. Nėra įrodymų, kad tokie naminiai gyvūnai kaip šunys ar katės gali tapti naujojo koronaviruso šaltiniu, tačiau kontaktuojant su gyvūnais rekomenduojama laikytis bendrų higienos principų.

Ar saugūs siuntiniai, atsiunčiami iš Kinijos?

Šiuo metu nėra įrodymų, kad virusas gali būti perduodamas per daiktus. Pasaulio sveikatos organizacija, kaip minėta, pataria netaikyti apribojimų prekių judėjimui. Daugiau informacijos dėl naujojo koronaviruso galima gauti Sveikatos apsaugos ministerijos svetainėje, taip pat gyventojai gali konsultuotis karštąja linija telefonu 8 618 79984 (visą parą konsultuoja Nacionalinio visuomenės sveikatos centro specialistai).

SAM Spaudos tarnyba

NEMOKAMI SAVIŽUDYBIŲ PREVENCIJOS MOKYMAI „SAFETALK“

6

KOVO

9-13 VAL.
I GRUPE

14-18 VAL.
II GRUPE

Mokymų trukmė 4 val.

Mokymų metu sužinosite kaip atpažinti savižudybės riziką, įgysite žinių, kaip atpažinti žmones mąstančius apie savižudybę, kaip pradėti pokalbį apie savižudybę, kur nukreipti tęstinės pagalbos.

Išklausiusiems visą mokymų programą bus išduodamas dalyvio sertifikatas.

Vietų skaičius ribotas!

Mokymai vyks Prienu r. savivaldybės visuomenės sveikatos biure (Revuonos g. 4, Prienai)

Būtinai išankstinė registracija iki vasario 10 d. el. paštu prienai.vs.biuras@gmail.com. Registruojantis prašome nurodyti vardą, pavardę, darbovietę, pareigas ir tel. numerį. Daugiau informacijos tel. nr. (8 319) 544 27, 8 678 79995

Veikla bendrojo
ugdymo mokyklose

Akcija „Arbatos magija“

Šaltomis dienomis, ypač dabar – tamsiuoju ir šaltuoju metų laikotarpiu, malonu atsigeri šiltos arbatos, nes ji – geriausiai šildo organizmą. Vaistažolių arbatos ne tik šildo, efektyviai malšina troškulį, bet ir aprūpina organizmą biologiškai aktyviomis medžiagomis, veikiančiomis mūsų fiziologinę ir psichologinę būseną. Taip pat puiki priemonė prieš peršalimo ligas.

Vaistiniai augalai buvo pirmieji vaistai žmonijos istorijoje. Fitoterapija – tai ligų gydymas, vartojant augalų dalis ar jų preparatus. Fitoterapija vystėsi tūkstantčius metų ir turi pačią seniausią gydymo patirtį. Šiandien moksliai įrodyta, kad gydomąjį poveikį augaluose turi veikliosios medžiagos, tam tikri cheminiai junginiai: alkaloidai, glikozidai, eteriniai aliejai, vitaminai, karčiosios, rauginės, mineralinės medžiagos ir kt. Gydymui ir preparatų ruošimui naudojamus to augalo dalys, kuriose šių medžiagų daugiausia.

Prienų r. bendrojo lavinimo įstaigose sausio mėnesį nuvilnijo arbatos gėrimo akcijos. Mokiniai ir mokyklos bendruomenė vaishinosi įvairiomis arbatomis, spėliojo vaistažolių pavadinimus, stiprinosi prieš tykančias peršalimo ligas ir gripą.

Veiverių Tomo Žilinsko gimnazijoje vyko arbatos gėrimo akcija „Geriam arbatą“, kurios metu visi mokyklos bendruomenės nariai buvo kviečiami ragauti įvairių arbatos rūšių, susipažinti su jų gydomosiomis savybėmis, pasidalinti savo mėgstamos arbatos receptu.

