

Gyvenimas – šeimai apie sveikatą

PARENGĖ: Prienų rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuras

Saugokimės virusų

Susirgimai patikrina kiekvieno iš mūsų organizmo gebėjimą įveikti infekciją ir virusų kliūčių ruožą. Ne tik žiemą viešpatuoja virusų sukeltos infekcijos. Jos pasireiškia nemaloniais kūno pojūčiais: skauda galvą, atsiranda sloga bei akių perštėjimas, skauda gerklę. Krečia šaltis, pakyla temperatūra, laužo kaulus. Lietuvoje dažniausiai diagnozuojama *rotovirusų* sukeltas gastroenteritas, *norovirusų bei gripo ir pastaruoju metu COVID-19 virusų* sukelta infekcija. Be jau išvardytų virusų, žinoma daugiau nei 50 adenovirusų ir jie dažniausiai sukelia ūmius viršutinių kvėpavimo takų susirgimus. Adenovirusine infekcija labiau linkę sirgti vaikai ir žmonės, kurių imuninė sistema nusilpusi dėl netinkamo gyvenimo būdo ar amžiaus. Tokių žmonių tonzilėse, limfmazgiuose, žarnyne apsigyvena virusai, tačiau klinikinių ligos požymių nesukelia, todėl jie ligos sukėlėjus gali platinti labai ilgai patys to net nežinodami. Adenovirusai yra ganėtinai atsparūs dezinfekuojamosioms priemonėms ir ilgą laiką gali gyventi ant užterštų aplinkos paviršių, daiktų ar baseinų vandenyje. Minėti virusai nuo užsikrėtusio žmogaus kitam plinta per artimą sąlytį liečiant rankomis paviršius, sveikinantis, kosint, čiaudint.



Dėl higienos įgūdžių stokos šie virusai labiausiai plinta tarp vaikų.

Užsikrėtus *rotovirusų* sukėlėjais, pirmieji plonosios žarnos uždegimo simptomai pasireiškia po 24-72 valandų. Liga prasideda staiga, paprastai vėmimu, kuris tęsiasi nuo 2 iki 6 dienų. Kiek vėliau ligonis pradeda viduriuoti iki 20 kartų per parą. Beveik 90 procentų ligonių karščiuoja. Viduriuodamas ir vemdamas ligonis netenka daug vandens ir druskų. Sunki dehidracija būna labai pavojinga mažiems vaikams ir ypač kūdikiams. Rotovirusai palyginti atsparūs išorinės aplinkos poveikiui ir esant palankioms sąlygoms 4-20 laipsnių temperatūroje gyvybingi gali išlikti ir kelis mėnesius.

Norovirusai taip pat plinta panašiai: fekaliniu-oraliniu būdu, sąlytyje su užsikrėtusiuoju, per maistą, vandenį. Liga pasireiškia ūmiu vėmimu, pilvo skausmais, gausiu vandeningu viduriavimu.

Gripas – tai ūminė kvėpavimo takų infekcija, plintanti oro lašeliniu būdu. Skirtingai nuo kitų kvėpavimo takų infekcijų, gripas sukelia ūmią ligą ir yra pavojingas dėl sukeliama komplikacijų. Tai viena dažniausiai epidemijomis pasireiškiančių ligų.

Gripui būdinga staigi pradžia, aukšta temperatūra (didesnė nei 38°C), sausas kosulys, gerklės, galvos ir raumenų skausmas, nuovargis ir silpnumas.

COVID-19 – simptomai yra panašūs į gripą – karščiavimas, kosulys, dusulys ir kiti kvėpavimo sutrikimai, raumenų skausmai ir nuovargis. Sutrinka skonio pajautimas bei kvapų užuodimas. Sunkesniais atvejais sukelia plaučių uždegimą, sepsį ir septinį šoką, inkstų nepakankamumą ar mirtį.

5 PAGRINDINĖS PRIEŽASTYS, KODĖL SUSERGAME

1. Per mažai vit.D.;
2. Per daug cukraus;
3. Per mažai vit.C.;
4. Per mažai fizinės veiklos;
5. Per daug streso.

Nacionalinio visuomenės sveikatos centro prie Sveikatos apsaugos ministerijos Kauno departamento Užkrečiamųjų ligų valdymo skyrius **rekomenduoja:**

1. Vėdinti patalpas (prieš pamokas, per pertraukas, po pamokų)
2. Dezinfekuojančiomis priemonėmis valyti grindis ir kitus paviršius bei dažnai liečiamus daiktus, tokius, kaip durų rankenos, laiptų turėklai, vandens čiaupai ir kt.
3. Dažnai plauti rankas;
4. Su savimi turėti vienkartinę servetėlę ar nosinių;
5. Kosėjant ar čiaudint, burną prisidengti ne delnais, o vienkartinė nosine, alkūnės linkiu, drabužio skvernu ir nesusukti nuo kitų žmonių;
6. Panaudojus vienkartinę nosinę, jas išmesti ir nusiplauti rankas;
7. Sulaikyti kvėpavimą ir kelis žingsnius pasitraukti nuo kosėjančio ar čiaudinčio žmogaus;
8. Vengti artimo kontakto (saugus atstumas yra daugiau kaip 1 m).

Taigi pagrindiniai „sargai“ nuo peršalimo ligų – visų pirma **HIGIENA, SVEIKATA MITYBA, STIPRUS IMUNITETAS. ČESNAKAI** – apie jo antibakterines savybes žinojo dar senovės egiptiečiai. **ARBATOS** – citrinų, medaus ir imbiero, liepžiedžių, ramunėlių, čiobrelėlių. Gerti svogūno, juodojo ridiko sulčių su medumi.

Sveikata – tai dovana, kurią dovanoji sau pats. Jeigu negalime nugyventi gyvenimo už savo vaikus, suteikime žinių, kad jie galėtų tinkamai rinktis.

