

Gyvenimas – šeimai apie sveikatą

PARENGĖ: Prienų rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuras



Naujas numeris 113 – medicininėms konsultacijoms

Sveikatos apsaugos ministerija (SAM) primena, kad nuo spalio 30 d. pradėjo veikti trumpasis telefono numeris 113, skirtas neskubiai medicininei informacijai ar konsultacijai gauti. Juo bus galima skambinti, kai reikalinga tik medicininė konsultacija, t. y. situacija nekelia pavojaus žmogaus gyvybei ar sveikatai, kad atvyktų greitosios medicinos pagalbos (GMP) brigada. Taip pat 113 galima kreiptis, kai norima pasitelkti mokamą paslaugą pervežti pacientą, pavyzdžiui, iš gydymo įstaigos namo ar iš vienos gydymo įstaigos į kitą.

Tuo atveju, jei telefoninio pokalbio metu dispečeris nuspręstų, kad vis dėlto reikalinga siųsti GMP brigadą, jis tai padarys, t. y. pacientui nereikės pakartotinai skambinti skubiosios pagalbos tarnybų telefono numeriu 112.

Atkreiptinas dėmesys, kad staiga iškilusios grėsmės sveikatai ar gyvybei atvejams ir toliau yra skirtas skubiosios pagalbos numeris 112, o numeriu 113 gyventojai galės kreiptis dėl medicininių konsultacijų, t. y. kaip padėti sau ar elgtis konkrečioje situacijoje, kai didelio pavojaus sveikatai nėra.



Šiuo metu veikiančios trumpieji numeriai 03, 033 ir 103 išliks iki 2021 m. spalio 1 d., tačiau bus peradresuojami į Bendrąjį pagalbos centrą (BPC). Šie pokyčiai atsirado įgyvendinant Vyriausybės sprendimą, kuriuo nustatytas BPC ir skubiosios pagalbos tarnybų, įskaitant ir GMP, operatyvaus bendradarbiavimo mechanizmas, teikiant skubią pagalbą gyventojams. Šiuo sprendimu numatyta, kad Lietuvoje veiks vienas skubiosios pagalbos numeris 112, kuriuo pagalbos prašymus priims BPC, o skubiosios pagalbos tarnybos pačios operatyviai valdys savo pajėgas. Taip pat numatyta įsteigti naują medicininių konsultacijų liniją gyventojams, kai GMP brigadai nebūtina atvykti į vietą.

Pokyčiai padės sutaupyti laiko, kai svarbi kiekviena minutė. Mat BPC operatoriai, iki šiol sujungdami numeriu 112 skambinantį žmogų, laukdavo toje pačioje skambučių eilėje, kaip ir tiesiogiai GMP numeriais 03, 103 ir 033 skambinantys gyventojai, norintys pasikonsultuoti įvairiais mediciniais klausimais. Tai reiškia, kad esant skubiam iškvietimui, gautam skubios pagalbos numeriu 112, skambinantiesiems žmonėms, sujungiamiems su GMP, tekdavo laukti, kol bus užbaigta medicininė konsultacija. Dėl šios priežasties žmonės piktindavosi, kad tenka pernelyg ilgai laukti.

Atskyrus skubiosios medicinos pagalbos išsikvietimo paslaugas ir medicininių konsultacijų paslaugas GMP dispečerinėse, joms bus taikomi skirtingi kriterijai, tokie, kaip atsiliepimo laikas, pokalbio laikas ir kt. 113 numerio veikimas bus organizuojamas per 5 greitosios medicinos pagalbos stotį, Kauno miesto greitosios medicinos pagalbos stotį, Šiaulių greitosios medicinos pagalbos stotį, Panevėžio miesto greitosios medicinos pagalbos stotį ir Klaipėdos greitosios medicinos pagalbos stotį. Atsižvelgdamas į paciento išsakomas problemas numeriu 113 konsultuojantis dispečeris gali teikti instrukcijas gyventojams, kaip padėti sau. Esant reikalui, dispečeris gali pasiūlyti pacientui kreiptis į polikliniką, prie kurios skambinantysis yra prisirašęs, registruotis gydytojo konsultacijai artimiausiu metu.

Dar dispečeris gali nukreipti pacientą į polikliniką gydytojo konsultacijai tos įstaigos darbo metu tą pačią dieną, o poliklinikos ne darbo metu – kreiptis į ligoninės, su kuria polikliniką yra sudariusi sutartį, skubiosios pagalbos skyrių, kad, esant galimybei, pacientas būtų užregistruotas pas šeimos gydytoją.

