

# Gyvenimas – šeimai apie sveikatą

PARENGĖ: Prienų rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuras

## Ruduo – peršalimo ligų metas

Ruduo – tai laikotarpis, kai vasaros karščius keičia vėsesni, drėgnesni, žvarbesni orai, dėl kurių padaugėja vaikų peršalimo ligų. Bijoti vaikų peršalimo nereikia – tai normali imuninės sistemos vystymosi dalis.

Vaikai peršala dažniau nei suaugusieji dėl vienos paprastos priežasties – jų imuninė sistema dar nesuformavusi, jai dar teks išmokyti egzistuoti tarp daugybės žmonių, nešiojančių virusus ir bakterijas. Organizmas neišmoks kovoti su infekcijomis, jeigu apskritai nesirgs, tad labai nerimauti dėl slogos, gerklės skausmo, temperatūros ir kitų vaikų peršalimo simptomų nereikėtų. Be to, tėvų nerimas akimirksniu perduodamas sergančiam vaikui ir visiškai nepadaeda jam pasveikti.

### Kaip suprasti, kad vaikas pradeda sirgti?

Maži vaikai nemoka išsiklausyti iš savo organizmą ir dažniausiai negali pasakyti, kad jaučiasi prasčiau. Vis dėlto nėra taip sunku suprasti, kada vaikas pradeda sirguliuoti. Net jei vaikas dar nekalba ir nepasako, kad jam negera, negaluoantis vaikas neranda sau vietos, jo nedomina mėgstamas žaislas, mažylis tampa irzlus. Arba priešingai, niekuo nesidomi ir per pietus snūduriuoja, nors nebuvo dėl ko pavargti. Greičiausiai prie jo kabinasi liga. Praeis kelios valandos ir peršalimo simptomai pasireikš pilnu pajėgumu.

### SLOGA

Sloga – tai padidėjusi gleivių sekrecija, organizmo mėginimas susidoroti su virusu, kuris pateko į nosį. Taip jis stengiasi neleisti infekcijos žemiau, į bronchus ir plaučius, taip pat neutralizuoti užkratą: skystose gleivėse yra medžiagų, galinčių kovoti su virusais.

### Ką daryti?

Svarbiausia: gleivės turi išlikti skystos. Tik tokiu atveju jos gali pasitarnauti. Sausų nosies gleivių poveikis priešingas: pirma, jose, be virusų, pradeda veisti bakterijos (iš čia žalsva spalva), antra, vaikui tenka kvėpuoti burna, dėl to išsausėja plaučių gleivinė ir tai yra tiesus kelias į komplikacijas ir pneumoniją. Kad tai nenutiktų, būtina kambaryje palaikyti vėšą ir drėgmę (primažinti šildymą ir įjungti drėkintuvą), o lignonį šilčiau apnėgti ir duoti jam daugiau skysčių.

Būtų gerai išmokyti vaiką teisingai išpūsti nosį: kiekvieną šnervę atskirai. Kitaip galima pakenkti gleivinei ir netyčia užnešti bakterijas į klausos vamzdelį, galinčias sukelti nemalonią komplikaciją – vidurinės ausies uždegimą. Visiškai mažiems vaikams nosį tenka valyti vata, prieš tai suminkštinus išskyras alyvuogių, persikų ar migdolų aliejumi bei pora druskos tirpalo lašų.

### Svarbu žinoti!

Sloga gali būti ne tik peršalimo, bet ir alergijos simptomas. Jeigu vaikas nuolat čiaudi, o daugiau jokių nusiskundimų nėra, greičiausiai jis

Gripas ar peršalimas?		
Gripas	Būdingi simptomai ir kita	Peršalimas
Dažnai ir didelis	Karščiavimas	Retai ir nedidelis
Stiprus	Raumenų skausmas	Nėra
Dažnai	Galvos skausmas	Retai
Kartais	Čiaudulys ir sloga	Dažnai
Didelis	Gerklės skausmas	Lengvas
Sunkus	Kosulys	Švelnus
Staiga	Simptomų pradžia	Laipsniška

nepersišaldė, o susidūrė su alergenu. Jeigu priežasčių iškart neišsiaiškinate, universalus būdas – išplauti nosį sūriu vandeniu, drėgna šluoste nuvalyti visus paviršius kambaryje, o praėjus paūmėjimui, atlikti alergijos tyrimus ir užsirašyti pas alergologą.

### TEMPERATŪRA

#### Ką daryti?

Reikia stebėti vaiko savijautą. Jeigu jis elgiasi daugmaž normaliai, temperatūra pakilusi nedaug, vaistų nuo karščiavimo galima neduoti. Jeigu guli paslikas ir nieko nenori, turbūt ir be termometro galima suprasti, kad būtina imtis priemonių. Paprastai vaistai nuo karščiavimo rekomenduojami nuo 38,5 laipsnio, jeigu temperatūra viršija 39

laipsnius, vaistus sugirdykite iškart.

#### Svarbu žinoti!

Vaistų instrukcijos rašomos ne šiaip sau. Vaistų nuo karščiavimo perdozavimas gali sukelti kur kas daugiau problemų nei pats peršalimas. Neįjunkite į medikamentus, o jeigu temperatūra nekrenta, skubiai susisieki su gydytoju.

### KOSULYS

Kosėja net ir sveiki žmonės – taip organizmas stengiasi išvalyti kvėpavimo takus. Kai žmogus serga, gleivių atsiranda daugiau ir jas tenka atkrenkti kaip skreplius. Kosulys gali būti dviejų rūšių: drėgnas, kai skrepliai lengvai pasišalina ir vaikas be įtampos paūmėjimui, ir sausas, kai gerklėje kutena, tačiau atsikosėti ilgai nepavyksta.

#### Ką daryti?

\* Kuo drėgnesni skrepliai, tuo paprasčiau atsikosėti. Vadinasi, ir kosėjant reikia kaip įmanoma daugiau gerti ir būti vėsoje ir nesausoje patalpoje. Svarbiausia, ko reikia siekti esant sausam kosuliui, tai, kad jis kaip įmanoma greičiau virstų drėgnu.