Pirma klasė ar pirmas kartas darželyje – išbandymas tėvams ir vaikams

Kasmet kiekvieną rugsėjį vaikai iškeliauja į ugdymo įstaigas, kuriems mokykla, darželis yra visiškai nauji. Darželis – ne vien neišvengiama būtinybė, kuri padeda tėvams kurti patogesnę gyvenimą, bet ir ypač naudinga vaiko naujų patirčių vieta. Tai – viena pirmųjų ikimokyklinio amžiaus vaikų socializacijos vietų. Tėvai turėtų įvertinti šią puikią galimybę savo vaikui. Juk jis ikimokyklinio ugdymo įstaigoje sužinos įvairiausių dalykų – socializuosis, patirs įvairių situacijų, ims geriau pažinti pasaulį ir jį suprasti. Rekomenduojama vaiką pradėti vesti į darželį, suėjus 3 metams, tačiau kiekvienai tėveliai skirtingai renkasi, kada ateina laikas išleisti vaiką į darželį. Svarbiausia pasirūpinti ir tinkamai paruošti savo vaiką naujiems išbandymams.

Ankstyvojo (iki 3 metų) amžiaus vaiko adaptacija darželyje – tai pakankamai ilgai trunkantis tėvelių bei auklėtojų supratingumo ir jautraus reagavimo reikalaujantis prisitaikymo procesas. Pirmaisiais darželio lankymo mėnesiais vaikas patiria daug pokyčių – tai nauja aplinka, pakitusi dienotvarkė bei žmonės, kurie supa vaiką didžiąją dienos dalį. Maždaug iki 3 metų mama bei tėtis



vaikams yra nusiramino šaltinis, tad normalu, kad, atsiskyrę nuo jų, vaikai šiuo laikotarpiu tampa jautrūs, išgyvena tokius jausmus, kaip nerimas, baimė, stresas. Elgesys taip pat pakinta: dažai vaikai būna pikti arba agresyvūs, apatiški arba liūdni, chaotiški arba užsisklendžia savyje. Tokie stiprūs jausmai ir išgyvenimai yra normalūs ir vaiką aplanko, nes dažniausiai tai būna vienas pirmųjų ilgų išsiskyrimų su mama bei kitais artimiausiais žmonėmis.

Adaptacija nuo 3 metų darželyje gali priklausyti nuo įvairių veiksnių:

charakterio, tėvų požiūrio, auklėtojos, taip pat ir amžiaus, galima pastebėti, kad vyresniems vaikams atsiskirti nuo tėvų darželyje būna lengviau. Paprastai 3 metų ir vyresni vaikai jau būna susidūrę su atsiskyrimu nuo tėvų, jiems lengviau suprasti, kad tėvai dienos pabaigoje atvyks jų pasiimti, lengviau susidoroti su emocijomis, su kuriomis jie jau yra susidūrę. Taip pat tokio amžiaus vaikai jau būna mažiau priklausomi nuo tėvų ir yra linkę siekti savarankiškumo, o

(Nukelta į 4 p.)

Vyko antroji sveikatingumo stovykla



Liepos 28-29 d. sodyboje „Guosta“ Prienų rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuras, bendradarbiaudamas su Prienų rajono savivaldybe, organizavo antrąją sveikatingumo stovyklą, kurioje dalyvavo 35 Prienų rajono gyventojai. Stovyklos metu vyko teoriniai ir praktiniai: fizinio aktyvumo, dailės terapijos, streso valdymo, sveiko maisto gaminimo ir kt. užsiėmimai.

Tikime, kad po sveikatingumo stovyklos dalyviai įgijo praktinių sveikos gyvensenos žinių, pastiprino savo sveikatą, atsipalaidavo ir pailsėjo. Dėkojame visiems dalyvavusiems!

Stovykla finansuojama Europos Sąjungos socialinio fondo lėšomis įgyvendinant projektą „Prienų rajono gyventojų sveikatos stiprinimas“.



Kuriamo Lietuvos ateitį
2014-2020 metų
Europos Sąjungos
fondų investicijų
veiksmų programa



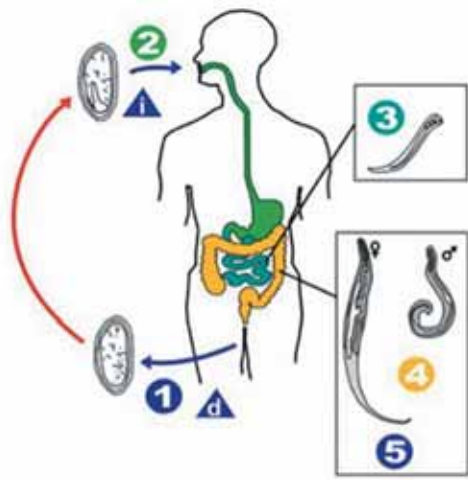
Lietuvoje enterobiozė – labiausiai paplitusi kirmėlinė liga

Enterobiozė yra parazitinė liga, kuri vystosi organizme veikiant helmintams. Ši liga paplitusi tarp visų žemynų gyventojų. Jie patenka į mūsų organizmą įvairiais būdais ir gali egzistuoti skirtinguose organuose ir sistemose – raumeniniame audinyje, virškinamajame trakte, net smegenyse, akyse ir bet kurioje vietoje. Enterobiozė yra labiausiai paplitusi ypač vaikų tarpe.

Statistikos duomenimis, 2019 m. Lietuvoje enterobiozė 0-17 m. sirgo per 500 vaikų. Kiekvienais metais šis skaičius mažėja, nes profilaktinių tyrimų, kurių pagalba išaiškinama apie 75 proc. visų sergančių enterobioze, atliekama vis mažiau. Labiausiai užsikrėtę yra pradinė klasių mokiniai ir ikimokyklinio amžiaus vaikai, tačiau šia helmintoze serga ir suaugę žmonės.

Infekcijos šaltinis. Žmogus enterobioze užsikrečia spalinių kiaušinėlių patekus per burną į virškinimo traktą – per rankas. Dažniausiai užsikrečiama per užterštas rankas, todėl ši liga dar vadinama nešvarių rankų liga.

Vienintelis šios ligos infekcijos šaltinis yra sergantis enterobioze



1. Išlaustuos per išėjimą angą, spalines ant ligonio odos padeda kiaušinėlius, kurie per 6-8 valandas subręsta. 2. Žmogus užsikrečia, kai subrendę kiaušinėliai per burną patenka į tarpyje. Plonajame tarpyje iš kiaušinėlių išsivysto lervos, kurios kelis kartus keičiasi, virstamos suaugusiomis kirmėlėmis. 3. Suaugusios kirmėlės, patalėliai ir patalėliai, susiporuoja. 4. Po patalėlių apvaisinimo patalėliai tampa o pateles aprigvyvena tarpyje. 5. Kai augdami kiaušinėliai užpildo pateles visą gimdą, ji pradeda išlaukti link išėjimo angos.