Taip pat dispečeris gali pasiūlyti pacientui kreiptis į ligoninės skubiosios pagalbos skyrių. Svarbu pažymėti, kad trumpuoju numeriu 113 gali skambinti ir gydymo įstaigos, socialinės globos įstaigos dėl pacientų pervežimo iš vienos įstaigos į kitą ar į namus. Pažymėtina, kad naujas trumpasis numeris 113 galios visą laiką, ne tik pandemijos laikotarpiu.

SAM informacija

Dovanokime žaislus atsakingai

Žaislai gali būti nesaugūs dėl jų gamybai panaudotų netinkamų medžiagų, dėl netinkamos konstrukcijos ar naudojimo. Aštrių kampų, smaigalių turintys žaislai gali sužeisti. Kai kurie žaislai gali būti pagaminti iš toksiškių medžiagų, kurios gali sukelti alergijas ar net nudeginti. Nelaimingi atsitikimai gali įvykti ir užlipus ant žaislų. Sunkiausi sužalojimai įvyksta, kai žaislai paliekami ant laiptų. Svarbu paminėti ir tai, kad vaikai gali praryti įvairias detales, nepritvirtintus magnetus, cilindrinės ar diskines baterijas, kurios dedamos į kai kuriuos žaislus.

Kaip išsirinkti saugų žaislą?

- Apžiūrėkite, ar žaislas paženklintas „CE“ ženklu, nes jis parodo, kad produktas atitinka minimalius saugumo reikalavimus.
- Įsitinkinkite, ar sudėtingas žais-



las turi naudojimo instrukciją, ir perskaitykite ją.

- Ant daugelio žaislų pakuočių yra nurodomas rekomenduojamas naudotojo amžius, taigi pagalvokite, ar žaislas tiks vaikui pagal amžių, jo fizinį pajėgumą, svorį ar sudėtingumą.

- Įspėjamas ženklas, kad žaislas nerekomenduojamas vaikams iki 3 metų amžiaus, yra itin svarbus, nes nurodo, kad žaislas turi tokių detalių, kuriomis mažas vaikas gali užspringti.

- Įsitinkinkite, ar žaislas neturi aštrių briaunų, smaigalių, ar tarp judančių detalių nėra tokio dydžio tarpų, kuriuose galėtų įstrigti pirštai.

- Žaislo korpusas turi būti tvirtas, kad nesuduztų jį numetus ar ant jo užlipus.

- Žaisluose esantys magnetai pavojingi prarijus – keli jie gali užkimsiti vaiko žarnyną arba jį net perplėšti.

(Nukelta į 8 p.)

Šventinis persivalgymas: kaip jo išvengti?

Didžiosios metų šventės dažnam iš mūsų tampa tikru išbandymu: kaip laikytis tradicijų ir nepersivalgyti? Dvylika valgių, kurių reikėtų paragauti per Kūčių vakarienę, ne mažiau turtingas Kalėdų ir Naujųjų metų stalas – tokį maratoną organizmui atlaikyti išties nelengva! Maisto pasirinkimo galimybė didelė, tačiau dažnai valgome viską iš eilės, nepagalvodami apie grėsmę savo sveikatai. Dažnai persivalgymas gali sutrikdyti virškinimo trakto, kepenų ir tulžies organų veiklą, sukelti kitus negalavimus.

Kas vyksta žmogaus organizme, kai persivalgoma?

Persivalgius labai apkraunamas organizmas. Kuo daugiau suvalgome – tuo daugiau reikia virškinimo fermentų maistui suvirškinti. Persivalgius pablogėja bendra savijauta. Gali svaigti galva, pykinti, darytis silpna.



Dideliam maisto kiekiui suvirškinti reikia daugiau fermentų, dėl to organizmas patiria savotišką stresą. Daugiau darbo tenka skrandžiui, kasai, kepenims, tulžies pūslei. Visi šie organai turi dirbti didesniu pajėgumu. O jeigu šie organai yra silpnesni arba apie tai, kad jie negaluoja, dar nežinote, per didelis maisto ar gėrimų kiekis gali išprovokuoti negalavimą.

Po sočios vakarienės kartais užtenka pagulėti, pailsėti ir bloga savijauta praeina. Persivalgius jokių būdu nepulkite sportuoti, nes tuo metu daugiau kraujo susitelkia žarnyne, o mažiau kituose organuose. Gali įvykti kraujagyslių ir širdies sistemos komplikacijos, įvykti miokardo infarktas, jei turite tam riziką.