\* Kartais kosulys atsiranda dėl nosies išskyrų, tekančių galine nosiaryklės sienele. Tokiu atveju galima nakčiai padėti antrą pagalbę, kad pasikeltų galva. Reikia kovoti su pirmine priežastimi, tai yra, sloga: plauti nosį druskos tirpalu.

Su kosuliu kovoti nereikia, pakanka jį palengvinti. Jeigu gydytojas arba vaistininkas rekomendavo, duokite vaikui išgerti kvėpavimo takų gleivėms skystinti skirtų preparatų, ir situacija pagerės.

Jūsų dėmesiui – 3 maisto produktai, kurie padeda saugotis arba gydytis jau užklupus peršalimo ligoms.

#### Medus

Tai, turbūt, vienas iš skaniausių

(Nukelta į 6 p.)

## Sveikos mitybos rekomendacijos

### 1. Valgykite įvairų maistą.

• Nė vienas maisto produktas neturi visų reikiamų maistinių medžiagų ir pakankamo jų kiekio, todėl didesnė tikimybė, kad gausite visko, ko reikia, ir pakankamai kiekiu tada, jeigu valgysite įvairų maistą.

• Dažniau rinkitės augalinės kilmės maistą. Augaliniuose produktuose yra vitaminų, mineralinių ir skaidulinių medžiagų bei kitų sveikatai palankių medžiagų, kurių nėra arba yra mažai gyvūniniuose produktuose.

### 2. Kiekvieną dieną valgykite visagrūdžių produktų.

• Rinkitės viso grūdo produktus – duoną, košes, dribsnius, makaronus. Juose daugiau skaidulinių medžiagų, mineralų bei vitaminų.

### 3. Penkis kartus per dieną valgykite daržovių, vaisių ar uogų.

• Kiekvieno valgio metu valgykite daržovių, vaisių ar uogų. Kas dieną rekomenduojama suvartoti bent 400–500 g arba 5 porcijas daržovių, vaisių ar uogų, iš kurių – apie 300 g daržovių (neskaitant bulvių) ir 150–200 g vaisių bei uogų.

• Geriausia vartoti šviežias daržoves, vaisius ir uogas, tačiau tinka ir šaldytos, džiovintos, troškintos.

• Daržovių, vaisių ar uogų sultys nėra visavertis daržovių, vaisių ar uogų pakaitalas, nes jose lieka kur kas mažiau organizmui reikalingų skaidulinių medžiagų bei santykinai daugiau cukrų, todėl sultis vartokite saikingai.

• Bent 2–3 kartus per savaitę vartokite ankštines daržoves (pupeles, žirnius, lęšius), kuriose yra daug augalinių baltymų.

• Kasdien valgykite įvairios rūšies nesūdytų riešutų (apie 30 g) ir sėklų.

(Nukelta į 7 p.)

## Vyko šiaurietiškojo ėjimo mokymai senjorėms



Šiaurietiškas ėjimas yra ne tik puiki aktyvaus laisvalaikio leidimo, bendravimo priemonė, bet ir viena efektyviausių bei prieinamiausių fizinio aktyvumo, judėjimo ir sveikatos stiprinimo formų. Ši puiki sveikatos saugojimo bei stiprinimo priemonė teikia nemažą naudą sveikatai:

- daug efektyviau nei paprastas ėjimas, nes žygiuojant su specialiomis lazdomis sunaudojama iki 50 proc. daugiau energijos nei vaikščiojant be lazdų;
- apkraunama iki 90 proc. kūno raumenų, mažesnė apkrova tenka sąnariams;
- reguliuojasi kvėpavimas, gerinamas širdies ir kraujagyslių sistemos darbas;
- išlaikoma taisyklinga laikysena, eisena tampa žvaulesnė;
- į darbą įtraukiama viršutinė kūno dalis;
- vienu metu dirba pilvo, nugaros, rankų, pečių, krūtinės ir

kojų raumenys;

- šiaurietiškas ėjimas padeda sudeginti iki 70 proc. daugiau kalorijų nei einant įprastai;
- ugdoma ištvermė, ilgiau išliekama gyvybingais, darbingais.

Rugsėjo 22 dienos pavakare Prienų miesto senjorės rinkosi prie Prienų miesto Justino Marcinkevičiaus viešosios bibliotekos mokytis šiaurietiškojo ėjimo technikos. Visos senjorės buvo žin-geidžios, stengėsi kuo geriau išmokyti ėjimo žingsnelius.

Dėkojame visoms dalyvavusioms ir lauksime kituose užsiėmimuose.

## Kaip apsisaugoti nuo peršalimo



PRIENŲ RAJONO SAVIVALDYBĖS VISUOMENĖS SVEIKATOS BIURO VEDAMŲ PRIVALOMŲJŲ MOKYMŲ GRAFIKAS	
Mokymų pavadinimas	Darbo diena
Privalomasis pirmosios pagalbos mokymas	Trečiadienis
Privalomasis higienos įgūdžių mokymas	Pirmadienis, antradienis, ketvirtadienis, penktadienis
Mokymas apie alkoholio ir narkotikų žalą žmogaus sveikatai	Penktadienis
Visi norintys dalyvauti mokymuose turėtų registruotis tel. (8 319) 54 427 arba mob. 8 678 79 995 Maloniai lauksime Jūsų!	

# Sveika nugara – laiminga diena!

# Ruduo – peršalimo ligų metas

Visais amžiais žmogaus laikysena ir nugaros problemos, buvo ir yra viena iš populiariausių sveikatos sutrikimų problemų. Remiantis įvairiausių tyrimais yra nustatyta, jog 86 proc. pasaulio gyventojų bent kartą gyvenime yra susidūrę su nugaros skausmais ar kitomis nugaros problemomis. Prie netaisyklingos laikysenos ir nugaros skausmų labai daug prisideda mūsų statiškas gyvenimo būdas, toks, kaip dažnesnis gulėjimas ir sėdėjimas, ilgos statinės pozicijos. Tad norint išvengti skausmų, netaisyklingos laikysenos ar kitų nugaros problemų, reikia atlikti fizinius pratimus, skirtus nugarai stiprinti, kurie neužims daug laiko ir didelių pastangų. Tam užtenka 10 min. mankštos rytais ar bent kas dvi dienas:

### 1. Pratimas „Sienos angelas“

Šis pratimas puikiai tinka stiprinti nugarą ir gerinti laikyseną. Pratimą pradėkite atsistoję prie sienos, galva, nugara, pečiai, rankos, riešai, alkūnės, dubuo, kulnai turi liestis prie sienos. Lėtai kelkite rankas į viršų, kol jos bus virš galvos, tada nuleiskite rankas iki pečių aukščio.



