

# Gyvenimas – šeimai apie sveikatą

PARENGĖ: Prienų rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuras

## Pavasario vitaminai gamtoje

Dilgėlės, garšvos, kiaulpienės – tai pavasarinių žolės, kurios puikiai papildys jūsų nusilpusį organizmą įvairiausiais vitaminais, mineralinėmis medžiagomis. Laukinių augalų maistinė vertė – didžiulė, o mūsų organizmas nėra ipratęs vienu metu gauti daug supermaistinę medžiagą. Todėl pradėkite nuo sauvelės laukinių žalumynų per dieną ir pamažu, saikingai didinkite jų kiekį.

### Dilgėlė dilgėlė

Iširta, kad didžiosiose dilgėlėse yra daug vitamino C bei B grupės vitaminų. Anksti pavasarį dilgėlių lapuose vitamino C būna nė kiek ne mažiau nei juodujų serbentų uogose. Manoma, kad dilgėlių lapuose esančios veiklos medžiagos padeda gaminti hemoglobiną ir eritrocitus, didina organizmo atsparumą ligoms. Dilgėlėse yra flavonoidai, taninai, krakmolo, baltymų, cukraus, rauginių medžiagų. Yra organinių rūgščių, geležies druskų, mikroelementų. Pasak augalų žinovų, vertingiausia yra dilgėlių lapai ankstyvą pavasarį. Nors susidžiovinti dilgėlių atsargai pa-

tariama gerokai vėliau – šiemis augalams pradejus žydėti.

Liaudies medicina dilgėlėmis gydo plaučių tuberkuliozę, viduriavimą, pūliuojančias žaizdas, kitas ligos. Iširta, kad dilgėlėse esančios medžiagos mažina cukraus kiekį kraujyje, gerai veikia medžiagų apykaitą. Dilgėlių preparatai vartojami nuo uždegimų, skatinant regeneruotis audinius. Zolininkai šviežiomis dilgėlių lapų sultimis gydo sunkai gyjancias žaizdas, kepenų ir inkstų akmenligę, podagrą. Vidiniam kraujavimui stabdyti patariama dilgėlių sulčių gerti po arbatinių šaukštelių 3 kartus per dieną. Dilgėlių nuoviru tinka skalauti gerklę sergant angina,



parodontoze. Dilgėlių arbata lengvina prostatos negalavimus.

Ir sveikam labai sveika pavasariniai dilgėlių prisipjauti. Jomis pagyvinti valgius: salotas, sriubas, žaliuosius kokteilius ir kt.

### Paprastoji kiaulpienė

Balandžio pradžioje lapelius bei žiedų pumpurus parodo paprastojo kiaulpienės. Jas liaudis dar vadina diedukais, pievapienėmis, kiauliapienėmis, pūkais, senukais, snaudėmis, snūdėmis, šašukais. Kol nepradėjo kiaulpienės žydėti, reikėtų pasmaguriauti šviežiaus kiaulpienų lapais. Ir kol augalas nežydi (geriausia rudenį) – priskasti ir susidžiovinti atsargai šaknų.

Kiaulpienų lapuose yra vitaminų C, B2, provitaminino A, karotinoidų, organinių rūgščių, mineralinių medžiagų. Yra cholina, asparagine ir kitų veiklių medžiagų.

Kiaulpienų šaknysis yra inulinas, cukraus, organinių rūgščių, cholino ir kitų vertinčių dalykų. Šaknysis esan-

čios karčios medžiagos žadina appetitą, skatina virškinimą, laisviną vidurius. Ypač svarbus šaknysis inulinas, nes jis labai naudingas žmonėms, kurie serga cukriniu diabetu. Kiaulpienų preparatai gydomos kepenų ir tulžies pūslės ligos, hemorojujų. Jais tirpdomi inkstų ir tulžies pūslės akmenys. Manoma, kad kiaulpienų sultys sugeba sumažinti cholesterolio kiekį kraujyje. Sugeba išvalyti organizmą. Padeda, kai susergama podagra. Malšina sąnarių skausmus.

Zolininkai pavasarį pataria kasdien suvalgyti 5–10 jaunų kiaulpienų lapelių. Pradėjus augalamas žydėti, kasdien suvalgyti 5–10 žiedų. Lapeliai kartūs, tačiau kartumo bijoti nereikia. Prie jo priprantama. Nors kartumą galima pašalinti. Tam reikia kiaulpienų lapus pusvalan-



džiui pamerkti į šiltą pasūdytą vandenį.

Kiaulpienų lapų ir žiedų galima dėti į salotas, sriubas, troškinius. Iš kiaulpienų žiedų galima išsivirti uogenės, pasidaryti sirupo, užsiraugti vyno. Kai kurie kiaulpienų mėgėjai kiaulpienų žiedų pumpurus marinuoja ir turi puikų prieskonį prie mėsos ir žuvies patiekalų.

### Paprastoji garšva

Anksti pavasarį sužaliuoja garšva. Daržininkai ir sodininkai dažnai ant jos pyksta. Mat šis augalus labai vislus ir gajus. Tačiau vaistžolininkai garšvą labai gerbia, nes ji turi savitų vaistinių savybių. Nuo seno garšvos gelbėdavo nuo podagros. Tai liudija ir lotyniškas šio augalo pavadinimas – *Aegopodium podagraria*.

Šiai laikais garšvą gerbia ne tik liaudies medikai, bet ir žaliai valgijai. Mat garšvos lapai sėkmėnai papildo žalių augalų gerbėjų raciną. Válgomai tik jauni lapeliai. Subrendę lapai būna neskanūs, apkarsta. Todėl norint turėti šviežių garšvos lapų, garšvą sąžalynus reikia kelių kartus per sezoną

nupjauti. Ataugus šviežias atolas.

Garšvų nereikėtų naudoti esant žemam kruojo spaudimui, nes garšvos mažina kruojospūdį. Garšvos vartojamos ne tik kruojospūdžiui mažinti, podagrai gydyti. Liaudies medikai garšvomis gydo reumatą, artritą. Garšvos padeda nuo šlapimo pūslės, žarnyno ligu. Garšvų antpilas pasižymi lengvomis raminanciomis savybėmis. Garšvų lapų kompresais gydomi nudegimai, vabzdžių sugelitos viesės, mašinamas sąnarių skausmas.