Prienų „Revuonos“ pagrindinėje mokykloje buvo vykdoma akcija „Geriam arbatą“, kurios metu visi mokyklos bendruomenės nariai buvo kviečiami ragauti įvairių arbatos rūšių, susipažinti su jų gydomosiomis savybėmis, pasidalinti savo mėgstamos arbatos receptu.

Prienų visuomenės sveikatos specialistė, vykdanči vaikų sveikatos priežiūrą Stakliškių gimnazijoje, surengė pasimėgavimo vaistažolių arbatomis popietę pradinėjų klasių mokiniams ir mokytojams. Vaikai ir mokytojos mėgavosi čiobrelių, pi-



pirmėtės lapų, ramunėlių arbatomis.

Prienų rajono Skriaudžių pagrindinėje mokykloje vyko dviejų dalių preventinė veikla – akcija „Vėdinkime klases“ ir „Vaishinkimės imbiero arbata“. Vaishinkimės imbiero arbata. Išsivėdavus peršalimo ir gripo ligoms, visuomenės sveikatos specialistė perspėjo, kad norint sumažinti galimybes „pasigauti“ virusus arba jau susirgus ir laikantis lovos režimo, labai svarbu tinkamai pasirūpinti gyvenamosiomis, mokomosiomis bei darbo patalpomis. Per šilta ar pernelyg vėsi mokomosios klasės temperatūra gali tapti ligų priežastimi ir apsunkinti profilaktikos ar sveikimo procesus. Nereikėtų bijoti šaltuoju metų laiku gerai išvėdinti patalpas. Klasėse oras turi būti šviežias, todėl nuolat jas vėdinkime, ragino sveikatos specialistė. Taisykliai tai darant tikrai neperšalsite, bet priešingai – labai padėsite savo sveikatai. Optimalia patalpų temperatūra laikoma 18-22 laipsnių šiluma. Esant vėsesniam ar šiltesniam orui, žymiai sumažėja darbingumas, jei tai miegamoji patalpa – sutrinka miegas. Pagrindinė taisyklė, kurią verta įsidėmėti – geriau trumpiau, bet intensyviau vėdinti. Ne šaltis silpnina mūsų sveikatą, o buvimas uždarose patalpose, kurios yra nevedinamos.

Išvėdinus klases buvo suorganizuota pamoka – arbatų degustacija. Arbata, kuri ne tik sušildo šaltą dieną, bet ir teigiamai veikia mūsų sveikatą. Pradinėjų klasių moksleiviai turėjo galimybę susipažinti ir paskanauti jau paruoštos vaistažolių arbatos (čiobrelių, liepžiedžių, imbiero ir kt.), kurios padeda apsisaugoti nuo peršalimo ligų ar jau susirgus. Mo-

kyklos sveikatos priežiūros specialistė mokiniams pasakojo apie šių arbatžolių poveikį ir naudą sveikatai.

„Žiburio“ gimnazijoje, Šilavoto pagrindinėje mokykloje visuomenės sveikatos specialistė Zinaida, dirbanti mokykloje, organizavo praktinį seminarą, kurio metu mokiniai bei mokyklos bendruomenė buvo supažindinti su žolelėmis bei iš jų pagamintomis arbatomis. Tai visiems gerai pažįstami augalai, kurie stiprina imunitetą, padeda nesusirgti, o sunegalavus – greičiau atsigauna.

Seminaro metu mokiniai bei mokyklos bendruomenė susipažino su augalais, ragavo medetkų, čiobrelių, ramunėlių, imbiero užpilus, aptarė apie jų skonius bei kvapą. Džiaugėsi galimybe prisiliesti prie natūralių sveikatinimo būdų.

„Ažuolo“ progimnazijoje vykdė „Arbatų degustaciją“. 5–8 klasių mokiniai ruošė skirtingų vaistažolių arbatas. Degustacijos dalyviai galėjo vaishinti daugiau nei 20 rūšių arbatomis: mėtų, čiobrelių, aviečių, liepžiedžių, vingiorykštės, šalavijo, gauromecio, kraujažolės.