Vienartinis persivalgymas ne toks žalingas kaip nuolatinis. Tačiau net persivalgius tik vieną kartą yra grėsmės susirgti kai kuriomis ligomis. Dažniausia jų – pankreatitas –

(Nukelta į 6 p.)

Kodėl reikia judėti?

Pasaulio sveikatos organizacija (PSO) 5–7 metų amžiaus vaikams rekomenduoja kiekvieną dieną bent po 60 minučių užsiimti aktyvia intensyvia fizine veikla, darbingo amžiaus asmenims (18–64 m.) – bent 150 minučių per savaitę, arba 35 minutes kiekvieną dieną. Deja, šiais laikais didžioji visuomenės dalis juda nepakankamai.

Fizinio aktyvumo nauda sveikatai

Fizinis aktyvumas – vienas iš sveikos gyvensenos veiksnių. Mokslininkų atliktų tyrimų duomenimis, nuolatinis fizinis krūvis sumažina riziką susirgti kai kuriomis lėtinėmis neinfekcinėmis ligomis, pagerina žmogaus bendrą organizmo būklę, taip pat kai kurios fizinio aktyvumo rūšys yra naudojamos lėtinėmis ligų gydymui.

Fizinio aktyvumo poveikis suaugusiems asmenims

Kasdien judant sumažėja širdies ir kraujagyslių sistemos ligų tikimybė, taip pat palaipsniui ima mažėti sistolinis ir diastolinis arterinis kraujo spaudimas fizinio krūvio ir ramybės metu; sumažėja trigliceridų ir mažo tankio lipoproteinų kiekis bei padidėja didelio tankio lipoproteinų kiekis kraujyje – t. y. sumažėja rizika susirgti ateroskleroze; pagerėja kraujagyslių endotelio funkcija, išsaugomas kraujagyslių elastingumas, pagerėja mikrocirkuliacija; pagerėja kraujo apytaka smegenyse, kas ypač svarbu protinį darbą dirbantiems asmenims; gerėja audinių tolerancija gliukozei ir didėja jautrumas insulinui, todėl fizinis aktyvumas gali būti naudojamas kaip II tipo cukrinio diabeto profilaktikos ir gydymo priemonė; padeda išvengti nutukimo ir kartu su kitomis priemonėmis (gyvenimo būdo korekcija, mitybos keitimu) tinka kompleksinei nutukimo terapijai; tinkamas fizinis krūvis bei racionali mityba pristabdo kaulų retėjimo procesą – osteoporozę ir osteopeniją; fiziniai pratimai mažina psichologinio streso požymius, tinka atskirų psichinių ligų, ypač depresijos, nerimo, funkcinė nervų sistemos sutrikimų,

(Nukelta į 7 p.)

Savižudybių prevencija: kaip atpažinti savižudybės riziką, ką daryti ir kur kreiptis pagalbos

Pasaulyje per metus nusizūdo apie milijoną žmonių arba kas 40s. pasaulyje nusizūdo vienas žmogus. Lietuvoje, pasikeitus socialinėms ir ekonominėms sąlygoms, tam tikros žmonių grupės jaučiasi nesaugios, joms sunku prisitaikyti prie šiuolaikinio gyvenimo tempo bei socialinių, ekonominių bei politinių pokyčių.

Savižudybė – ilgalaikis procesas, nulemtas daugelio dvasinių, psichologinių, socialinių, psichopatinių veiksnių. Tai valingas, paties žmogaus atliktas gyvybei grėsmingas veiksmas, sukeltas mirtį. Savižudybių problema vis dar aktuali ir opi beveik visose savivaldybėse. Lyginant 4 metų laikotarpį, matyti, kad savižudybių skaičius Lietuvoje, pradedant nuo 2016 m., nors ir labai neženkliai, tačiau kiekvienais metais linkęs mažėti. Tačiau analizuojant mirtingumą nuo savižudybių Prienų r. savivaldybėje nuo 2016 m. išlieka panašus iki 2019 m. imtinai. Didžioji dauguma savivaldybių, taro jų ir Prienų r., lyginant su Lietuvos vidurkiu, yra prasciausioje zonoje (1 pav.).