Garšvų galima prisdžiovinti, tik jas džiovinti reikia plonu sluoksniu. Mat storai paskleistos garšvos greitai ima kaisti, sušunta.

Garšvų lapuose yra vitamino C, provitaminino A. Yra geležies, vario,



mangano, titano, boro mikroelementų. Yra ir eterinio aliejus.

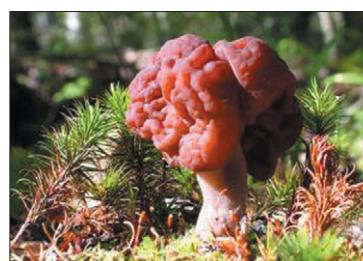
Galima išsišpausti šviežių garšvų sulčių. Jos suteikia organizmu energijos. Garšvų sultis galima maišyti su kitų pavasarinių augalų sultimis. Garšvų galima dėti į salotas, sriubas.

## Bobausis – pavasarinis grybas

Valgomasis bobausis (*Gyromitra esculenta*) yra pavasarinis gurmanų mėgiamas grybas, pasirodantis ištrupus sniegui, nekirmiantis, kartais painiojamas su briedžiu. Jau du šimtmecius žinoma, kad grybas sukelia mirtinus apsinuodijimus, jei nenuverdamas bent kelis kartus keičiant vandenį. Visgi dar XX a. pradžioje kasmet būdavo surenkama ir parduodama tūkstančiai tonų šių grybų. Tačiau dėl dažnų ir sunkių apsinuodijimų komercinė prekyba bobausiais kai kuriose Centrinės Europos šalyse buvo uždrausta įstatymu.

Valgomasis bobausis randamas balandžio– gegužės mėnesiais kerpiniuose pušynuose, kirtavietėse, miškuose, aikštėse, gaisravietėse. Kepurelė beformė, vingiuotai raukšlėta, tuščiavidurė, išauga iki 10 cm aukščio ir iki 15 cm pločio, šviesiai ar tamsiai ruda, senesnių vaisiakūnių juodai ruda. Kotas iki 8 cm ilgio, storas, dažniausiai baltas, seno – pilkšvas, rudas.

Bobausiuose randamas toksinas (nuodas) – giromitrinas. Toxinas tirpus vandenye, atsparus karščiui, tačiau, verdant bobausius ilgiau nei 10



minučių, iš grybų pašalinama didžioji dalis nuodų. Ruošiant bobausius maistui, grybus derėtų virti 3 kartus po 10–15 minučių, kaskart keičiant vandenį, nes nuoviras išlieka nuodingas. Pasitaiko atvejų, kai apsinuodijama iš kvapnaus grybų nuoviro paruošus sriubą. Džiovinami bobausiai turi būti gerai vėdinamoje, negyvenamoje

patalpoje. Nuodas itin lakus, jis ir nulemia malonų ir stiprų bobausiu kvapą (aprašomi inhaliaciniai apsinuodijimai, prisikvėpavus verdamų grybų garų).

Nuodas ypatingas ir tuo, kad klinikių reiškiniai nesukelianti ir sunkū apsinuodijimą sukelianti dozė skiriasi nežymiai. Atsižvelgiant į

Įtarę apsinuodijimą bobausiais nebandykite gydyti patys, skubiai kreipkitės pagalbos į artimiausią gydymo įstaigą arba pasikonsultuokite su visą parą dirbančiais Ekstremalių sveikatai situacijų centro.

**Apsinuodijimų informacijos biuro specialistais telefonais:** 8 5 236 2052 arba 8 687 53 378.

Norint išsaugoti sveikatą, reikia vengti to, kas kenkia, ir saikingai naudoti tai, kas tinka. (Avicena)

## Rūpinkitės savo akimis

1. Stipriai užsimerkite, suskaičiuokite iki 5 ir atmerkite akis. Pratimą pakartokite 3 kartus.

2. 20 sekundžių greitai pamirksekite, 10 sekundžių būkite stipriai užsimerkę. Pratimą pakartokite 3 kartus.

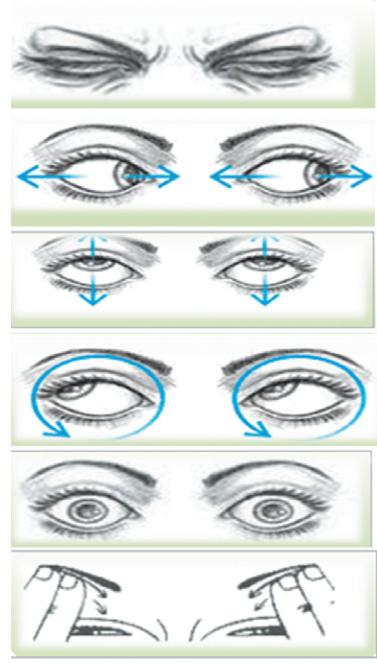
3. Nepasukdami galvos nukreipkite žvilgsnį maksimaliai į dešinę, po to – į kairę. Pratimą pakartokite 5 kartus.

4. Nepakeldami ir nenuleisdami galvos pažiūrėkite į viršų, nuleiskite akis žemyn. Pratimą pakartokite 5 kartus.

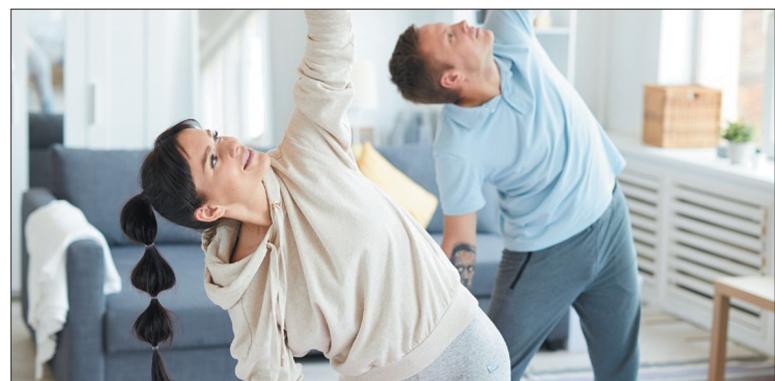
5. Sukite akis ratu į kairę pusę, pamirkskite, paskui sukite akis ratu į dešinę pusę. Pratimą pakartokite 3 kartus.