žmogus. Spalinių kiaušinėliai, patekę ant žmogaus odos, per 4-6 val. (per naktį) subręsta ir tampa užkrečiamais. Nuo sergančiojo spalinių kiaušinėliai patenka ant naktinių rūbų ir lovos baltinių, grindų, lieka ant rankšluosčių, tualetų unitazų, vonios kraštų, per užterštas rankas patenka ant maisto. Spalinių kiaušinėlių gali išnešioti musės ar trakonai, su dulkelėmis jie gali pakilti į orą ir nusėsti

ant lentynų, kėdžių, paveikslų ir t.t. Daugiausia kiaušinėlių būna miegamuosiuose. Šunys ir katės šia kirmėline liga neserga, bet ant savo kailiuko kiaušinėlius gali išnešioti po visą butą. Vaikas, lankantis vaikų ugdymo įstaiga, ant savo drabužėlių, rankų spalinių kiaušinėlių gali nunešti į darželį ar mokyklą. Sergantis vaikas užkrėsti kitus gali tol, kol jo organizme parazituoja spalvinės.

Enterobiozė lengvai perduodama vaikų kolektyve – mokykloje, darželyje, sporto salėse, klasėse ir kitose lankymosi vietose. Manoma, kad tikslinga atlikti enterobiozės tyrimą sergančiajam ir tiems žmonėms, kurie yra šalia užkrėsto vaiko (ypač šeimos narių), ir, jei jie randa enterobiozė, nusiųsti juos gydytis.

Kokie ligos požymiai?

- Atsiranda stiprus niežulus išėjimo angos, tarpvietės, lytinių organų, dantų griežimas naktį;
- Dažnai vaikams pasireiškia galvos skausmas, pykinimas, vėmimas, pilvo skausmas, apetito praradimas, svorio kritimas, apulėjęs augimas, nuovargis, sumažėjęs aktyvumas ugdymo procese.

Svarbu formuoti teisingus vaiko higienos įgūdžius, tai padės išvengti pakartotinio užsikrėtimo kirmėlėmis.

Pirma klasė ar pirmas kartas darželyje – išbandymas tėvams ir vaikams

(Atkelta iš 3 p.)

tai rodo, kad vaikai jaučiasi saugiai, todėl jiems lengviau sekasi adaptuotis naujoje aplinkoje. Visgi, net jeigu vaikas yra vyresnis, tai nereiškia, kad adaptacija bus lengva ir pavyks be baimės atsiskirti. Vyresniems vaikams, kaip ir mažesniems, svarbu į darželio ritmą įsiliesti po truputį, su tėvų pagalba.

Adaptacijos laikotarpio trukmė yra individuali pagal turimus įgūdžius, patirtį. Vidutiniškai gali trukti nuo 2 iki 6 mėnesių. Pradėjus lankyti darželį vaikas gali pradėti dažniau sirgti. Gali sumažėti apetitas, pablogėti miego kokybė, padidėti jautrumas, atsirasti irzlumas. Vaikas gali laikinai „prarasti“ jau išmoktus įgūdžius.

Patarimai tėveliams, palengvinantys adaptaciją darželyje:

- Jei turite galimybę, aplankykite būsimą ugdymo įstaigą su vaiku, dar prieš pradėdami jį lankyti, tai padės vaikui pirmomis dienomis jaustis saugiau, nes vieta bus jau pažįstama;

- Vaidinkite darželio situacijas su žaislais. Žaiskite, kad vaiko žaislas keliauja į darželį, kaip su juo atsiveikina jo „tėveliai“, kaip jam būna smagu darželyje ir kaip smagu žaisliukui po darželio vėl susitikti su „tėveliais“;

- Jeigu yra galimybė, parodykite nuotraukas iš laikotarpio, kai patys lankėte darželį, paieškokite knygu, kuriose iliustruojama, kaip pasiruošti darželiui, ką vaikai veikia darželyje;
- Namuose laikykites dienos režimo, panašaus į darželio. Pastovumas ir pasikartojimas suteikia aiškumo;

- Grūdinimas – svarbus aspektas. Vaikučio organizmą grūdiname oro, vandens, saulės voniomis, skatinimu aktyviai judėti, vaikščioti basomis.

Ruošdami savo vaikus į pirmą klasę, jaudulį ir stresą patiria ne tik būsimieji pirmokai, bet ir jų tėveliai. Pastangų ir ištiklių reikalauja ne tik apsirūpinimas visomis mokyklinėmis priemonėmis: apranga, kuprine, pieštukai ir visais kitais svarbiais reikmenimis. Daugiausia nerimo kelia nežinomybė dėl to, kaip seksis vaikui bendrauti su mokytoja ir bendraklasiais, ar mokės įveikti sunkumus ir nesėkmes, ar mokykla jam bus džiugus ir šviesus gyvenimo tarpinis.

Išleidžiant vaiką į pirmą klasę, labai svarbu mokėjimas bendrauti ir bendradarbiauti su kitais žmonėmis. Mokėti pasakyti savo vardą, pavardę, gyvenamąją vietą (adresą). Būti savarankiškam (apsirengti, nusirengti, nueiti į tualetą). Mokėti būti ne tik su tėvais, bet ir kitais suaugusiais žmonėmis. Geras savęs vertinimas, jei patiria nesėkmę, bandymas pasiekti tikslą vėl iš naujo. Vaikas turi mokėti išklausti nurodymus ir pateiktas užduotis atlikti iki galo. Labai svarbu mokėti valdyti savo emocijas, jausti, kada esi piktas. Vaikas turi žinoti nemažai žodžių, papasakoti savo įspūdžius, kurti istorijas. Aiškiai tarti kalbos garsus. Suprasti skaičių sąvokas, daiktų savybes (dydis, svoris, spalva). Įsiminti dainelių žodžius ir eilėraščius. Gali samprotauti, daryti išvadas. Pastebėti daiktų panašumus ir skirtumus. Gali išrūšiuoti

daiktus pagal dydį, formą ir spalvą. Skiria garsus ir raides. Gali parašyti savo vardą.