Degustacija vyko trimis etapais. Po kiekvieno etapo dalyvių skaičius mažėjo ir paskutiniame etape buvo išrinkti 4 mokiniai, kurie atpažino daugiausia arbatų rūšių ir buvo apdovanoti simboliniais prizais – puodeliais arbatai.

Išlaužo pagrindinės mokyklos bibliotekoje visuomenės sveikatos specialistė vedė pamoką-praktinį užsiėmimą jauniems gamtininkams. Pamokos metu kalbėjome, kuo ypatingos vaistažolės, kokias gydomąsias savybes jos turi. Vaikai piešė vaistažoles, kurias jie pažįsta. Ragavo arbatas, iš jų skleidžiamo kvapo bandė įminti, kokios tai žolelės. Sveikatos specialistė Rasa Rinkevičienė nuotaikų matuokliu matavo, kaip jaučiamės prieš piešimą ir po atlikto darbo. Visi jautėmės gerai!

Arbata – ne tik aromatingas gėrimas, bet ir... gana efektyvus vaistas, galintis apsaugoti mus nuo pačių įvairiausių negalavimų. Norite sustiprinti imunitetą, įveikti peršalimą ir virusinio problemą – gerkite arbatą!

NEMOKAMŲ PRIENŲ R. SAV. VISUOMENĖS SVEIKATOS BIURO, FIZINIO AKTYVUMO UŽSIĖMIMŲ GRAFIKAS		
VEIKLA	KADA	KUR
Joga (trenėre – Simona)	Kiekvieną I, III 18:00 val.	„Ažuolo“ progimnazijos džiudo salėje (Pietulių g. 45, Prienai)
Kalanetika (trenėre – Romunė)	Kiekvieną II, IV 19:00 val.	Prienų „Žiburio“ gimnazijos sporto salėje (Išsėnaušų g. 1, Prienai)
Sveikatingumo mankštos Prienų gyventojams (trenėre – Ieva)	Kiekvieną II, IV 17:15 val.	Prienų lopšelyje-darželyje „Gintarėlis“ (Dobylėnų g. 17, Prienai)
Sveikatingumo mankštos senjorams (Visuomenės sveikatos stiprinimo specialistė Vesta)	Kiekvieną I, IV 10:00 val.	Prienų kultūros ir laisvalaikio centro Choreografijos salėje (II a.) (Nykštų g. 35, Prienai)
Šiaurietiškojo ėjimo mokymai (Visuomenės sveikatos stiprinimo specialistė Vesta)	Kiekvieną II 17:00 val. Kiekvieną IV, V 10:00 val.	Prienų „Ažuolo“ progimnazijos stadione (Pietulių g. 45, Prienai)

SVARBU:

Reikalinga išankstinė registracija:
prienai.vs.biuras@gmail.com
(8 319) 544 27, 8 678 79995



Prienų r. savivaldybės visuomenės sveikatos biuruo reikalingas visuomenės sveikatos specialistas, vykdančias 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;

– išmąnyti 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.com Išsamesnė informacija teikiama mob. tel. +370 678 79 994.

Prienų rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuras dalyvavo parodoje „Adventur 2020“

Sausio 24-26 d. Vilniaus parodų centre „Litexpo“ vyko didžiausia Baltijos šalyse specializuota tarptautinė turizmo paroda „Adventur 2020“, kurioje jau penktus metus iš eilės dalyvavo ir Prienų r. savivaldybė. Šiais metais prie savivaldybės prisijungė ir Prienų r. sav. visuomenės sveikatos biuras. Šių metų parodos tema – „Sveikatos turizmas“. Prienų r. savivaldybė siūlė įvairius maršrutus, vaishino Prienų „Revuonos“ šaltinio vandeniu. Taip pat kvietė aplankyti Prienų r. sav. muziejus, piliakalnius, pasivaikščioti viešose erdvėse.