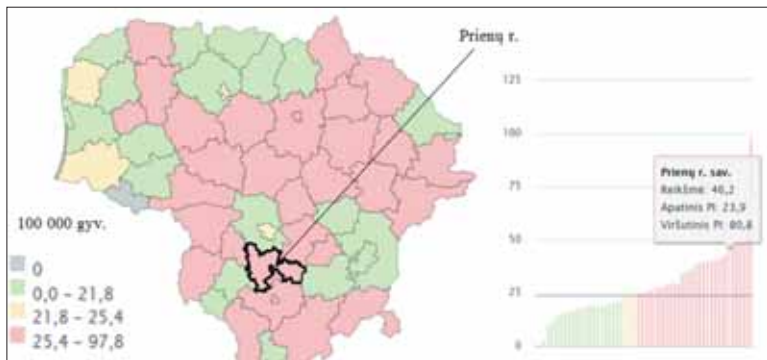
Savižudybių skaičiaus rodiklis Prienų rajone 2019 m. siekė 46,2/100 000 gyv. (absoliutus skaičius – 12 atvejų), o šalies vidurkis 2019 m. buvo 23,5/100 000 gyv. (absoliutus skaičius – 657 atvejai). Pagal šį rodiklį Prienų rajono savivaldybė patenka tarp 12 savivaldybių, kuriose situacija yra blogiausia, lyginant su šalies vidurkiu, ir santykis su Lietuvos vidurkiu yra 1,97. Prienų rajono savivaldybėje pagal lytį visi nusizūdę buvo vyrai, kurių po lygiai pasiskirstė pagal gyvenamą vietą (2 pav.).

Ženkliai, rodantys, kad reikia susirūpinti artimuoju:

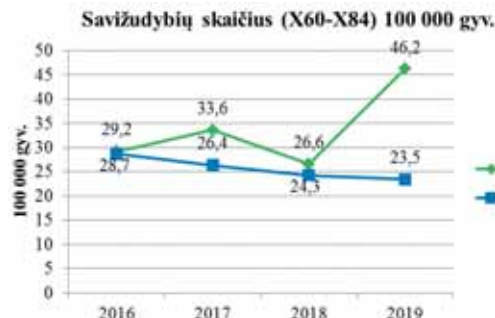
- ankstesnis bandymas nusizudyti;
- artimojo ar pažįstamo mirtis, savižudybė, savižudybės bandymas;
- pasakymai „aš noriu mirti“, „nebenoriu gyventi“, „geriau čia manęs nebūti“;
- itin slogi, niūri, liūdna, pesimistiška savijauta;
- nebedomina anksčiau patikusi veikla, abejingumas, apsilaidimas;
- itin rizikingas elgesys;
- užsisklendimas, žmogus su niekuo nesikalba, visada yra vienas;
- staigus svorio pokytis, miego, valgymo režimo pakitimas;
- savo vertingų daiktų išdalinimas;
- padidėjęs alkoholio vartojimas;
- didelis nervingumas.

Ką daryti, jei įtari, kad artimasis turi minčių apie savižudybę?

- Neslėptk to savyje! Pasikalbėk su mokytoju, tėveliais, socialiniu darbuotoju, psichologu.



1 pav. Savižudybių skaičiaus (X60-X84) rodiklio 100 000 gyv. kartograma (Šaltinis – Visuomenės sveikatos stebėsenos informacinė sistema).



2 pav. Savižudybių skaičiaus (X60-X94) rodiklis 100 000 gyv. Lietuvoje ir Prienų r. 2016-2019 m. (Šaltinis – Higienos instituto Sveikatos informacijos centro Mirties atvejų ir jų priežasčių valstybės registras)

- Padėk artimajam susisiekti su pagalbos linija, pasikalbėti su socialiniu darbuotoju ar psichologu.
- Priimk kalbas, juokavimą ir užuominas apie savižudybę labai rimtai!
- Pasikalbėk apie tai atvirai. Parodyk, kad tau rūpi ir kad tau yra svarbi draugo gerovė – galbūt tu esi vienintelis žmogus, kuris šiuo metu rodo šilumą ir paramą. Atviras kalbėjimas apie savižudybę nepablogins situacijos.

Kaip kalbėtis?

- Paklausk atvirai: „Ar mažai apie savižudybę?“
- Pasiteirauk, ar artimasis turi planą: „Ar esi suplanavęs kaip nusizudyti?“ „Kada tai planuoji padaryti?“
- Padrasink artimajį pasidalinti savo jausmais: „Pasakyk, kaip tu jautiesi?“ „Papasakok, kodėl taip jautiesi?“
- Įkvėpk vilties: „Ar supranti, kad mintys apie savižudybę praeis“, „aš būsiu su tavimi, jei tau reikės pasikalbėti, padėsiu tau kreiptis pagalbos“, „tu nesi vienas, aš tau padėsiu“

Jeį jaunuolis pasakė, jog planuoja nusizudyti šiuo metu, ar greitai ir jis/ji turi prieigą prie priemonių, kuriomis ketina nusizudyti, jokiū būdu nepalik jo/jos vieno(s), tučiuojau kreipkis pagalbos!