Norint apsaugoti vaikus nuo stipresnių išgyvenimų, galime juos tam paruošti. Pirmiausia – tėveliams reikėtų kalbėtis su vaiku apie mokyklą, nueiti kelis kartus iki savo būsimos mokyklos, pasivaikščioti jos koridoriais, kad vaikui kelias į mokyklą ir pati mokykla būtų jau pažįstama. Jei vaikas susipažins ar jau yra pažįstamas su savo mokytoja – dar geriau, tuomet vaikas jausis saugiau. Labai svarbu neskubant, ramiai supirkti pirmokui visas reikiamas mokyklines priemones, kad jis galėtų jas apžiūrėti namuose, pats jas susidėti į rašomojo stalo stalčius ar kuprinę. Daug naudos vaikams suteikia išgirsti pasakojimai, skaitytos knygos apie mokyklą, siužetinių žaidimų žaidimas. Knygų skaitymas, kalbėjimasis, siužetiniai žaidimai skatina vaikų ir tėvų socialinius bendravimo įgūdžius, gerins vaiko ir tėvų tarpusavio ryšį, ugdys vaiko vaizduotę. Kai vaikas pats kuria, jis parodo įvairias savo baimes, perteikia savo emocijas savijautą, gali pabūti įvairiose rolėse, išmoka geriau pajusti ir suprasti kitus, įvairiais būdais spresti kylančias problemas, visa tai vyksta žaidžiant, fantazuojant, kartu ir praktikuojantis, netiesiogiai mokantis. Svarbu išklausti ir vaiko išsakytas mintis, klausimus ir baimes, susijusias su mokykla, leisti vaikui išsipasakoti, o paskui drauge aptarti, rasti sprendimo būdus, kaip išvengti realių baimių mokykloje. Dažnai dalis būsimų pirmokų ateina iš darželio jau susidraugavę, pažindami vieni kitus, tačiau reikėtų pakalbėti ir apie tai, kad klasėje bus dar ir nepažįstama vaikų, kad ir su jais reikės susidraugauti. Gali būti, kad klasėje mokyklai ir negalį turintis vaikas, pakalbėti apie pagalbą silpnesniams, apie tai, kad svarbu išklausti kito vaiko nuomonę, neperturkinti kalbančiojo, o susipykus gebėti susitaikyti. Svarbu sukelti vaikui smalsumą kalbant apie būsimas žinias, apie gerų emocijų išgyvenimą patiriant sėkmę.

Naudinga ir prasminga pasakoti istorijas, kuriose kartais ir nepavyksta vaikui, tuomet aptariamoms galimybėms, kuriomis galima pasinaudoti nesėkmės atveju, pakalbėti apie tai, kad mokykloje yra mokytojų, galinčių tokiomis atvejais padėti. Jeigu nenorite nuo pat pirmųjų klasių pradėti vengti ir išsisukinėti nuo mokyklos, stenkites atžalų ja negašdinti ir kalbėti kaip galima pozityviau. Neretai nutinka, kad tėvai, jausdami, jog nesugeba suvaldyti vaikų elgesio, ima grąsinti: „Pradėsi eiti į mokyklą, pamatysi, kas ten tau bus, jeigu taip neklausys!“ Arba: „Pasakysiu tavo mokytojai, kaip tu elgiesi“. Natūralu, kad tokiomis situacijomis vaikas mokyklą ima sieti su bausme ir gėda, vieta, kur jam reikia eiti, nes neklauso tėvų ir yra kuo nors netikęs. Tam, kad vaikai norėtų mokytis ir sužinoti ką nors naujo, labai svarbu, jog jiems patiktų mokykla ir jie ten gerai jaustųsi emociškai. Kalbėkite apie mokytojus ir mokyklą pagarbiai, pabrėždami, ką gero ten galima gauti (išmokti naujų dalykų, susirasti draugų, įdomiai praleisti laiką), artimuosius taip pat paraginkite vaikų akivaizdoje nekalbėti negatyviai nei apie mokytojus, nei apie mokyklą.

Norėdami išvengti infekcijos enterobioze, turėtumėte laikytis šių taisyklių:

- Įtarus enterobiozė, reikia kreiptis į gydytoją, kuris nurodys, kokius tyrimus reikia atlikti, juos įvertinęs, nustatys diagnozę ir skirs gydymą.
- Įdiegti vaikams asmeninės higienos įgūdžius.
- Dažnai plauti rankas muilu, ypač po tualetu, prieš valgį, po lauko, paglostčius šunį katę, parėjus iš parduotuvės ir t.t.
- Rekomenduojama trumpai karpyti nagus ir jų nekramtyti.
- Atpratinti vaikus nuo įpročio dėti į burną pirštus, žaislus, pašalinius daiktus.
- Sergančiam vaikui naktį patartina užmauti apgludusias kelnaites, kad ant patalynės ir kitų aplinkos daiktų nepatektų kirmėlių bei jų kiaušinėlių.
- Palaikyti viso kūno švarą, vilkėti švariais viršutiniais ir apatiniais drabužiais.
- Naudoti tik švarius lovos baltinius, rankšluosčius.
- Pakeitę patalynę, skalbkite ne žemesnėje kaip 60 laipsnių temperatūroje ir lyginkite karštu lygintuvu.
- Švaros palaikymas bute: kasdienis drėgnas valymas
- Nuplauti vaikų žaislus su muilu / soda.
- Į vaiko racioną turėtų būti įtrauktos morkos, braškės, granatų sultys, graikiniai riešutai, česnakai, jonažolės arbata, kurios padeda išvalyti helmintų organizmą.
- Jūsų vaikas turėtų turėti atskirą lovą ir individualų rankšluostį.

Nemokamos psichologinės gerovės ir psichikos sveikatos stiprinimo paslaugos

Nuo rugpjūčio mėn. Prienų rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuras pradėjo teikti naujas psichologinės gerovės ir psichikos sveikatos stiprinimo paslaugas. Šios paslaugos skirtos stiprinti visuomenės psichologinę gerovę, gerinti streso valdymo įgūdžius, diegti psichikos sveikatos raštingumo pagrindus – išmokyti atpažinti ir tinkamai išreikšti emocijas, lengviau spręsti konfliktines situacijas bei suteikti emocinę paramą išgyvenant sudėtingas gyvenimiškas situacijas (skrybys, netektis, darbo praradimas ir kt.).