Užtikrinkite, kad viskas ir liktų priglausta prie sienos atliekant pratimą, įskaitant rankas.

### 2. Nugaros tempimas tarp durų

Šie nugaros tempimai puikiai padeda atsipalaiduoti ir taip pat padeda išlaikyti taisyklingą laikyseną, gerina kūno lankstumą. Rekomenduotina šitą pratimą atlikti kiekvieną dieną po 5 minutes. Sulenkite rankas per alkūnes, abi rankas uždėkite ant durų rėmų, priglaudami alkūnes. Pasilenkite į priekį tol, kol pajusite tempimą krūtinėje.



### 3. Nugaros tempimas stovint kampe

Tempimas kampe padeda pagerinti krūtinės lankstumą, taip pat puikiai tinka gerinti laikyseną. Savo kambarielyje suraskite aiškų kampą, kuriame susijungia dvi sienos. Atsisukite veidu į kampą, rankas iškelkite 90 laipsnių kampe, įkvėpkite ir švelniai patraukite pečius žemyn ir prispauskite dilbius prie sienos. Iškvėpdami pastatykite dešinę koją į priekį kampe link, tokioje pozicijoje išbūkite kelias minutes.



### 4. Krūtinės atidarymas

Krūtinės atidarymo pratimas yra paprastas, tačiau tai yra vienas iš geriausių laikysenos korekcijos pratimų, kuriuos galite atlikti norėdami pakoreguoti savo laikyseną. Suleriame rankas delnais už nugaros, įkvėpdami šiek tiek kelkite rankas sau už nugaros į viršų, pajuskite, kaip atsiveria krūtinė ir pečiai. Šis pratimas yra labai praktiškas, nes jį galite atlikti ir darbe, ir namie.

### 5. Pratimas su susuktu rankšluosčiu arba putplasčio voleliu

Dar vienas puikus pratimas gerinti laikyseną ir atpalaiduoti nugaros raumenis. Šis pratimas gali atrodyti šiek tiek nepatogus, bet, atliekant jį teisingai, jis atneša labai daug naudos. Padėkite susuktą rankšluostį arba volelį priešais save ant žemės vertikaliai, atsisėskite priešais volelio galą nugarą į jį ir lėtai atsigulkite, kai volelis (susuktas rankšluostis) bus išilgai jūsų nugaros, sulenkite kelius ir ištieskite rankas į šonus. Tokioje pozicijoje praleiskite bent 3 minutes.



[traukite į savo racioną:



(Atkelta iš 5 p.)

žinomų natūralių vaistų. Medus turi daug kalio, magnio, fosforo, geležies, kurie veikia medžiagų apykaitą, didina organizmo atsparumą ligoms. Meduje esantys eteriniai aliejai medui suteikia specifinį aromatą, o antibakterinės medžiagos veikia prieš daugelį ligas sukeliančių mikrobu. Medus tinka valgyti su vaisiais, daržovėmis, košėmis, jogurtu. Taip pat skanu gerti su pienu, tiesa, ne karštu, o šiltu. Medus tinka ne visiems vaikams, kai kurie gali būti alergiški, nes jame daug įvairių žiedadulkių.

### Svogūnas

Svogūnuose yra B grupės vitaminų, kalcio, kalio, natrio, magnio, fosforo. Kaip peršalimo ligų „vaisas“, svogūnas garsėja dėl savo fitoncidų, naikinančių mikroorganizmus, bakterijas ir virusus. Jeigu į šeimą įsisuko virusai, tiesiog supjaustykite svogūną riekelėmis ir padėkite na-

muose, pavyzdžiui, prie vaiko lovėlės, ant stalo. Taip pat galima padaryti ir su česnakais. Išdėlioti pjaustyti svogūnai ir česnakai skleidžia „bacilas“ atbaidančias medžiagas.

Svogūnai padeda gydati slogą, kosulį, bronchitą, gerklės uždegimą. Kosulio gydymui: supjaustykite svogūną, sumaišykite su dviem valgomaisiais šaukštais medaus ir palikite kelioms valandoms. Susidariusį sirupą gerkite kamuojant kosuliu.

### Imbieras

Imbieras gelbsti nuo peršalimo ligų. Paprasčiausias būdas – supjausčius imbierą užpilti jį šiltu vandeniu (ne karštu). Papildomai galima įdėti medaus ir citrinos. Imbieras stimuliuoja imunitetą ir virškinimą, tarsi sušildo organizmą. Šviežio imbiero šaknyje yra kone visų nepakeičiamų aminorūgščių. Be to, imbieras netruksta vitaminų C, B1, B2, A, magnio, fosforo, kalcio, taip pat – ir geležies, kalio, natrio ir cinko.

## Renkama nauja sveikatos stiprinimo programos dalyvių grupė

Prienų rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuras kviečia Prienų rajono gyventojus dalyvauti sveikatos stiprinimo programoje, skirtoje širdies ir kraujagyslių ligų ir cukrinio diabeto profilaktikai.



### Programa skirta:

- Suaugusiems asmenims, kuriems nustatyta širdies ir kraujagyslių ligų ir (arba) cukrinio diabeto rizika.
- Suaugusiems asmenims, kurie savanoriškai kreipiasi į visuomenės sveikatos biurą dėl dalyvavimo programoje.

Programą sudaro teoriniai ir praktiniai užsiėmimai, kurių metu taikomi interaktyvūs mokymų metodai, diskusijos grupėse, sprendžiamos užduotys, aptariami rezultatai, konsultuojama sveikos gyvensenos klausimais.

### Pagrindinės užsiėmimų temos:

- Širdies ir kraujagyslių ligų, cukrinio diabeto rizikos veiksniai ir jų profilaktika, sveikatos rodiklių supratimas.
- Mitybos reikšmė lėtinių neinfekcinių ligų atsiradimui bei profilaktikai.