Jeį jautiesi bėjęsis, labai nusiminęs, įprastinė veikla tavęs nebedomina, mažai apie savižudybę, tau gali padėti:

- Papasakok apie savo sunkumus, problemas, nerimą artimajam, draugui, arba mokykloje dirbančiam specialistui – socialiniam darbuotojui ar psichologui.
- Paskambink į pagalbos liniją (žiūrėti: kur kreiptis pagalbos?)
- Venk alkoholio ar narkotikų vartojimo
- Pagalvok ir parašyk visas priežastis, kodėl gera ir dėl ko verta gyventi (šeima, draugai, naminiai gyvūneliai, ateities tikslai, pomėgiai ir pan.)
- Nepamiršk, kad niūrios bei slogios mintys nėra amžinos – viskas greitai praeis. Nėra jokios problemos, kuri neturėtų savo sprendimo.
- Būtinai kreipkis kvalifikuotos pagalbos!
- Prisimink, kad tu niekada nesi vienas, pagalba visada yra pasiekama.
- Prisimink, kas tau padėdavo praityje. Galbūt jau esi susidūręs su sudėtingomis krizinėmis situacijomis, bet jas visada įveikdavai. Bandyk pritaikyti tai, kas tau anksčiau padėdavo jautis bent truputį geriau.

Nepamiršk, jog tai, ką išgyveni šiuo metu, yra laikina būseną ir kad ateityje viskas gali būti kitaip. Šią akimirką svarbu ieškoti pagalbos, todėl kreipkis į psichologą, nes jis gali padėti tau rasti stiprybės ir būdų, kaip išgyventi šį sunkų periodą ir judėti pirmyn.

Vaikų imuniteto stiprinimas

Vaikų imunitetas priklauso nuo paveldimumo ir nuo jį supančios aplinkos. Svarbu tinkamas miego režimas, namų mikroklimatas (temperatūra, drėgmė), mityba, fizinis aktyvumas, ekologija ir kiti veiksniai. Kadangi imunitetą labai silpnina stresai, nuovargis, todėl pastovus vaiko dienos režimas yra būtinas. Vaikų imuninės sistemos aktyvumą labai slopina nepakankamai gydomas infekcinės ligos. Dar vienas didelis imuniteto priešas – dažnas antibiotikų vartojimas. Antibiotikai sunaikina natūralią žarnyno mikroflorą, ir taip organizmas tampa imlesnis ligoms.

Per pirmuosius trejus gyvenimo metus mažylio organizmas sparčiausiai auga ir vystosi, todėl ypatingai svarbu, kad šiuo laikotarpiu jam netrūktų trijų pagrindinių vitaminų – A, C ir D. Vitaminai dalyvauja daugelyje vaiko organizme vykstančių procesų, todėl net ir nedidelis jų trūkumas gali būti greitai pastebimas ir turėti neigiamos įtakos vaiko sveikatai bei raidai.

Vitaminas A reikalingas kaulų, smegenų bei regėjimo vystymuisi. Trūkstant šio vitamino gali sulėtėti vaiko raida. Natūralūs vitamino A šaltiniai (žuvų taukai, kepenys, sviestas, pieno produktai, kiaušinio tryniai). Taip pat visi raudonos, oranžinės bei tamsiai žalios spalvos vaisiai bei daržovės.

Vitaminas C stiprina vaiko imunitetą, o susirgus padeda greičiau pasveikti. Trūkstant šio vitamino vaikai greičiau suseraga, sumažėja apetitas. Jo gausu šviežiuose vaisiuose ir daržovėse. Aukštoje temperatūroje šis vitaminas žūva.

Vitaminas D svarbus kalcio įsisavinimui organizme, rachito profilaktikai. Šio vitamino rekomenduojama duoti kiekvienam vaikui nuo pirmojo gyvenimo mėnesio. Jeigu vaikas tampa neramus, gausiai prakaituoja – tai gali būti vitamino D trūkumo požymis. Šis vitaminas pasigamina odoje, šviečiant saulei, todėl dar yra vadinamas „Saulės“ vitaminu. Taip pat organizmas jį gauna vartojant riebią žuvį, kiaušinius, sūrį.