Paslaugos yra skirtos psichikos sveikatos stiprinimui ir psichikos ir elgesio sutrikimų prevencijai, orientuojantis į rizikos veiksnių ir jų poveikio mažinimą, o ne psichikos ir elgesio sutrikimų gydymui. Šios paslaugos teikiamos vadovaujantis Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministro 2020 m. liepos 31 d. įsakymu Nr. V-1733 „Dėl psichologinės gerovės ir psichikos sveikatos stiprinimo paslaugų teikimo tvarkos aprašo patvirtinimo“. Paslaugų teikimas grindžiamas abipuse pagarba, tarpusavio supratimu ir susitarimu.

Psichologinės gerovės ir psichikos sveikatos stiprinimo paslaugos teikiamos: individualiai ar grupėms; vaikams ir suaugusiesiems (teikiant paslaugas vaikui iki 16 metų, būtinas rašytinis vieno iš jo tėvų ar globėjo sutikimas); asmeniui pageidaujant anonimiškai.

Teikiant paslaugas bus organizuojami grupiniai užsiėmimai: streso valdymo praktiniai užsiėmimai; emocijų atpažinimo ir išraiškų, konfliktų valdymo praktiniai užsiėmimai; savitarpio pagalbos grupės; psichologinės konsultacijos asmenų grupėms; kiti psichologinės gerovės ir (ar) psichikos sveikatą stiprinantys praktiniai užsiėmimai. Taip pat bus teikiamos individualios psichologinės konsultacijos.

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

NEMOKAMOS PSICHOLOGINĖS GEROVĖS IR PSICHIKOS SVEIKATOS STIPRINIMO PASLAUGOS

Paslaugų teikimas grindžiamas abipuse pagarba, tarpusavio supratimu ir susitarimu.

Organizuojami grupiniai užsiėmimai:

- streso valdymo praktiniai užsiėmimai
- emocijų atpažinimo ir išraiškų, konfliktų valdymo praktiniai užsiėmimai
- savitarpio pagalbos grupės
- psichologinės konsultacijos asmenų grupėms
- kiti psichologinės gerovės ir (ar) psichikos sveikatą stiprinantys praktiniai užsiėmimai

Psichologinės gerovės ir psichikos sveikatos stiprinimo paslaugos teikiamos:

- individualiai ar grupėms;
- vaikams ir suaugusiesiems. Teikiant Paslaugas vaikui iki 16 metų, būtinas rašytinis vieno iš jo tėvų ar globėjo sutikimas.
- asmeniui pageidaujant anonimiškai.

Užsiėmimai vyks: Prienų rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biure (Revuonų g. 4, Prienai)

Išsamesnė informacija teikiama: Tel. (8 319) 54 427, mob. (8 678) 79 995 prienai.vs.biuras@gmail.com

NEMOKAMOS SVEIKOS MITYBOS KONSULTACIJOS

PRIENŲ R. SAVIVALDYBĖS VISUOMENĖS SVEIKATOS BIURAS (REUVONOS G. 4, PRIENAI)

Konsultacijų metu aptarsime Jums rūpimus su mityba susijusius klausimus, supažindinsime su sveikos mitybos principais, kartu ieškosime sprendimų, kaip galėtumėte maitintis sveikiau ir jaustis geriau.

BŪTINA IŠANKSTINĖ REGISTRACIJA TEL. 8 678 79 995

Atmintinė tėvams

Grįžimui į mokyklą ar darželį vaiką ruoškite iš anksto. Vaiką inoformuokite, kiek dienų ar naktų liko iki ugdymo įstaigos.

Apie grįžimą į ugdymo įstaigą su vaiku šnekėkite pozityviai, išlaikydami gerą nuotaiką, leiskite vaikui prisiminti visas linksmas akimirkas mokykloje ar darželyje.

Atsakykite į visus vaikų klausimus, kaip pasikeis jo gyvenimas ugdymo įstaigoje.

Pabrėžkite vaikui, jog nepaisant naujų apribojimų jis ir toliau galės užsiimti savo mėgstama veikla.

Užtikrinkite, kad paskutinę naktį vaikas gerai išsimiegotų.

Biuro specialistės dalyvavo renginyje „Jaunimo diena“

Šiltą rugpjūčio 12 d. popietę Prienų miesto Beržyno parke vyko renginys „Jaunimo diena“, kurioje dalyvavo ir biuro specialistės. Šio renginio metu vyko diskusijos, sporto varžybos, kūrybinės dirbtuvės ir daug kitų veiklų. Biuro specialistės mokė pirmosios pagalbos įgūdžių, kaip atlikti žmogui dirbtinį gaivinimą, supažindino su žmogaus vidaus organais, dalino lankstinukus sveikatai aktualiomis temomis, mažiausieji galėjo sudėlioti dėlionę „Žmogaus skeletas“. Sudėlioję teisingai buvo apdovanoti biuro įsteigtais suvenyrais.



Kaip taisyklingai dėvėti veido kaukes?

Siekiant pristabdyti koronaviruso plitimą, privaloma kaukes dėvėti uždaroje viešosiose vietose (viešajame transporte, uždaroje prekybos, paslaugų teikimo vietose ir kt.). Netaisyklingas veido kaukės dėvėjimas gali sumažinti jos veiksmingumą. Veido kaukių dėvėjimas yra viena iš infekcijos šaltinio kontrolės priemonių, kuri sumažina infekcijos plitimą visuomenėje, nes sumažina kvėpavimo takų lašelių išsiskyrimą iš užsikrėtusių asmenų, kurie dar neturi simptomų ar kurie yra besimptomiai infekcijos nešiotojai.