- Sveikatai palankaus maisto gamtinimo principai.
- Sveikatinamojo fizinio aktyvumo reikšmė širdies ir kraujagyslių ligų ir cukrinio diabeto profilaktikai.
- Streso reikšmė širdies ir kraujagyslių ligų ir cukrinio diabeto atsiradimui. Streso valdymas.

Programos pabaigoje atliekamas jos apibendrinimas, rezultatų aptarimas bei, esant poreikiui, teikiamos papildomos konsultacijos.

### Dalyvavimas programoje nemokamas!

Norint dalyvauti programoje, prašome kreiptis į Prienų rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biurą (Revuonos g. 4, Prienai). Išsamesnė informacija teikiama tel. (8 319) 54 427, mob. (8 678) 79 995, el. paštu prienai.vs.biuras@gmail.com

**+55** dalyviams

## NEMOKAMOS MANKŠTOS BASEINE

**NUO RUGSĖJO 23 D. TREČIADIENIAIS 15:30–17:00 VAL.**

*/ baseiną vešime autobusu*  
Renkamės: 10 min. prieš išvykimą prie Išlaužo seniūnijos (V. Gurevičiaus g. 1, Išlaužas)

*išvykstame:* 14.50 val. į Birštono sanatorijos „Versmė“ baseiną (B. Sruogos g. 9, Birštonas)

**NUO RUGSĖJO 24 D. KETVIRTADIENIAIS 15:30–17:00 VAL.**

*/ baseiną vešime autobusu*  
Renkamės: 10 min. prieš išvykimą prie Pakuonio seniūnijos (Sodų g. 33, Pakuonis)

*išvykstame:* 14.55 val. į Birštono sanatorijos „Versmė“ baseiną (B. Sruogos g. 9, Birštonas)

**NEMOKAMOS SVEIKOS MITYBOS KONSULTACIJOS**

**KUR**

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

**BŪTINA SU SAVIMI TURĖTI:**

- gertuvę su vandeniu
- rankšluostį
- gumines šlepetes
- guminę kepurėlę
- maudymosi kostiumėlį
- šampūną, dušo želę ar muilą

**Būtina išankstinė registracija:**  
(8 319) 54427 | 8 678 79 995  
prienai.vs.biuras@gmail.com

## Skiepai mokyklinio amžiaus vaikams pagal amžių

Prasidėjus naujiems mokslo metams Užkrečiamųjų ligų ir AIDS centro (ULAC) medikai primena apie skiepus mokyklinio amžiaus vaikams. Pagal vaikų profilaktinių skiepimų kalendorių **6–7 metų** vaikai nemokamai skiepiami nuo kokliušo, difterijos, stabligės, poliomielitės, raudonukės, epideminio parotito ir tymų. **11 metų mergaitės** skiepiamos nuo žmogaus papilomos viruso sukeltos infekcijos. **15–16 m. paaugliams** rekomenduojama atnaujinti skiepus nuo difterijos, stabligės ir kokliušo.

Praleidus skiepą, reikia kreiptis į savo šeimos gydytoją. Jūsų vaikui gali būti sudarytas individualus skiepimų planas.

Kaip ir kasmet, artėjant šaltajam sezonui tikėtinas peršalimo ligų ir gripo sergamumo padidėjimas, todėl rekomenduojama vaikus, ypač sergančius lėtinėmis ligomis, paskiepyti nuo gripo.

Viena iš dažnesnių gripo komplikacijų yra pneumokokinės infekcijos sukelti ausų, sinusų, gerklės, plaučių ar net smegenų ir širdies uždegimai, todėl rekomenduojama pasiskiepyti nuo pneumokokinės infekcijos. Rizikos grupių vaikams pneumokokinės infekcijos skiepai kompensuojami valstybės.

Darželinukams ir mokinukams taip pat rekomenduojama paskiepyti nuo vėjaraupio. Ši vakcina nėra kompensuojama pagal vaikų profilaktinių skiepimų kalendorių, todėl tėvai ar globėjai už skiepus turi mokėti savo lėšomis.

Dėl visų skiepų vaikams reikia kreiptis į savo šeimos gydytoją. Pasak Užkrečiamųjų ligų ir AIDS centro direktoriaus, profesoriaus S. Čaplinsko, vaikų kolektyvuose didesnė rizika užsikrėsti oro lašeliniu keliu plintančiomis infekcijomis. Taip pat dėl nepakankamai susiformavusių higienos įgūdžių vaikai dažniau nei suaugusieji užsikrečia infekcinėmis ligomis per nešvarias rankas ir daiktus.

### LIETUVOS RESPUBLIKOS VAIKŲ PROFILAKTINIŲ SKIEPIMŲ KALENDORIUS

	iki 24 val.	2-3 mėn.	1 mėn.	2 mėn.	1 mėn.	4 mėn.	5 mėn.	6 mėn.	12-15 mėn.	15-18 mėn.	18 mėn.	6-7 metai	11 metų	15-16 metų
1. Tuberkulizės vakcina	BCG													
2. Hepatito B vakcina	HepB*		HepB		HepB		HepB							
3. Kikšiuo, difterijos, stabligės vakcina			DTaP		DTaP		DTaP				DTaP		Tdap	
4. II tipo Neisserijės meningitidis infekcijos vakcina			Hib		Hib		Hib				Hib			
5. Poliomielitės vakcina			IPV		IPV		IPV				IPV		IPV	
6. Pneumokokinės infekcijos vakcina			PCV		PCV		PCV**							
7. Tymų, epideminio parotito, raudonukės vakcina									MMR**		MMR			
8. Žmogaus papilomos viruso infekcijos vakcina													HPV1 HPV2**	
9. II tipo meningokokinės infekcijos vakcina					MenB		MenB		MenB**					
10. Rotavirusinės infekcijos vakcina			RV		RV		RV****							

Šis vaikų profilaktinių skiepimų kalendorius įsigalioja nuo 2018 m. rugsėjo 1 d.