6. Plačiai atmerkite akis, palaikykite 5 sekundes ir atpalaiduokite. Pakartokite 5 kartus.

7. Užmerkite akis ir pamazuojokite rodomujų pirtų galūukais (iki 30 sek.)



## Mankštinamės namuose (COVID-19) pandemijos metu



Didžioji dalis suaugusio žmogaus paros laiko koronaviruso (COVID-19) pandemijos metu sunaudojama profesinei nuotolinei veiklai bei įvairiems namų ruošos darbams. Laisvalaikį dar dažnai „suryja“ televizija, kompiuteris, socialiniai tinklai, o tai gerokai sumažina bet kokios fizinės veiklos apimtis ir labai pailgina sédėjimo trukmę. Vis dėlto būtina rasti laiko ir fiziniam aktyvumui. Juk nuo to nemažai priklauso mūsų fizinė ir psichinė sveikata, gyvenimo kokybė. Kaip mankštinis namie? Pasinaudokite šiaisiai paprastais patarimais ir galėsite namuose išskurti nedidelę sporto salę ar vietą savo treniruotėms. Geriau tiks vieta, kur jūs dažnai būnate ar tiesiog pasyviai išlitės. Pavyzdžiu, apytušė kambario vieta šalia televizoriaus ar tam tikra vieta darbo kambarysteje galiapti puikia erdvę pajudėti. Patalpa, kurioje mankštinis, turi būti gerai vėdinama. Fizinės veiklos intensyvumas ir trukmė turėtų būti koreguojami priklausomai nuo jūsų amžiaus, lyties, svorio, fizinio pajėgumo, lėtinės ligų, vaistų, kuriuos vartojate, ir net nuo pomėgių ar įpročių.

(Nukelta į 4 p.)

individualios tolerancijos skirtumus, neturėtų stebinti ta aplinkybė, kad kartais suserga tik dalis valgiusių šiuos grybus.

**Apsinuodijimas bobausiu dažniausiai prasideda:**

- pykinimu,
- vėmimu,
- vandeningu viduriavimu,
- sunkiai atvejais išsivysto gelta, su traukuliais, komą, kepenų nepakankamumu.

Pirmieji simptomai atsiranda 5–12 val. po apsinuodijimo (besimptomis laikai iki 50 val.). Dauguma reiškiniai praeina per 2–6 dienas, tačiau rimti pažeidimai gali sukelti ilgalaikius sutrikimus.

Tad nepamirškime, kad šis kvapnus pavasarinis grybas gali būti valgomas tik tinkamai paruoštas!

Informacijos šaltinis  
<http://www.apsinuodijau.lt>





## Saugokimės triukšmo

Kiekvienais metais paskutinį balandžio mėnesio trečiadienį minima Tarptautinė triukšmo suvokimo diena. Ši diena mums primena, jog turime išmokti susigyventi ne tik su dirbtinai sukeliamu triukšmu, bet ir megaučius natūralios gamtos garsais ar tiesiog pasidžiaugti tyla.

Vienas iš žmogaus sveikatai itakos turinčiu veiksniu, lemiantis net 20 proc. mūsų sveikatos, yra aplinka. Vienas iš šiuo veiksniu yra triukšmas – įvairaus stiprumo ir dažnio gardo bangos, kurios gali sutrikdyti organizmo pusiausvyrą bei sukelti negalavimus. Nuolatinis triukšmas sukelia nervinę įtampą ir stresą, todėl yra priskiriamas prie fizinių veiksnių, skatinančių ligų atsiradimą ir progresavimą.

### Pasaulinė sveikatos organizacija (PSO) nurodo tokius triukšmo sukeltus padarinijus:

Triukšmas pažeidžia mūsų klausą.

Triukšmas sutrikdo miegą.

Triukšmas skatina streso hormonų išsiskyrimą.

Triukšmas sukelia nepasitenkinimą.

Triukšmas turi itakos kalbos suvokimui ir neigiamai veikia mokymosi procesą.

Triukšmas turi itakos protinių užduočių atlikimui.

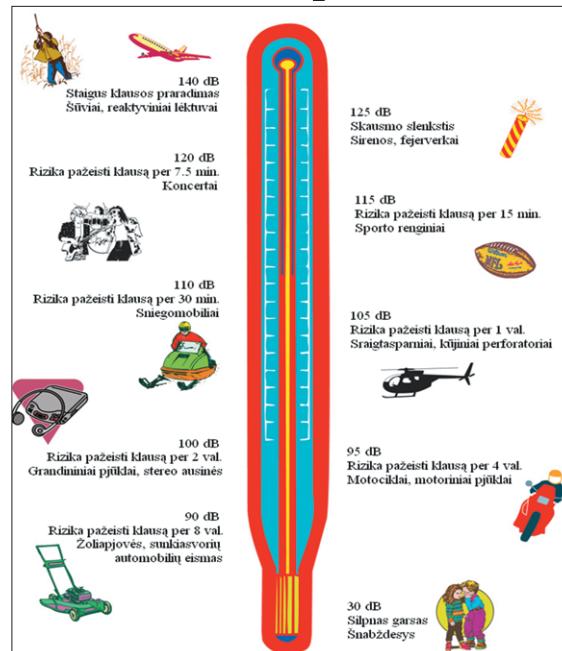
Triukšmas turi itakos socialinei elgsenai.

Gardo stiprumas matuojamas decibelais (dB). PSO specialistai išpėja, kad garso intensyvumui aplinkoje paklus vyr 50 dB, trikdomas dėmesys, greičiau pavargstama, o garsas, perkopiantis 85 dB ribą ir besitęsiantis daugiau kaip aštuonias valandas, gali sukelti kurtumą.

### Koki triukšma sukelia mus supantys triukšmo

**šaltiniai:** 10 dB – širdies plakimas; 30 dB – šnabždesys, girdimas 1m atstumu, lapų šnaresys; 50 dB – lietus; 50-60 dB – iprastinė kalba; 60 dB – elektrinė barzdos skutimo mašinėlė; 80 dB – durų, telefono skambutis; 85 dB – sunkvežimis; 90 dB – riksmai; 95-110 dB – motociklas; 110 dB – šūvis į orą; 140 dB – lėktuvo variklis.