Kaip tinkamai dėvėti ir naudoti medicininę kaukę:

Prieš liesdami kaukę, nusiplaukite rankas; patikrinkite ar kaukėje nėra skylių; raskite priekinę kaukės pusę, kurioje yra metalo gabaliukas arba standus sulenkimas; įsitikinkite, kad spalvota kaukės pusė yra išorėje; metalinę dalį ar standų sulenkimą priglauskite prie nosies ir įsitikinkite, kad gerai prigludo, kaukė privalo uždengti burną, nosį ir smakrą; įsitikinkite, kad tarp kaukės ir veido nėra tarpų; venkite kaukę liesti rankomis; nusiimkite kaukę suėmę už galinių raištelių; patraukite kaukę nuo veido ir laikykite toliau nuo savo aprangos; nieko nelaukdami išmeskite panaudotą kaukę į šiukšlinadėžę, kuri užsidaro; nusiėmus kaukę – nusiplaukite rankas.

Ko nedaryti?

1. Nedėvėkite pažeistos ar drėgnos kaukės;
2. Nedėvėkite kaukės, kuri nedengia nosies;
3. Nedėvėkite kaukės, kuri nepriglunda prie veido;
4. Nelieskite kaukės priekinės dalies;
5. Nenusiimkite kaukės, kai kalbatės su kitais asmenimis ar darant kitus darbus;
6. Nepalikite panaudotos kaukės, kur ją gali pasiekti kiti asmenys;
7. Nenaudokite tos pačios kaukės pakartotinai.

Kaip tinkamai dėvėti nemedicininę (medžiaginę) kaukę:

Prieš liesdami kaukę, nusiplaukite rankas; patikrinkite ar kaukė nėra pažeista arba nešvari; uždėję kaukę įsitikinkite, kad tarp veido ir kaukės nėra tarpų; dėvima kaukė būtinai turi

dengti burną, nosį ir smakrą; venkite kaukę liesti rankomis; prieš nusiimdami kaukę – nusiplaukite rankas; nusiimkite kaukę suėmę už galinių raištelių; patraukite kaukę nuo veido; kaukę sudėkite į švarų, sandariai uždaramą plastikinį maišeli; nusiėmus kaukę – nusiplaukite rankas; išimdami panaudotą kaukę iš maišelio, imkite tik už raištelių; kaukę plaukite bent kartą per dieną. Darykite tai su muilu ar skalbikliu, naudokite karštą vandenį.

Ko nedaryti?

1. Nedėvėkite kaukės, kuri atrodo pažeista;
2. Nedėvėkite kaukės, kuri nepriglunda prie veido;
3. Nedėvėkite kaukės, jei ji nedengia nosies;
4. Nenusiimkite kaukės, jei šalia (1 m atstumu) yra kitų žmonių;
5. Nedėvėkite kaukės, su kuria jums sunku kvėpuoti;
6. Nedėvėkite nešvarios ar drėgnos kaukės;
7. Savo kaukę nesidalinkite su kitais asmenimis.

Kaukės turėtų būti naudojamos kartu su kitomis prevencinėmis priemonėmis: kruopščiai rankų higiena (dažnu rankų plovimu su muilu ir vandeniu ar rankų dezinfekavimu alkoholiniu antiseptiku) net kai dėvite kaukę, fizinė distancija (bent 1 m), kosėjimo ir čiaudėjimo etiketu. Infekcijos perdavimo rizika išlieka, kai kaukę nusiimama netinkamai, kai užterštos kaukės tvarkomos netinkamai bei dėl padidėjusio žmonių polinkio liesti veidą dėvint kaukę.

KAIP SAUGIAI DĖVĖTI MEDICININĘ KAUKĘ?

Ką daryti? →

Prieš liesdami kaukę – nusiplaukite rankas

Patikrinkite ar kaukėje nėra skylių

Raskite priekinę kaukės pusę, kurioje yra metalo gabaliukas arba standus sulenkimas

Įsitikinkite, kad spalvota kaukės pusė yra išorėje

Metalinę dalį ar standų sulenkimą priglauskite prie nosies ir įsitikinkite, kad gerai prigludo

Kaukę uždėkite burną, nosį ir smakrą

Įsitikinkite, kad tarp kaukės ir veido nėra tarpų

Venkite kaukę liesti rankomis

Nusiimkite kaukę suėmę už galinių raištelių

Patraukite kaukę nuo veido ir laikykite toliau nuo savo aprangos

Nieko nelaukdami išmeskite panaudotą kaukę į šiukšlinadėžę, kuri užsidaro

Nusiėmus kaukę – nusiplaukite rankas

Ko nedaryti? →

Nedėvėkite pažeistos ar drėgnos kaukės

Nedėvėkite kaukės, kuri nedengia nosies

Nedėvėkite kaukės, kuri nepriglunda prie veido

Nelieskite kaukės priekinės dalies

Nenusiimkite kaukės, kai kalbatės su kitais asmenimis ar darant kitus darbus

Nepalikite panaudotos kaukės ten, kur ją gali pasiekti kiti asmenys

Nenaudokite tos pačios kaukės pakartotinai

Prisiminkite, kad vien tik kaukės dėvėjimas neapsaugos jūsų nuo COVID-19. Tam, kad apsaugotumėte save ir išvengtumėte užsikrėtimo, prisiminkite, kad reikia laikytis fizinio atstumo nuo kitų asmenų (bent 1 m.), dažnai ir kruopščiai plauti rankas, net kai dėvite kaukę.

UIAC UŽSIRĖCIAMŲJŲ IR AIDS CENTRAS www.ulac.lt

World Health Organization

KAIP SAUGIAI DĖVĖTI NEMEDICININĘ MEDŽIAGINĘ KAUKĘ?

Ką daryti? →

Prieš liesdami kaukę – nusiplaukite rankas

Patikrinkite ar kaukė nėra pažeista arba nešvari

Uždėję kaukę įsitikinkite, kad tarp veido ir kaukės nėra tarpų

Kaukę uždėkite burną, nosį ir smakrą

Venkite kaukę liesti rankomis

Prieš nusiimdami kaukę – nusiplaukite rankas

Nusiimkite kaukę suėmę už galinių raištelių

Patraukite kaukę nuo veido

Kaukę sudėkite į švarų, sandariai uždaramą plastikinį maišeli. Jei kaukė nėra nešvari ar drėgna – plaukite pakartotinai panaudojimui

Išimdami panaudotą kaukę iš maišelio, imkite tik už raištelių

Kaukę plaukite bent kartą per dieną. Darykite tai su muilu ar skalbikliu, naudokite karštą vandenį

Nusiėmus kaukę – nusiplaukite rankas

Ko nedaryti? →

Nedėvėkite kaukės, kuri atrodo pažeista

Nedėvėkite kaukės, kuri nepriglunda prie veido

Nedėvėkite kaukės, jei ji nedengia nosies

Nenusiimkite kaukės, jei šalia (1 m. atstumu) yra kitų žmonių

Nedėvėkite kaukės, su kuria jums sunku kvėpuoti

Nedėvėkite nešvarios ar drėgnos kaukės

Savo kaukę nesidalinkite su kitais asmenimis

Medžiaginę kaukę gali apsaugoti aplinkinius. Tam, kad apsaugotumėte save ir išvengtumėte užsikrėtimo, prisiminkite, kad reikia laikytis fizinio atstumo nuo kitų asmenų (bent 1 m.), dažnai ir kruopščiai plauti rankas, vengti jomis liesti veidą ir kaukę.