## SALYTIS - KA DARYTI?

### KORONAVIRUSAS (COVID-19)



#### DIDELĖS RIZIKOS SĄLYTIS

- mažesnis nei 2 metrų atstumas;
- ilgesnis nei 15 minučių kontaktas;
- tiesioginis fizinis kontaktas, pavyzdžiui, rankos spaudimas;
- tiesioginis sąlytis be apsaugos priemonių su užkrėstais COVID-19 atvejo kūno skysčiais.

#### MAŽOS RIZIKOS SĄLYTIS

Atsitiktinis kontaktas –

- didesniu nei 2 metrų atstumu;
- trumpiau nei 15 minučių.

**Privalo izoliuotis, stebėti savo sveikatą ir, pasireiškus simptomams, kreiptis į Karštąją koronos liniją dėl tyrimo koronavirusinei infekcijai nustatyti atlikimo.**

**Turi stebėti savo sveikatą ir laikytis COVID-19 ligos prevencijos priemonių.**

**!!!! KONTAKTO KONTAKTAI NĖRA RIZIKA**  
**PAVYZDŽIUI, žmogaus, kontaktavusio su užsikrėtusiuoju, šeimos nariams reikalo izoliuotis nėra, izoliacijoje privalo būti tik tas asmuo, kuris kontaktavo su sergančiuoju!**

## NEMOKAMI FIZINIO AKTYVUMO UŽSIĖMIMAI

**+55** ir vyresni

Nuo rugsėjo 28 d. KADA **17:00-18:00** Kiekvieną I ir III

Nuo rugsėjo 29 d. KADA **16:30-17:30** Kiekvieną II ir IV

**KUR** Balbieriškio kultūros ir laisvalaikio centre (Parko g. 5A, Balbieriškis) Stakliškių gimnazijos sporto salėje (Prienu g. 8, Stakliškės)

Vietų skaičius ribotas

Būtina išankstinė registracija:  
 (8 319) 54427  
 8 678 79 995

## #neVASSkink

### Nėštumas ir alkoholis: griauname mitus

MITAS: Truputis alkoholio padės būsimai mamytai atsipalaiduoti ir pagerins kraują

MITAS: Susilaikyti nuo alkoholio svarbu tik nėštumo pradžioje

MITAS: Išgėrus alaus, pagausėja pieno

MITAS: Alkoholis ne skatina pieno gamybą, bet ją slopina. Alkoholio koncentracija piene būna panaši ar net didesnė nei motinos kraujyje. Dėl to gali sutrikti kūdikio miego ir maitinimosi režimas: kūdikis suvartos mažiau pieno bei prastai miegos. Kuo daugiau alkoholio suvartojama, tuo ilgiau jis išlieka motinos kraujyje ir piene.

MITAS: Nėštumo metu nėra saugaus alkoholio kiekio. Jei besilaukianti moteris vartoja alkoholį, didėja persileidimo, prieššlaikinio gimdymo rizika, vaisius gali augti lėčiau, būti ligotas ar net žūti. Alkoholio vartojimas nėštumo metu yra dažniausia apsigimimų, raidos ir elgesio sutrikimų priežastis.

MITAS: Nėštumo metu nėra saugaus alkoholio kiekio. Jei besilaukianti moteris vartoja alkoholį, didėja persileidimo, prieššlaikinio gimdymo rizika, vaisius gali augti lėčiau, būti ligotas ar net žūti. Alkoholio vartojimas nėštumo metu yra dažniausia apsigimimų, raidos ir elgesio sutrikimų priežastis.

MITAS: Nėštumo metu nėra saugaus alkoholio kiekio. Jei besilaukianti moteris vartoja alkoholį, didėja persileidimo, prieššlaikinio gimdymo rizika, vaisius gali augti lėčiau, būti ligotas ar net žūti. Alkoholio vartojimas nėštumo metu yra dažniausia apsigimimų, raidos ir elgesio sutrikimų priežastis.

MITAS: Nėštumo metu nėra saugaus alkoholio kiekio. Jei besilaukianti moteris vartoja alkoholį, didėja persileidimo, prieššlaikinio gimdymo rizika, vaisius gali augti lėčiau, būti ligotas ar net žūti. Alkoholio vartojimas nėštumo metu yra dažniausia apsigimimų, raidos ir elgesio sutrikimų priežastis.

Narkotikų, tabako ir alkoholio kontrolės departamentas  
[www.ntsakd.lrv.lt](http://www.ntsakd.lrv.lt)

# Sveikos mitybos rekomendacijos

(Atkelta iš 5 p.)

## 4. Kontroliuokite riebalų vartojimą.

• Ribokite daug riebalų (ypač sočiųjų) turinčių maisto produktų vartojimą. Valgant riebią maistą, didėja pavojus persivalgyti, nes riebalų energinė vertė yra didelė, o sotumo jausmas suvalgius riebaus maisto atsiranda lėčiau. Rinkitės neriebius mėsos ir pieno produktus vietoje riebių.

• Gyvūninius riebalus (taukus, sviestą, grietinę) bei kitus daug sočiųjų riebalų turinčius produktus (kokosų bei palmių aliejus, kietuosius margarinius) keiskite augaliniais aliejais (alyvuogių, rapsų ir kt.), turinčiais mažai šių riebalų rūgščių.

• Ribokite produktų, turinčių transriebalų (riebalų rūgščių transizomerų) vartojimą. Skaitykite maisto produktų etiketes ir venkite tokių produktų, kurių sudedamųjų dalių sąrašas įrašyta „iš dalies hidrinti riebalai“. Tai – transriebalų šaltinis. Nedideli transriebalų kiekiai natūraliai yra atrajojančių gyvūnų (karvių, avių, ožkų) riebaluose – riebioje jų mėsoje, pieno produktuose (svieste, riebiame sūryje, grietinėje).

## 5. Rinkitės liesą mėsą ir liesos mėsos produktus. Ribokite perdirbtos mėsos ir raudonos mėsos kieki.

• Riebią mėsą ir mėsos produktus keiskite ankštinėmis daržovėmis, žuvimi ar paukštiena.

• Patartina rinktis mėsą ir mėsos produktus, kuriuose riebalų kiekis neviršija 10 proc.