Prienų r. sav. visuomenės sveikatos biuro specialistės visus, kurie buvo neabejingi savo ir artimųjų sveikatai, supažindino su biuro veikla, vykdomomis programomis, atliko kūno kompozicijos analizę, konsultavo sveikos mitybos ir fizinio aktyvumo klausimais, supažindino su šiaurietiškojo ėjimo technika bei žmogaus organais. Už teisingai įvardintus žmogaus organus buvo galima laimėti Prienų r. savivaldybės įsteigtus prizus.



PARENGĖ: Prienų rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuras
Revuonos g. 4, 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/>

INFORMACIJA RINKO:
Direktorė **Ilona Lenčiauskienė**
Mobilusis telefonas 8 678 79 994,
Visuomenės sveikatos specialistė, vykdanči visuomenės sveikatos stebėseną – **Birutė Vitkauskaitė**
Visuomenės sveikatos specialistė, vykdanči visuomenės sveikatos stiprinimą – **Asta Gataveckienė**
Visuomenės sveikatos specialistė, vykdanči visuomenės sveikatos stiprinimą – **Vesta Stankevičienė**
Visuomenės sveikatos specialistė – **Monika Treigė**
Visuomenės sveikatos specialistai mokyklose:
Visuomenės sveikatos specialistė, vykdanči visuomenės sveikatos priežiūrą mokykloje, Veiverių

Tomo Žilinsko gimnazijoje **Erika Bašinskaitė-Zubrienė**.

Visuomenės sveikatos specialistė, vykdanči visuomenės sveikatos priežiūrą mokykloje; Jiezno gimnazijoje, „Revuonos“ pagrindinėje mokykloje, Pakuonio pagrindinėje mokykloje **Monika Matusėvičienė**.

Visuomenės sveikatos specialistė, vykdanči visuomenės sveikatos priežiūrą mokykloje; Stakliškių gimnazijoje **Laima Miliukienė**.

Visuomenės sveikatos specialistė, vykdanči visuomenės sveikatos priežiūrą mokykloje; „Ažuolo“ progimnazijoje, Naujosios Ūtos pagrindinėje mokykloje **Vaida Lazauskienė**.

Visuomenės sveikatos specialistė, vykdanči visuomenės sveikatos priežiūrą mokykloje; „Žiburio“ gimnazijoje, Šilavoto pagrindinėje mokykloje **Zinaida Arlauskienė**.

Visuomenės sveikatos specialistė, vykdanči visuomenės sveikatos priežiūrą mokykloje; Balbieriškio pagrindinėje mokykloje, Išlaužo pagrindinėje mokykloje **Rasa Rinkevičienė**.

„Atpažink ir sutvarsty!“

Sužalojimų prevencija yra veiksmai ar intervencijos, skirtos užkirsti kelią sužalojimų atsiradimui. Prevencijos tikslas – sumažinti sužalojimų skaičių ir rimtumą. Svarbu nustatyti galimas grėsmes vaiko aplinkoje ir pakeisti aplinką ar elgesį.

Prienų „Ažuolo“ progimnazijoje nuolat vykdomos pamokos bei praktiniai užsiėmimai traumų bei nelaimingų atsitikimų prevencijos temomis. Siekiama, kad mokiniai kuo geriau įsisavintų pirmosios pagalbos teikimo sužalotam asmeniui taisykles.

Sausį progimnazijos mokiniams vyko pamokos-praktiniai užsiėmimai „Atpažink ir sutvarsty!“ Teorinėje dalyje mokiniai buvo supažindinti su kraujavimo rūšimis bei priemonėmis jo sustabdymui. Praktikos metu mokiniai išbandė įvairias tvarstymo priemones bei būdus, skirtus atskiroms kūno dalims tvarstyti.