UIAC UŽSIRĖCIAMŲJŲ IR AIDS CENTRAS www.ulac.lt

World Health Organization

Praleiskite laisvalaikį ne tik linksmai, bet ir aktyviai: fizinis aktyvumas su riedučiais

Pripažinkit – esant geram orui vis mažiau norisi būti uždaroje erdvėje, sportuoti namie ar eiti į sporto klubą. Tad jei norite laiką leisti lauke ir dar neatradote mėgstamiausios veiklos, kuria užsiimti būtų malonu, pats laikas prisiminti vaikystę ir išbandyti riedučius. Riedučiai neretai vis dar laikomi vaikų žaidimu, tačiau šis požiūris sparčiai keičiasi. Šią laisvalaikio, sporto ir transporto priemonę vis dažniau renka ne tik jaunimas, bet ir vidutinio bei vyresnio amžiaus žmonės, o specialistai vadiną važinėjimo riedučiais naudą bei pranašumą.

Važinėjimas riedučiais prilygsta intensyviai aerobikos ar bėgimo treniruotei. Tai visgi kokia nauda važinėti riedučiais:

- Važinėjant riedučiais mažiau apkraunami kelių ir čiurnų sąnariai;
- Riedučių sportas gerina širdies bei kvėpavimo sistemos veiklą;
- Didina išvermę, suteikia energijos ir slopina nervinę įtampą;
- Riedučiai yra vieni efektyviausių kalorijų degintojai;
- Dailina kūno formas – treniruojami kojų, pilvo, sėdmenų, nugaros ir klubų raumenys. Visi raumenys dirba vienu metu, todėl raumenys treniruojami harmoningai ir simetriškai;
- Geriausias ginklas prieš celiulitą;
- Gerėja koordinacija, plastika, judesių estetika, lavinama laikysena.



Nevertėtų pamiršti, jog užsiimant riedučių sportu negalima pamiršti apsaugoti save nuo traumų, ypač jei esate pradedantysis. Patartina važinėti su alkūnių, delnų, kelių apsaugomis ir šalmu. Stenkitės važinėti tik lygiais, tam skirtais dviračių keliais, norint išvengti traumų.

Kokiu atveju nerekomenduojama važinėti riedučiais:

- Jeigu jums diagnozuota vestibuliarinio aparato sutrikimai;
- Jeigu patyrėte galvos traumą, riedučiais nerekomenduojama važinėti 2 mėnesius;
- Jeigu nešiojate akinius, važiuojant su riedučiais įsidėkite kontaktinius lęšius, kad kritimo atveju nesušalotumėte savo akių su akiniais;
- Jei esate pilnapadis, į riedučius įsidėkite padukus.

Dalyvavome edukaciniame renginyje „Saugus elgesys prie vandens“

Rugpjūčio 11 d. Alytaus apskrities vyriausiojo policijos komisariato Prienų rajono policijos komisariato bendruomenės pareigūnės organizavo informacinį-educacinį renginį „Saugus elgesys prie vandens“, kuris vyko Beržyno parke. Renginyje kartu dalyvavo Kauno priešgaisrinės gelbėjimo valdybos Prienų Priešgaisrinės gelbėjimo tarnybos pareigūnai ir biuro specialistės.

Policijos pareigūnai priminė atsakingo elgesio prie vandens taisykles, supažindino su administracine atsakomybe už viešosiose vietose padarytus nusižengimus. Mažuosius renginio dalyvius pakvietė apžiūrėti tarnybinį automobilį bei jame esančią įrangą.

Priešgaisrinės gelbėjimo tarnybos pareigūnai pasakojo apie žmogaus gelbėjimo būdus, kaip reikia saugiai elgtis vandenyje. Visuomenės sveikatos specialistės mokė taisyklingai atlikti žmogaus gaivinimą, suteikti pirmąją pagalbą skęstančiam. Renginio dalyviai galėjo pabandyti atlikti gaivinimą panaudojant manekoną. Drąsiausieji dalyviai buvo apdovanoti biuro suvenyrais.



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, Internetas: <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, **Rolanda Rainytė**

Visuomenės sveikatos specialistai mokyklose:

Visuomenės sveikatos specialistė, vykdanči visuomenės sveikatos priežiūrą mokykloje, lopšelis-darželis „Pasaka“, lopšelis-darželis „Saulutė“, lopšelis-darželis „Gintarėlis“, **Monika Treigė**

Visuomenės sveikatos specialistė, vykdanči visuomenės sveikatos priežiūrą mokykloje, Veiverių Tomo Žilinsko gimnazijoje, **Erika Bašinskaitė-Zubrienė**

Visuomenės sveikatos specialistė, vykdanči visuomenės sveikatos priežiūrą mokykloje, Stakiškių gimnazijoje, **Laima Miliukienė**

Visuomenės sveikatos specialistė, vykdanči visuomenės sveikatos priežiūrą mokykloje, „Ažuolo“ progimnazijoje, Naujosios Utos 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**

Atpalaiduok kūną ir mintis, atlikdamas kūno tempimo pratimus

1. Šoninis tempimas

Atsistokite plačiai, viršutinę kūno dalį laikykite tiesiai. Lėtai perkeltkite savo kūno svorį ir lenkite vieną koją tūpdami ant jos (nelenkite kelio į priekį). Tempimas turėtų būti jaučiamas kojos vidinėje šlaunies dalyje, tos kojos, kuri yra tiesi. Laikykite 20-30 s, tada iš lėto perneškite savo svorį ant kitos kojos.