• Ribokite raudonos ir perdirbtos mėsos kieki iki mažiau nei 500 g per savaitę arba iki 80 g per dieną (raudona mėsa – tai kiauliena, jautiena, avišiena ir ožkiena). Raudona mėsa turi kenksmingos sialo rūgšties (Neu5gc), pasižyminčios kancerogeniniu poveikiu.

• Rinkitės mažiau perdirbtų, rūkytų, sūdytų bei konservuotų mėsos produktų. Šie mėsos produktai (dešros, dešrelės, konservai) dažniausiai turi daug sočiųjų riebalų rūgščių ir druskos, todėl juos vartoti siūloma keletą kartų per mėnesį mažais kiekiais.

## 6. Vartokite liesus pieno produktus.

• Rinkitės pieno produktus, kurie turi mažai riebalų, druskos ir cukraus. Patartina valgyti liesą varškę ir varškės sūrius, kefyrą, pasukus, liesą nesaldintą jogurtą, rūgpienį.

• Ribokite arba saikingai vartokite pieno produktus, kuriuose yra daug sočiųjų riebalų, pvz., grietinėlė, grietinė, fermentiniai ir kiti riebi sūriai.

## 7. Valgykite žuvį du ar tris kartus per savaitę.

• Dažniau rinkitės žuvį ir žuvies produktus ir valgykite jų du tris kartus per savaitę.

• Per savaitę patartina suvalgyti ne mažiau kaip 300–450 g žuvies ar jos produktų. Iš jų bent 200 g turėtų būti riebi žuvis, pvz., lašiša, upėtakis, skumburė ar silkė, turinti daugiau omega 3 riebalų rūgščių.

• Ribokite arba saikingai vartokite plėšriąsias žuvis (ešeris, lydeka, tunas, kardžuvė), kuriose gali būti gyvsidabrio. Šių žuvų nerekomenduojama valgyti nėščiosioms, žindančioms mamoms ir vaikams.

## 8. Ribokite maisto produktus ir gėrimus, kuriuose yra daug cukraus.

• Rinkitės maisto produktus ir gėrimus, turinčius kuo mažiau cukraus. Kuo rečiau vartokite saldžių gėrimų, saldumynų, desertų, bandelių, nes tai – pagrindiniai cukrų (paprastųjų angliavandenių) šaltiniai.

• Maisto produktai, kuriuose yra daug cukrų, paprastai turi mažai kitų vertingų maisto medžiagų. Be to, jie labai kaloringi.

• Geriausia, kai cukrų kiekis neviršija 5 g/100 g produkto. Apie tai, kad į maisto produktą pridėta cukrų, galite sužinoti, jei etiketėje sudedamųjų dalių sąrašas yra nurodyta „cukrus“, „gliukozė“, „fruktozė“, „gliukozės sirupas“, „kukurūzų sirupas“ ir pan.

## 9. Valgykite nesūrų maistą. Gamindami maistą ribokite druskos kiekį.

• Rinkitės maisto produktus ir paruoštą (perdirbtą) maistą, kuriame yra mažai druskos, nes apie 70–80 proc. druskos gauname su perdirbtais maisto produktais.

• Bendras druskos kiekis per parą, įskaitant gaunamą su rūkytais, sūdytais, konservuotais produktais, neturi būti didesnis kaip 5 g arba vienas arbatinis šaukštelis.

• Druską patartina vartoti tik joduotą, nes Lietuva yra geografinėje jodo trūkumo zonoje.

• Vietoje druskos maistą paskaninkite žolelėmis ar kitais nesūdytais prieskoniais.

## 10. Rinkitės maisto produktus, pažymėtus simboliu „Rakto skylutė“.

• Pirkdami maistą rinkitės produktus, pažymėtus simboliu „Rakto skylutė“.

• Šiuo simboliu žymimi produktai, kuriuose, palyginti su kitais tos pačios grupės maisto produktais, yra mažiau druskos, cukraus ir riebalų, o grūdiniuose produktuose išsaugota daugiau maistingųjų skaidulų.

• „Rakto skylutės“ simboliu paženklinuose maisto produktuose nėra saldiklių.

## 11. Gamindami ar rinkdami jau pagamintą maistą, rinkitės tausojančius maisto gaminimo būdus.

• Rinkitės tausojančius maisto gaminimo būdus, tokius, kaip virimas vandenyje ar garuose, troškimas, gaminimas konvekciniame krosnelėje, kepimas įvyniojus į popierių ar foliją.

• Venkite tokių maisto gamybos būdų, kaip kepimas, rūkymas, grūdymas, virimas riebaluose, spraginimas, sūdytas – nes jų metu gali susidaryti įvairių kenksmingų medžiagų.

## 12. Atkreipkite dėmesį į maisto produktų etiketes.

• Skaitykite maisto produktų etiketes: tai vienas iš svarbiausių vartotojų informavimo apie maisto produktą (maisto sudedamąsias dalis, maistingumą, tinkamumo vartoti terminą ir t. t.) būdų, padedančių pasirinkti sveikatai palankesnius produktus.

• Skaitydami etiketėje pateiktą informaciją, atkreipkite dėmesį į tai, kaip produktas buvo pagamintas (pvz., vyntas, rūkytas, sūdytas ir pan.) ir rinkitės mažiau apdorotus produktus.

## 13. Valgykite reguliariai ir saikingai.

• Valgykite reguliariai, 3–5 kartus per dieną.



• Rekomenduojama, jog per pusryčius ir pietus būtų gaunama daugiau nei du trečdaliai paros raciono kalorijų, o per vakarienę – mažiau nei trečdalis.

## 14. Gerkite pakankamai vandens.

• Per parą išgerkite maždaug 6–8 stiklines arba 1,5–2,0 litrus vandens.

• Vandens kiekis, kurį reikia suvartoti per parą, kiekvienam asmeniui gali būti individualus ir priklausyti nuo daugelio veiksnių, įskaitant asmens amžių, kūno svorį, ūgį ir kt.

• Nepamirškite, kad karštu oru, taip pat sunkauso fizinio krūvio metu – sportuojant, dirbant fizinį darbą, būtina suvartoti daugiau vandens.