Visuomenės sveikatos specialistai Tarptautinės triukšmo suvokimo dienos proga kviečia visus atkreipti dėmesį į aktualią triukšmo problemą ir skatina tylesnių namų, tylesnių mokyklų ir tylesnių poilsio aplinkos sukurimą. Pabūkime tyloje, pasiklausykime savo minčių, tylos, išgirkime paukščių čiulbesį, upelio čiurlenimą bei medžių lapų šlamę. Ugdykime atsakomybę dėl tylios aplinkos išlaikymo ir kurkime sveikesnę aplinką sau ir aplinkiniams, gerbkime vieni kitų teisę į tylą, sveiką ir ramią aplinką.



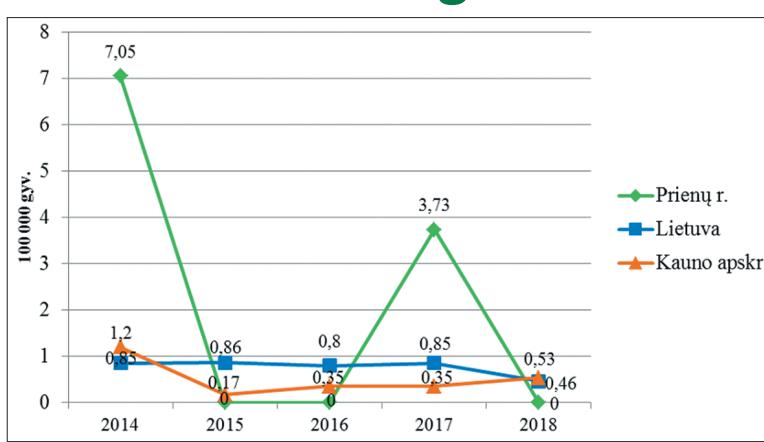
### Triukšmo mažinimo rekomendacijos:

- Durų ir telefono skambutį nustatykime tokiu garsumu, kuris mums priimtinės.
- Prie baldų kąjų priklijuokime gumos gabalėlius.
- Norėdami ką nors pasakyti namiškiams, nerékimė, o prieikime arčiau ir pasakykime.
- Naudokime klausos apsaugos priemones (ausų kištukus arba ausines) veikiant dideliam triukšmu darbe ar namuose.
- Venkime daug laiko praleisti triukšmingoje aplinkoje. Nestovėkime prie gardo kolonelių festivalių, koncertų, diskotekų metu.
- Nesiklausykime garsiai muzikos.
- Atkreipkime dėmesį į skleidžiamą gardo lygi perkant buitinę techniką, gardo aparatūrą. Rekomenduojama rinktis tuos prietaisus, kurių triukšmo lygis yra žemiausias (ypač tų modelių, kurių naudojimas yra kasdieninis).

## Dviračiais keliaukime saugiai!

Dviratis – aplinką tausojanti transporto priemonė, naudojama pramogai, susisiekimui, laisvalaikio praleidimui, turizmui, sportavimui, varžyboms. Be to, dviratis – patogi, ekonomiška ir ekologiška transporto priemonė. Tokia transporto priemone patogu naudotis ir mieste, ir kaime. Tikimybė žuti arba būti sužeistiems šios kategorijos eismo dalyviams yra keletą kartų didesnė nei asmenims, sėdiintiems automobiliu.

Todėl dviratininkų saugumas – viena iš svarbesnių eismo užtikrinimo užduočių. Mūsų šalies eismo įvykių statistika patvirtina, kad dviračiais važiuojama pakankamai dažnai. Per eismo įvykius nemažą nukentėjusiųjų ar žuvusiųjų dalį sudaro dviračių vairuotojai. Beje, daugiau kaip pusė eismo įvykių, kuriuose nukentėja dviratininkai, įvyksta dėl jų pačių neatvars-



gumo, t. y. Kelių eismo taisykių reikalavimų nesilaikymo.

Remiantis Higienos instituto traumų ir nelaimingų atsikitimų stebėsenos sistemos paskutiniaisiais duomenimis, mirusiu dėl važiavimo dviračiu, kurie buvo sužeisti

per transporto įvykių Prienų rajone 2014-2018 m. laikotarpiu, skaicius skyrėsi, atvejų nebuvo daug, o kai kuriais metais nežuvo nei vienas dviratininkas. Prienų rajone žuvo 3 dviratininkai (1 pav.)

(Nukelta į 6 p.)

## Vaikų sužalojimai namuose

(Atkelta iš 4 p.)

**Elektros lizdų kištukai.** Vaikai, būdamai smalsūs, mėgsta kaišioti pirštus ar kitus daiktus į elektros lizdus, todėl šie kištukai yra itin efektyvi priemonė, apsauganti vaikus nuo elektros poveikio.

**Kampų apsaugos.** Neretai aštrūs baldų kampai yra mažo vaiko galvos lygyje. Vaikai dažnai krenta, yra judrus ir dėl to gali užsigauti galvą ar netgi akis. Apsauginiai kampai yra nebrangi, bet labai efektyvi priemonė vaikų apsaugos nuo

sužalojimų priemonė.

**Spintelius užraktai.** Jais galima uždaryti spintelius dureles taip, kad vaikutis jų neatidarinėt, neužsigautų, taip pat neįsimtų jose esančių dūžtančių ar kitaip jam pavojingų daiktų. Be to, toks įrenginys padeda palaikti tvarką namuose.

**Durų apsaugos.** Vaikai ypač mėgsta žaisti su atsiveriančiomis/užsiveirančiomis durimis, dėl to dažnai sužaloja prisūtus. Tai efektyvi ir patikima priemonė, apsauganti vaikus nuo pirštų prisivėrimo ar kitokio užsigavimo su durimis.

**Svarbu:** visos šios priemonės turi būti kokybiškos ir atitiki Europos standartus, kad būtų saugios ir netaptu vaiko sužalojimo priežastimi.

Kalbant apie sužalojimų namuose prevenciją, reikia pabrėžti, kad niekas kitas geriau už pačius tėvus negali žinoti didžiausią pavojų saltinį, kur ir kaip susižaloja jų vaikas, todėl būtina vaiką prižiūrėti, analizuoti jo veiksmus, stebėti jo elgesį ir numatyti, kur yra potencialūs pavojus šaltiniui.