2. Blauzdos tempimas

Atsistokite prieš sieną ištiestų rankų atstumu. Vieną koją padėkite priekyje sulenktu keliu, o kitą atgal tiesiu keliu. Rankas laikydami atremtas į sieną, nugarą laikykite tiesiai, įtempkite pilvo raumenis. Laikykite, kol pajusite blauzdų raumenų tempimą, laikykite po 20-30s abi kojas.



3. Krūtinės ir pečių tempimas

Šį pratimą galite atlikti ir stovint, ir sėdint. Perkeltkite vieną ranką per galvą ir nuleiskite dilbį už nugaros, remdamiesi už nugaros tarp pečių viduriu. Kita ranka paimekite peties ir nugaros tempimą. Laikykite 30s, tada pakeiskite rankas ir viską pakartokite.



4. Tempimas tilteliu

Atsigulkite ant nugaros sulenktais keliais, kojos pečių plotyje. Švelniai įtempkite pilvo raumenis, kad ištiesintumėt nugarą. Tada įtempkite sėdmenų raumenis ir stumkite (kelkite) klubus lūbų link. Palaikykite keletą sekundžių ir lėtai grįžkite į pradinę padėtį, pakartokite viską keletą kartų. Jausite tempimą sėdmenų, šlaunies užpakalinėje dalyje ir pilvo raumenyse.



5. Keturgalvio raumens tempimas

Atsistokite priešais kėdės atlošą, galima atramai naudoti ir kitus daiktus. Vieną ranką padėkite ant kėdės atlošo, kad atliekant pratimą išlaikytumėte pusiausvyrą. Pakelkite už savęs sulenktą priešingą koją ir suimkite ją laisva ranka, sulenktą kelią nukreipdami tiesiai į grindis. Švelniai traukite koją link savęs, kol pajausite šlaunies tempimą. Palaikykite 10-30 s, viską pakartokite su kita koja.



6. Nugaros raumenų tempimas

Atsigulkite ant pilvo, sulenktas rankas laikykite prie savęs, ties krūtine. Kojas ištieskite, laikydami kojų pirštus priglaudus prie žemės. Iškvėpdami pakelkite krūtinę aukščiau ir įstumkite klubus į grindis, tieskite rankas. Stenkitės rankas išlaikyti tiesias, poziciją laikykite 15-30 s.



7. Drugelio pozos tempimas

Šis pratimas atpalaiduoja vidinius šlaunų raumenis, kirkšnis, klubus ir kelius. Atsisėskite ant grindų, kilimėlio ir suimkite kojas taip, kad jūsų padai liestųsi vienas į kitą, o keliai pasisuktų į priešingas puses. Tiesia nugara suimkite pėdas, tada tiesia nugara pasilenkite į priekį ir alkūnėmis švelniai stumkite šlaunis žemyn, kol pajusite tempimą išilgai vidinių šlaunų. Palaikykite 15-30 s.



8. Tempimas gulint

Atpalaiduoja klubus, keturgalvį šlaunies raumenį, apatinę nugaros dalį. Atsigulkite ant nugaros ir švelniai patraukite vieną sulenktą koją krūtinės link, kol pajausite tempimą apatinėje nugaros dalyje, kitą koją laikykite ištiesę, išimtis, jei skauda nugarą, kitą koją galite sulenkti. Palaikykite 30 s, tada pakartokite pratimą su kita koja.



Meditacija

kaip pagalba sau ir kitiems

Paskaita – praktinis užsiėmimas

su psichologu
Pauliumi Rokštikiu

KADA?
RUGSĖJO 2 D.
13:00-17:00 val.

RENGINĮ SUDARO DU UŽSIĖMIMAI:

- 1 PASKAITA**
 - lektorius pasidalins mintimis apie šiandien gyvenančio žmogaus iššūkius
 - peržvelgs idomius meditavimo praktiškų momentus istorijoje
 - aptars kuo kasdienybėje ir primant neriktuos sukurtus gali padėti meditacija
 - pristatys nemokamą meditacijų mobiliąją programėlę PAUZE
 - bei atsakys į klausytojų klausimus
- 2 UŽSIĖMIMAS**
 - lektorius pasidalins esminiais meditavimo principais
 - išbandysite keletą praktinių meditacijos užsiėmimų
 - bei atsakys į dalyvių klausimus

KUR?
Prienų kultūros ir laisvalaikio centras, konferencijų salė, II a. (Vytauto g. 35, Prienai)

Galima dalyvauti viename arba abiejuose (rekomenduojame) užsiėmimuose.

SVARBU

- Vietų skaičius ribotas
- Renginys bus fotografuojamas
- Būtina dėvėti kaukę
- Būtina išankstinė registracija tel. nr. 8 678 79995 (Registracija vykdoma iki rugpjūčio 31 d. 13 val.)

NEMOKAMA SVEIKATINGUMO STOVYKLA SUAUCUSIEMS

NEMOKAMA SVEIKATINGUMO STOVYKLA SUAUCUSIEMS

LAIKAS
Rugsėjo mėn.
4-6 d.

STOVYKLOS VIETA
Vilniaus "BIG STONE" (Prienai, Lietuva)

LEKTORĖS
VIRGINIA PETKEVIČIENĖ
M. Dr. BIRUTĖ VAIČAITIENĖ
EDITA JUODŽBALIENĖ

SAMPRATA

- Sveikata – tai ne tik sveikata, bet ir gyvenimo būdas.
- Sveikata – tai ne tik sveikata, bet ir gyvenimo būdas.
- Sveikata – tai ne tik sveikata, bet ir gyvenimo būdas.

BŪTINA IŠANKSTINĖ REGISTRACIJA

Įrašyti į šios stovyklos sąrašą, iki rugsėjo 1 d. (13:00 val.)
Tel. nr. 8 678 79995
El. paštas: info@nemokama.lt

STOVYKLOS KREDO:

Stovykla – tai ne tik sveikata, bet ir gyvenimo būdas. Stovykla – tai ne tik sveikata, bet ir gyvenimo būdas. Stovykla – tai ne tik sveikata, bet ir gyvenimo būdas.