• Rekomenduojama gerti geriamąjį vandenį, mineralizuotą ar silpnos mineralizacijos natūralų mineralinį vandenį.

## 15. Venkite vartoti alkoholinius gėrimus.

• Alkoholio vartojimas silpnina imuninę sistemą, didina lėtinių neinfekcinių ligų (pvz., vėžio, širdies ir kraujagyslių ligų, cukrinio diabeto) riziką. Alkoholis neigiamai veikia psichiką – sukelia priklausomybę, asmenybės degradaciją, mažina atsakomybės jausmą, didina traumų, avarijų, nusikaltimų pavojų ir sukelia kitas skaudžias socialines pasekmes. Taip pat didina depresijos, nerimo, panikos priepuolių tikimybę.

## 16. Palaikykite energijos balansą, daugiau dėmesio skirkite fiziniam aktyvumui.

• Palaikykite su maistu gaunamos ir judant išsivokiamos energijos balansą. Taip išvengsite antsvorio ir nutukimo, sumažinsite kitų lėtinių ligų riziką.

• Stebėkite kūno svorį. Bent kartą per savaitę sverkitės ir išlaikykite normalų kūno masės indeksą (suaugusiųjų normalus KMI = 18,5–24,9).

• Aktyviai judėkite bent 30 min. kiekvieną dieną (vaikai turi būti judrūs bent po 60 min. kasdien).

• Mažiau laiko leiskite pasyviai (sėdint prie televizoriaus, kompiuterio, telefono ir pan.).

• Dažniau lipkite laiptais, o ne važiuokite liftu. Jei galite, į darbą eikite pėsčiomis, važiuokite dviračiu ar kitomis nevariklinėmis transporto priemonėmis. Jei važiuojate viešuoju transportu, išlipkite keliomis stotelėmis anksčiau ir likusį atstumą eikite pėsčiomis.

## Prienu r. savivaldybės visuomenės sveikatos biurui reikalingas visuomenės sveikatos specialistas, vykdamas 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](mailto:prienai.vs.biuras@gmail.com). Išsamesnė informacija teikiama mob. tel. +370 678 79 994.

# Sveikatingumo stovykla Ukmergėje

Rugsėjo 4–6 dienomis Ukmergėje vyko trijų dienų sveikatingumo stovykla, kurią organizavo Prienų rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuras. Sveikatos stovyklos – viena iš sveikatinimo priemonių, padedanti žmonėms pakeisti požiūrį į gyvenimą, rinktis sveikesnį gyvenimo būdą, rūpintis savo bei artimųjų sveikata.



Užsiėmimams vadovavo holistinės sveikatos sampratą propaguojanti gyd. onkologė **Edita Juodžbaliėnė**. Sveikatingumo stovykloje gydytoja Edita pateikė naujausių ir nepabostančių žinių apie mūsų kūną, organizme vykstančius procesus, užklumpančias ligas, jų priežastis, motyvaciją į sveikimą – gyimą bei suteikė labai daug informacijos apie gyvenimo keitimą savo sveikatos ir ilgaamžiškumo labui.

Kiekvieną dieną **Virginija Petkevičienė** – fizinio aktyvumo sveikatinimo specialistė, profesionali trenerė, vedė skirtingas mankštas, funkcines treniruotes, rodė, kaip teisingai atlikti krūvio ir tempimo pratimus. Sveikatingumo stovykloje pasikaitas taip pat skaitė gydytoja oftalmologė-sveikatos psichologė **Ramutė Vaičiaitienė**, visiems norintiems atlikusi iridoskopinį ištyrimą, suteikusi individualias konsultacijas ir rekomendacijas.

Dėkojame visiems sveikatingumo stovyklos lektoriams ir dalyviams!



# Fizinis aktyvumas – prevencija Alzheimerio ligai

Bėgant metams, mokslininkams ir gydytojams vis labiau pažinus Alzheimerio ligą ir atsivėlus į dabartinį žmonių gyvenimo būdą, vis dažniau prieinama prie išvados, jog ateityje Alzheimeriu sirgs vis daugiau žmonių. Šios ligos simptomai gali būti sunkiai pastebimi ir gali būti labai subtilūs, todėl svarbu šios ligos prevencija užsiimti kuo ankstesniu savo gyvenimo laiku. Rugsėjo 21-ąją minima Tarpautinė Alzheimerio ligos diena, tad neseniai praėjusios šios dienos paminėjimo proga svarbu prisiminti apie tai, kad fizinis aktyvumas yra puiki prevencija prieš Alzheimerio ligą.

Alzheimeris – neurodegeneracinė liga, pasižyminti pažintinių funkcijų blogėjimu, kasdienės veiklos pasyvėjimu, elgsenos pokyčiais, neuropsichiatriniais simptomais. Tai – labiausiai paplitusi silpnaprotystės forma. Labiausiai trukdantis ligos simptomas yra trumpalaikis atminties praradimas (amnezija) – nedidelis, smulkus užmaršumas, kuris ilgainiui tampa nuolatiniu, daugiau pasireiškiančiu ligos progresavimu. Vėliau atsirandantis kognityvinių gebėjimų pablogėjimas apima kalbos sritį (afazija), gebėjimą atlikti tikslius judesius (apraksija), atpažinimą (agnozija). Ši liga nutraukia ryšius tarp priekinės ir galinės smegenų skilčių bei galūnių sistemos. Dėl to pablogėja su ja artimai susijusi protinė veikla, pvz., apsisprendimas ir planavimas.

Fizinis aktyvumas yra vienas iš prevencijos būdų. Fizinis aktyvumas taip pat gali padėti apsisaugoti ir nuo Parkinsono ligos. Fizinis aktyvumas padeda smegenims ne tik pasipriešinti stresui, bet išvermę skatinantys pratimai pagerina ir kognityvines vyresnių žmonių funkcijas.

„Atlikti tyrimai parodė, kad itin svarbus yra fizinis aktyvumas iki pat senyvo amžiaus – jis turi teigiamą poveikį geresnei smegenų veiklai. Taip pat svarbu, kad buvęs fizinis aktyvumas vyresniame amžiuje nepradingtų. Reikia tik pasirinkti tokius pratimus, kurie atitiktų esamą sveikatos būklę. Net ir turint įvairių gretutinių susirgimų, reikia ne-

prarasti fizinio aktyvumo“, – ragina Medicinos diagnostikos ir gydymo centro gydytoja neurologė med. dr. **Vaineta Valeikienė**.