**Rūpinkimės vaikų saugumu!**

### Kaip tinkamai užsidėti, nusiimti ir išmesti medicininę kaukę

**Kauke uždenkite burną ir nosį.**  
Įsitinkinkite, kad tarp veido ir kaukės nėra tarpų



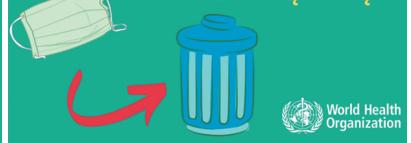
World Health Organization

**Venkite liesti kaukę.**  
Jei taip darote dezinfekuokite rankas su antiseptiku arba nusiplaukite su vandeniu ir miliu



World Health Organization

**Kaukei sudrėkus – pakeiskite ją nauja.**  
Nenaudokite tos pačios kaukės antrą kartą



**Taisyklingai nusilmkite kaukę:**  
suimkite už galinių raštelii (nelieskite kaukės priekio) ir nedelsdami išmeskite ją į uždarą šiukšliadėžę. Rankas dezinfekuokite arba nusiplaukite su vandeniu ir miliu



**Prieš uždėdami kaukę, nusiplaukite rankas su vandeniu ir miliu arba dezinfekuokite su alkoholiniu rankų antiseptiku**

World Health Organization

## Pirmoji pagalba ištikus miokardo infarktui ir insultui

Širdies ir kraujagyslių ligos yra dažniausiai mirties priežastis visame pasaulyje. Pasaulio sveikatos organizacijos duomenimis, rizika susirgti šiomis ligomis padidėja nuo 40-55 metų ir tolygiai didėja žmogui senstant.

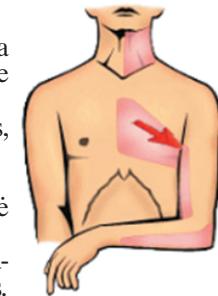
Pagrindiniai širdies ir kraujagyslių ligų rizikos veiksniai yra rūkymas, alkoholis, padidėjęs arterinis kraujospūdis, padidėjusi cholesterolio koncentracija kraujyje, nesveika mityba, mažas fizinis aktyvumas, nutukimas, cukrinis diabetas ir stresas.

**Miokardo infarktas** – tai išseminė širdies liga, kuri ištinka dėl staiga sutrikusios kraujotakos širdies raumenyje. Dėl besikemšančių kraujagyslių į širdį patenka mažiau kraujų, ima trūkti deguonies ir žusta širdies raumuo. Didžiausias kraujagyslių priešas – aterosklerozė, kurią sukelia arterijų sienelėse besikaupiantys riebalai, cholesterolis, dėl kurių formuoja aterosklerotinės plokštėles.



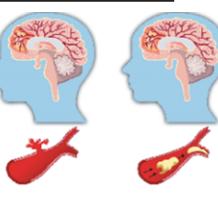
### Miokardo infarkto požymiai

- Spaudimo, plešimo, veržimo jausmas arba skausmas už krūtinkaulio, kairėje arba dešinėje krūtinės ląstos pusėje.
- Skausmas gali plisti į kaklą, žandikaulį, rankas, pečius, nugara, duobutės sritį.
- Skausmo trukmė nuo 20 min. iki ilgių.
- Skausmą gali išprovokuoti neįprastai didelė fizinė arba emocinė įtampa.
- Gali atsirasti dusulys, pykimimas, vėmimas, prakaitavimas, širdies plakimas, baimė, sąmonės netekimas.



### Pirmoji pagalba ištikus miokardo infarktui

- Skambinkite ar paprašykite, kad kas nors iškiestų greitą medicinos pagalbą telefonom 033 arba 112.
- Padėkite nukentėjusiam rasti patogią padėtį. Tinkamiausia – pusiau sedimą padėtis, gerai atrémus galvą ir pečius.
- Atlaivinkite krūtinės ląstą spaudžiančius drabužius. Nuraminkite ji.
- Nepalikite nukentėjusio vieno. Kol atvyks greitoji medicinos pagalba, nuolat stebékite jo gyvybines funkcijas: sąmonę ir kvėpavimą.
- Jeigu nukentėjusysis prarado sąmonę ir nekvėpuoja, atlikite krūtinės ląstos paspaudimus ir ipūtimus (30 krūtinkaulio paspaudimų ir 2 ipūtimus), jeigu turite galimybę – panaudokite automatinių išorinių defibriliatorių.
- Patiems nukentėjusio vežti į gydymo įstaigą nepatariama, nes jo būklė gali labai greitai pablogėti.



### Insolto požymiai

#### Įšeminio insulto požymiai:

- Staigus vienos pusės veido paralyžius (perkreiptas veidas, vienas lūpos kampus nusvirę žemiau už kita, „liūdnas šypsena“).
- Nusilpusi ranka, kurios negali pakelti ar išlaikyti pakeltos (kartu gali būti nusilpusi ir koja, ir atsiradęs pažeistos pusės tirpimas).
- Surikusi kalba (nukentėjusysis kalba padriais žodžiais ar tik skieminimis, nesugeba suformuluoti minties, atsakyti paprastus klausimams ar neaiškiu taria žodžius).
- Pastebėjus bent vieną iš šiuo požymiu, reikia nedelsiant kviečti greitą pagalbą!
- Taip pat gali atsirasti staigus regos sutrikimas viena arba abiem akimis, pusiausvyros ir koordinacijos sutrikimas; stiprus galvos skausmas.



#### Hemoraginio insulto požymiai:

- Staigus ir stiprus galvos skausmas, kuris vis stiprėja.
- Pykimimas ir vėmimas.
- Sutrikę judesiai, kalba ir reagavimas į aplinką.
- Nukentėjusysis gali netekti sąmonės ir ištiki koma.



### Pirmoji pagalba ištikus insultui

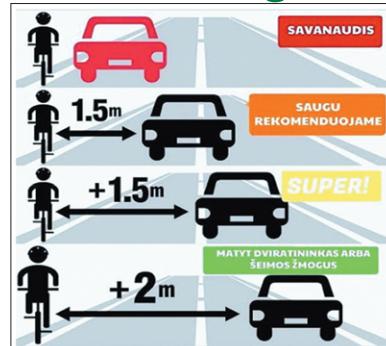
- Skambinkite ar paprašykite, kad kas nors iškiestų greitą medicinos pagalbą telefonom 033 arba 112.
- Samoningu nukentėjusį skubiai guldykite į horizontalią padėtį, truputį pakelkite jo galvą ir pečius, padėdami po jais minkštą pagrindą.
- Pasirūpinkite, kad nukentėjusiam nepritrukų oro (atsagstykite apykaklę ir atlaivinkite krūtinės ląstą spaudžiančius drabužius.), nuraminkite.
- Išidėmėkite laiką, kai pastebėjote

# Dviračiais keliaukime saugiai!

(Atkelta iš 5 p.)