Taip pat privalu užsiimti kognityvine veikla, pavyzdžiui, garsiu skaitymu, informacijos išiminiu ir perpasakojimu, mąstymu, rašymu. Kognityvines funkcijas taip pat aktyvina ir lengvas fizinis aktyvumas, pavyzdžiui, pasivaikščiavimai gamtoje, įvairūs, neintensyvūs judesiai (prtitūpimai, pasilenkimai), kokybiškas miegas bei poilsis. Rekomenduojama rinktis dienos miegą (snūstelėjimą) skiriant jam apie dešimt minučių du kartus per dieną. Tinka ir meditacija – dešimt penkiolika minučių pabūnant tik su savimi ramioje aplinkoje. Kai su mažinama stresa, emocijas, mūsų smegenys pradeda geriau funkcionuoti. Jei jaučiame didelį nuovargį, galvos smegenims padeda optimalus stresas: pusvalandis spartaus vaikščiojimo, lengvo bėgimo, plaukiojimo. O pasivaikščiavimas derinamas su mąstymu yra geriausia kognityvinių smegenų funkcijų terapija.

Tikimasi, kad fizinio aktyvumo ar jam prilygstančio poveikio seno žmogaus kognityvinėms funkcijoms ir jo molekulinio mechanizmo išsiaiškinimas padės sukurti vaistus, kurie efektyviai gerintų išsiminimą, tobulintų atmintį. Taigi padėtų sukurti kokybišką senatvę be sunkių, smegenų nykimą žadančių ligų, tokių, kaip Alzheimerio ar Parkinsono liga.

# 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. Prasidėjus šaltajam metų laikui ir gripo sezonui, daugėja peršalimo simptomais besiskundžiančių asmenų, padažnėja ir antibiotikų suvartojimas.



- 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 etiketo;
  - susirgę laikykimės gydytojų nurodymų (jeigu nurodė, likime namuose, vaistus vartokime taip, kaip nurodė gydytojas);
  - venkime nesaugių lytinių santykių;
  - laiku skiepykimės nuo užkrečiamųjų ligų.
- Gripo sezono metu rekomenduojama nepamiršti kasmet pasiskiepyti nuo sezoninio gripo bei vengti kontakto su peršalimo liga ar gripu sergančiu asmeniu (saugus atstumas – 1 m).

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

Informacijos šaltinis Nacionalinis visuomenės sveikatos centras prie Sveikatos apsaugos ministerijos



Ar visada teisingai žinai, kada reikia vartoti antibiotikus?

### KĄ TURĖTUME ŽINOTI APIE ANTIBIOTIKUS?

- Infekcijos – tai ligos, kurias sukelia įvairūs mikroorganizmai (bakterijos, virusai, pirmuonys, grybeliai ir kt.).
- Antibiotikai – vaistai, kuriais gydamos infekcinės ligos, sukeltos bakterijų.
- Antibiotikai nenaikina virusų, todėl yra visai neefektyvūs sergant gripu ir kitomis virusinėmis ligomis, pvz., peršalimu.
- Antibiotikus būtina vartoti taip, kaip nurodė gydytojas – jo paskirtomis dozėmis, nustatytu dažnumu ir nurodytą laikotarpį.
- Draudžiama duoti savo šeimai nariams ar draugams antibiotikų, kurie buvo skirti Jums.
- Netinkamas ir neteisingas antibiotikų vartojimas daro juos neefektyvius, nes bakterijos tampa atsparios arba sugeba prisitaikyti prie antibiotikų poveikio.
- Antibiotikai veikia ne tik ligos sukėlėjas, bet ir visas organizme gyvenančias bakterijas, kurios naudingos mūsų organizmui, ir blogiasias – sukėliančias ligas. Skirtingų bakterijų rūšių pusiausvyrą yra labai svarbi sveikata.
- Antibiotikai sukelia pašalinis reikšmingus šalutinius poveikius, prakaitavimą ir kt.

### UŽ KĄ ATSAKINGAS MANO GYDYTOJAS?

- Turi nustatyti ligos sukėlėją (bakterija, virusas, pirmuonis, grybeliai ar kiti mikroorganizmai).
- Negali pasiduoti įtakai ir išrašyti, ko pralo patys pacientas.
- Turi bendrauti su pacientu ir, esant galimybei, pasiūlyti alternatyvius antibiotikams.

### KAI AŠ GALIU PRISIDĖTI PRIE TINKAMO ANTIBIOTIKŲ VARTOJIMO?

- Nesigydyti antibiotikais pats (i) (nepirkti jų vaistinėse be gydytojo recepto, turėję ir pan.).
- Nevartoti antibiotikų likučių, kurie buvo skirti kitiems žmonėms, pvz., gimnaziams, draugams.
- Laikytis gydytojo nurodymų, pvz., pasijutus geriau, neruotukti gydymo kursą.
- Nelaikyti antibiotikų likučių namuose, juos atiduoti į vaistinę.

## PASVEIK BE ANTIBIOTIKŲ!

**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.vsb@prienai.vsb.lt](mailto:prienai.vsb@prienai.vsb.lt). Internetė: <http://www.vsbprienai.lt> <http://www.facebook.com/prienovsb/>

**INFORMACIJĄ RINKO:**  
 Direktorė **Ilnona 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, „Ažuolo“ progimnazijoje, Naujosios Ūtos daugiafunkciame centre, **Ašmintos** daugiafunkciame centre **Vaida Lazauskienė**  
 Visuomenės sveikatos specialistė, vykdanči visuomenės sveikatos priežiūrą mokykloje, „Ziburio“ gimnazijoje, Šilavoto pagrindinėje mokykloje **Zinaida Arlauskienė**  
 Visuomenės sveikatos specialistė, vykdanči visuomenės sveikatos priežiūrą mokykloje, „Revuonos“ pagrindinėje mokykloje, Jiezno gimnazijoje **Eglė Orechovienė**