## Dviratininkams leidžiama:

- važiuoti važiuojamaja kelio dalimi dviračiu leidžiama ne jaunesniems kaip 14 metų, o išklausiusiems Švietimo ir mokslo ministrės nustatyta mokymo kursą ir turintiems mokymo įstaigos išduotą pažymėjimą, – ne jaunesniems kaip 12 metų asmenims. Prizūrint suaugusiam, važiuoti važiuojamaja kelio dalimi dviračiu leidžiama ne jaunesniems kaip 8 metų asmenims;
- gyvenamojoje zonoje dviračių vairuotojų amžius neribojamas;
- dviračių vairuotojų leidžiama važiuoti kelio tik tvarkingai stabdži ir garso signalą turinčiu dviračiu;
- dviračio gale turi būti raudonas šviesos atsvaitas arba raudonas šviesos žibintas, iš abiejų šonų – oranžiniai šviesos atsvaitai, pritvirtinti prie ratų stipinių. Važiuodamas važiuojamaja kelio dalimi, dviračio vairuotojas privalo dėvėti ryškiaspalvę liemenę su šviesą atspindinčiais elementais arba dviračio priekyje turi degti baltas šviesos žibintas, o gale – raudonas šviesos žibintas;
- važiuojant kelio tamsojuju paros metu arba kai blogas matomumas, dviračio priekyje turi degti baltas šviesos žibintas, o gale – raudonas šviesos žibintas, dviračio vairuotojas privalo dėvėti ryškiaspalvę liemenę su šviesą atspindinčiais elementais;
- dviračio vairuotojai (keleiviai) iki 18 metų, važiuodami (vežami) kelio, privalo būti užsidejė ir užsisegė dviratininko šalmu. Vyresniems kaip 18 metų asmenims, dviračiu važiuojantiems kelio, rekomenduojama būti užsidejus ir užsisegus dviratininko šalmu;
- dviračių tāku dviračio vairuotojas privalo važiuoti kuo arčiau taku (jiems skirtos daliai) dešinijoje krašto. Jeigu pėsčiųjų ir dviračių eismui skirtame take ar šaligatvyje važiuojamosios dalias ženklinimo



linijomis (baltu dviračio simboliu), yra paženkinta dviračių eismui skirta tako (šaligatvio) dalis, dviračio vairuotojas privalo važiuoti tik ja ir kuo arčiau jos dešinijoje krašto;

- dviračių vairuotojai privalo nekelti pavojaus pėstiesiems.

## Dviračių vairuotojams draudžiama:

- važiuoti važiuojamaja dalimi, jeigu irenti dviračių takai, išskyrus Kelių eismo taisyklėse nustatytus atvejus;
- važiuoti automagistralėmis ir greitkeliais;
- važiuoti nelaike bent viena ranka vairo;
- vežti keleivius, jeigu nėra irentų specialių sėdėjimo vietų;
- vežti, vilkti ar stumti krovinius, kurie trukdo vairuoti arba kelia pavojų kitiem eismo dalyviams;
- būti velkamiems kitų transporto priemonių;
- vilkti kitas transporto priemones, išskyrus tam skirtas priekabas;
- važiuoti iškibus i kitas transporto priemones.

**Visi dalyvaujantieji viešajame eisme privalome vykdyti Kelių eismo taisylių reikalavimus, būti atidūs, saugoti save, gerbti kitus. Turime samoninį suprasti – kelyje esi ne vienas, savitarpio pagarba ir atsargumas yra saugaus dalyvavimo eisme pagrindas.**

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

**Kvalifikacinių reikalavimai:** - turėti aukštajį universitetinį biomedicinos mokslo studijų srities visuomenės sveikatos krypties išsilavinimą (medicinos felcerio, felcerio-laboranto, sanitarijos felcerio, higienos felcerio, higienisto (išskyrus burnos higienisto), felcerio, vaikų įstaigų medicinos sesers, medicinos sesers, akusėrio, bendroios praktikos slaugytojo) ir turintis atitinkamas kvalifikacijos diplomas; - dirbęs visuomenės sveikatos priežiūros specialistu, atsakingu už sveikatos priežiūrą ikimokyklinio bei bendrojo lavinimo ugdymo įstaigose; - išmanysti LR įstatymus, kitus teises aktus, reglamentuojančius vaikų sveikatos priežiūrą, sveikatos saugą bei stiprinimą, PSO ir ES strateginio planavimo dokumentus vaikų ir paauglių sveikatos klausimais; - gebeti valdyti, kaupti, sisteminti, apibendrinti informaciją, rengti išvadas; - mokėti dirbtį Microsoft Office programiniu paketu; - turėti organizacinių gebėjimų; - sklandžiai dėstyti lietuvių kalba mintis rastu ir žodžiu. Gyvenimo aprašymą (CV) siūlykite elektroniniu paštu [prienai.vs.biuras@gmail.com](mailto:prienai.vs.biuras@gmail.com) Išsamesnė informacija teikiama mob. tel. +370 678 79 994.

**PARENGĖ:** Prienu rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuras. Revuonus g. 4, Prienai. Telefonas/faksas (8 319) 544 27 Mobilus telefonas 8 678 79 995. El. paštas [prienai.vs.biuras@gmail.com](mailto:prienai.vs.biuras@gmail.com). Internete: <http://www.vsbprienai.lt> <http://www.facebook.com/prienavsb/>

## INFORMACIJĄ RINKO:

Direktorė Ilona Lenčiauskienė. Mobilus 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, vykdanti visuomenės sveikatos stiprinimą Vesta Stankevičienė

Visuomenės sveikatos specialistė, Monika Treigė

## Visuomenės sveikatos specialistai mokyklose:

Visuomenės sveikatos specialistė, vykdanti visuomenės sveikatos priežiūrą mokykloje, Veiverių Tomo Žilinsko gimnazijoje Erika Bašinskaitė-Zubriene

Visuomenės sveikatos specialistė, vykdanti visuomenės sveikatos priežiūrą mokykloje, Stakliškių gimnazijoje Laima Milukienė

Visuomenės sveikatos specialistė, vykdanti visuomenės sveikatos priežiūrą mokykloje, „Ažuolo“ progimnazijoje, Naujosios Utos pagrindinėje mokykloje, Vaida Lazauskienė

Visuomenės sveikatos specialistė, vykdanti visuomenės sveikatos priežiūrą mokykloje, „Žiburio“ gimnazijoje, Siliavoto pagrindinėje mokykloje Zinaida Arlauskienė

Visuomenės sveikatos specialistė, vykdanti visuomenės sveikatos priežiūrą mokykloje, Balbieriškio pagrindinėje mokykloje, Išlaužo pagrindinėje mokykloje Rasa Rinkevičienė

# Erkės jau pabudo!

Atėjės pavasaris vilioja žmones dažniau pabūti gamtoje, džiaugtis bundančia žaluma, bet visuomenės sveikatos specialistai primena, kad siekiant valdyti grėsmes dėl naujojo koronaviruso (COVID-19) plitimo, raginama vengti bet kokių išėjimo iš namų, jei nera būtinybės, o lankantis parkuose laikytis saugaus – 2 metru – atstumu. Dalis gyventojų pasivaikščiojimui renkasi nuošalės erdves: miškus, sodus ar pievas prie namų, tačiau specialistai atkrepi dėmesį, kad gamtoje svarbu saugotis pavojingas ligas platinančiu voragviu – erkiu.

Erkės megsta drėgmę ir šilumą. Dažniausiai jos renkasi drėgnas vietoves ir priebländą, todėl aptinkamos lapuočių ir mišriuose miškuose, tačiau ju galima rasti pušynuose ar net miestų parkuose, soduose, kitose žaliosiose zonose. Alkana erkė aukos paprastai tyko ant žolės, neaukštų krūmų iki 1,5 metro virš žemės paviršiaus. Einant pro šalį, jos prikimba prie žmogaus drabužių ir suradusios tinkamą vietą kūne įsisurbia. Erkės dažniausiai renkasi kuo minkštęs ir švelnesnę odos vietą, kur gausu kraujagyslių. Medikai pastebi, kad daugiausiai erkų ikandimų yra fiksuojama paaušiuose, pakinkliuose, kirkšnyse, pažastyme ir sprando sričių. Taip pat nereta erkių įsisurbimo vieta yra krūtinė ir liemuo. Vaikams dažniausiai erkės įsisurbia plaukuotoje galvos dalyje, natūraliose kūno raukšlėse. Akyviausios erkės būna balandžio-rugėsejio mėnesiais. Svarbu atsiminti, kad erkės būna aktyvios ir dieną, ir naktį.

Erkių sukeliamos ligos yra ne tik pavojingos, bet ir klasingos. Dažniausios erkų platinamos ligos – erkinis encefalitas ir Laimo liga.

**Erkinis encefalitas** – viena sunkiausių virusinių smegenų infekcijų. Asmuo, užkrėstas erkinio encefalito virusu, praėjus 7–14 dienų po erkės ikandimo, gali pajusti panasius į peršalimą ir gripo simptomus: galvos skausmą, karščiavimą, silpnumą, šaltkrėti, pykinimą. Šie simptomai trūksta apie savaitę. Po to dauguma žmonių pasijunta geriau, bet dažniausiai buna antroji ligos banga. Jai būdinga aukšta temperatūra, virusas pasiekia smegenis ir sukelia jų uždegimą.

**Laimo ligos (boreliozės)** atveju, erkės ikandimo vietoje po 1–4 savaičių atsiranda raidona dėmė, galinti keisti savo formą ir dydį. Šios ligos atveju ligonis skundžiasi sąnarių ir raumenų skausmu, o vėlyvu ligos periodu pažeidžiama centrinė nervų sistema. Ligoniai skundžiasi miego sutrikimui, atminties susilpnėjimui, svaidimu ir kt.

**Kaip apsaugoti nuo erkų ir**

# ATSARGIAI ERKĖS!



**PO ERKĖS ĮISISURBIMO PATARIAMA STEBÉTI SAVO SVEIKATOS BŪKLĘ, JEI 3-30 DIENU LAIKOTARPIU PRADĒTUMETE KARŠČIUOTI, PYKINTI, VEMTUMĘTE, SKAUDĘTŲ GALVĄ AR ERKĘS ĮISISURBIMO VIETOJE ATSIRASTŲ DIDÉJANTIS PARAUDIMAS, BŪTINA KREIPTIS ! GYDYTOJA.**

**STEBÉKITE!**

**PO ERKĖS ĮISISURBIMO PATARIAMA STEBÉTI SAVO SVEIKATOS BŪKLĘ, JEI 3-30 DIENU LAIKOTARPIU PRADĒTUMETE KARŠČIUOTI, PYKINTI, VEMTUMĘTE, SKAUDĘTŲ GALVĄ AR ERKĘS ĮISISURBIMO VIETOJE ATSIRASTŲ DIDÉJANTIS PARAUDIMAS, BŪTINA KREIPTIS ! GYDYTOJA.**

**MAŽAS ĮKANDIMAS – MIRTINA GRĖSMĖ!**

**KAIP IŠTRAUKTI ĮISISURBIAJĄ ERKĘ?**

**PO ERKĖS ĮISISURBIAJAMAI PATERIAMI STEBÉTI SAVO SVEIKATOS BŪKLĘ, JEI 3-30 DIENU LAIKOTARPIU PRADĒTUMETE KARŠČIUOTI, PYKINTI, VEMTUMĘTE, SKAUDĘTŲ GALVĄ AR ERKĘS ĮISISURBIMO VIETOJE ATSIRASTŲ DIDÉJANTIS PARAUDIMAS, BŪTINA KREIPTIS ! GYDYTOJA.**

**PO ERKĖS ĮISISURBIMO PATARIAMA STEBÉTI SAVO SVEIKATOS BŪKLĘ, JEI 3-30 DIENU LAIKOTARPIU PRADĒTUMETE KARŠČIUOTI, PYKINTI, VEMTUMĘTE, SKAUDĘTŲ GALVĄ AR ERKĘS ĮISISURBIMO VIETOJE ATSIRASTŲ DIDÉJANTIS PARAUDIMAS, BŪTINA KREIPTIS ! GYDYTOJA.**

**PO ERKĖS ĮISISURBIMO PATARIAMA STEBÉTI SAVO SVEIKATOS BŪKLĘ, JEI 3-30 DIENU LAIKOTARPIU PRADĒTUMETE KARŠČIUOTI, PYKINTI, VEMTUMĘTE, SKAUDĘTŲ GALVĄ AR ERKĘS ĮISISURBIMO VIETOJE ATSIRASTŲ DIDÉJANTIS PARAUDIMAS, BŪTINA KREIPTIS ! GYDYTOJA.**

**PO ERKĖS ĮISISURBIMO PATARIAMA STEBÉTI SAVO SVEIKATOS BŪKLĘ, JEI 3-30 DIENU LAIKOTARPIU PRADĒTUMETE KARŠČIUOTI, PYKINTI, VEMTUMĘTE, SKAUDĘTŲ GALVĄ AR ERKĘS ĮISISURBIMO VIETOJE ATSIRASTŲ DIDÉJANTIS PARAUDIMAS, BŪTINA KREIPTIS ! GYDYTOJA.**

**PO ERKĖS ĮISISURBIMO PATARIAMA STEBÉTI SAVO SVEIKATOS BŪKLĘ, JEI 3-30 DIENU LAIKOTARPIU PRADĒTUMETE KARŠČIUOTI, PYKINTI, VEMTUMĘTE, SKAUDĘTŲ GALVĄ AR ERKĘS ĮISISURBIMO VIETOJE ATSIRASTŲ DIDÉJANTIS PARAUDIMAS, BŪTINA KREIPTIS ! GYDYTOJA.**

**PO ERKĖS ĮISISURBIMO PATARIAMA STEBÉTI SAVO SVEIKATOS BŪKLĘ, JEI 3-30 DIENU LAIKOTARPIU PRADĒTUMETE KARŠČIUOTI, PYKINTI, VEMTUMĘTE, SKAUDĘTŲ GALVĄ AR ERKĘS ĮISISURBIMO VIETOJE ATSIRASTŲ DIDÉJANTIS PARAUDIMAS, BŪTINA KREIPTIS ! GYDYTOJA.**

**PO ERKĖS ĮISISURBIMO PATARIAMA STEBÉTI SAVO SVEIKATOS BŪKLĘ, JEI 3-30 DIENU LAIKOTARPIU PRADĒTUMETE KARŠČIUOTI, PYKINTI, VEMTUMĘTE, SKAUDĘTŲ GALVĄ AR ERKĘS ĮISISURBIMO VIETOJE ATSIRASTŲ DIDÉJANTIS PARAUDIMAS, BŪTINA KREIPTIS ! GYDYTOJA.**

**PO ERKĖS ĮISISURBIMO PATARIAMA STEBÉTI SAVO SVEIKATOS BŪKLĘ, JEI 3-30 DIENU LAIKOTARPIU PRADĒTUMETE KARŠČIUOTI, PYKINTI, VEMTUMĘTE, SKAUDĘTŲ GALVĄ AR ERKĘS ĮISISURBIMO VIETOJE ATSIRASTŲ DIDÉJANTIS PARAUDIMAS, BŪTINA KREIPTIS ! GYDYTOJA.**

**PO ERKĖS ĮISISURBIMO PATARIAMA STEBÉTI SAVO SVEIKATOS BŪKLĘ, JEI 3-30 DIENU LAIKOTARPIU PRADĒTUMETE KARŠČIUOTI, PYKINTI, VEMTUMĘTE, SKAUDĘTŲ GALVĄ AR ERKĘS ĮISISURBIMO VIETOJE ATSIRASTŲ DIDÉJANTIS PARAUDIMAS, BŪTINA KREIPTIS ! GYDYTOJA.**

**PO ERKĖS ĮISISURBIMO PATARIAMA STEBÉTI SAVO SVEIKATOS BŪKLĘ, JEI 3-30 DIENU LAIKOTARPIU PRADĒTUMETE KARŠČIUOTI, PYKINTI, VEMTUMĘTE, SKAUDĘTŲ GALVĄ AR ERKĘS ĮISISURBIMO VIETOJE ATSIRASTŲ DIDÉJANTIS PARAUDIMAS, BŪTINA KREIPTIS ! GYDYTOJA.**

**PO ERKĖS ĮISISURBIMO PATARIAMA STEBÉTI SAVO SVEIKATOS BŪKLĘ, JEI 3-30 DIENU LAIKOTARPIU PRADĒTUMETE KARŠČIUOTI, PYKINTI, VEMTUMĘTE, SKAUDĘTŲ GALVĄ AR ERKĘS ĮISISURBIMO VIETOJE ATSIRASTŲ DIDÉJANTIS PARAUDIMAS, BŪTINA KREIPTIS ! GYDYTOJA.**

**PO ERKĖS ĮISISURBIMO PATARIAMA STEBÉTI SAVO SVEIKATOS BŪKLĘ, JEI 3-30 DIENU LAIKOTARPIU PRADĒTUMETE KARŠČIUOTI, PYKINTI, VEMTUMĘTE, SKAUDĘTŲ GALVĄ AR ERKĘS ĮISISURBIMO VIETOJE ATSIRASTŲ DIDÉJANTIS PARAUDIMAS, BŪTINA KREIPTIS ! GYDYTOJA.**

**PO ERKĖS ĮISISURBIMO PATARIAMA STEBÉTI SAVO SVEIKATOS BŪKLĘ, JEI 3-30 DIENU LAIKOTARPIU PRADĒTUMETE KARŠČIUOTI, PYKINTI, VEMTUMĘTE, SKAUDĘTŲ GALVĄ AR ERKĘS ĮISISURBIMO VIETOJE ATSIRASTŲ DIDÉJANTIS PARAUDIMAS, BŪTINA KREIPTIS ! GYDYTOJA.**

**PO ERKĖS ĮISISURBIMO PATARIAMA STEBÉTI SAVO SVEIKATOS BŪKLĘ, JEI 3-30 DIENU LAIKOTARPIU PRADĒTUMETE KARŠČIUOTI, PYKINTI, VEM**