Kad organizmas tinkamai įsisavintų vitaminus iš maisto produktų, svarbu vartoti liesnesius maisto produktus, t.y. atsakyti riebaus maisto, kuris trukdo įsisavinti vitaminus. Nepamiršti nuolat vartoti kuo daugiau šviežių vaisių ir daržovių.

Svarbi subalansuota mityba. Didelės įtakos gerai imuninei sistemai turi maistas. Kasdien vaiko organizmas turi gauti apie 40 įvairių maisto medžiagų: baltymų, riebalų, angliavandenių, mineralinių medžiagų ir



vitaminų. Tačiau nėra tokio produkto, kuris turėtų reikiamą visų medžiagų kiekį. Todėl svarbu rinktis kuo įvairesnį maistą, kad būtų patenkinti organizmo poreikiai. Geriausiai vitaminai ir mineralai įsisavinami iš natūralių produktų. Reikėtų dažniau rinktis augalinį maistą, kuriame gausu daug biologiškai aktyvių medžiagų, palankiai veikiančių sveikatą.

Augančiam vaikui ypatingai reikalingas kalcis, kurio organizmas gauti turėtų iš liesų pieno produktų. Patariama valgyti varškę ir jos produktus, gerti liesą pieną (1 proc. riebumo), kefyra, rūgpienį.

Vaikų racione reikėtų sumažinti didelį cukraus kiekį turinčių produktų (saldžių gėrimų, saldumynų), nes jie paprastai turi labai mažai vertingų maisto medžiagų ir yra tik energijos šaltinis. Per didelis cukraus vartojimas slopina vitamino C įsisavinimą.

Vaikams, kaip ir suaugusiems, būtina vartoti pakankamą kiekį vandens. Vanduo organizmui labai svarbus, nes sudaro didžiąją kūno dalį: suaugusiųjų apie 46–52 proc., vaikų – iki 70 proc.

Vaikų mityboje neturėtų trūkti lengvai įsisavinamų baltymų, kuriuos organizmas gauna iš pieno produktų, paukštienos, triušienos. Kad normaliai funkcionuotų imuninė sistema, būtinai turime gauti omega – 3 riebalų rūgščių, kurių yra jūrinėje žuvelyje. Ir, žinoma, nereikėtų pamiršti, kad kasdien mitybą būtina papildyti įvairiomis daržovėmis ir vaisiais –

(Nukelta į 7 p.)



duona ir kt.);

- Saldumynus valgykite po pertraukos ir saikingai;
- Sergantieji virškinamojo trakto ligomis turėtų atsargiai valgyti patiekalus iš grybų. Grybai skrandyje virškinami net 3 valandas. Labai blogas derinys – grybai ir alkoholis: jeigu išsiskiria grybų nuodai, alkoholis sustiprina jų poveikį;

Patarimai, kaip išvengti virškinimo negalavimų:

- Neprisipirkime ir neprisiruokime daugybės maisto, nes nesuvalgojame savo sveikata valgyti keletą dienų po švenčių;
- Atkreipkite dėmesį į etiketėje nurodytą tinkamumą vartoti terminą;
- Greitai gendančius maisto produktus laikykite šaldytuve;
- Žalią mėsą, paukštieną, žuvį,

kiaušinius atskirkime nuo kitų produktų. Marinuotą, kepti paruoštą mėsą laikykime uždenktą šaldytuve;

- Gamindami šventinius patiekalus, laikykimės švaros ir asmens higienos, išplaukime ir nuvalykime įrankius, lenteles ir stalo paviršius, kur buvo dorojama žalia mėsa ar paukštiena; kruopščiai plaukime rankas;
- Paruošus patiekalus suvartokime kuo greičiau, o nesuvalgytus laikykime šaldytuve taip, kad jie nesiliestų su termiška neapdorotais produktais;
- Nevartokime jokių įtarimų keliančių produktų, juos tiesiog išmeskite.

Sveikos mitybos principų turėtume laikytis ne tik kiekvieną dieną, bet ir šventiniu laikotarpiu. Žmogaus organizmas nėra sandėlis, į kurį galime viską sudėti, todėl išmokime mėgautis maistu. Juk žmogus laimingas ne tada, kai sotus, o tada, kai sveikas!

Šventinis persivalgymas: kaip jo išvengti?

(Atkelta iš 5 p.)

kasos uždegimas, kuris gresia, jei kartu vartojamas riebus maistas ir alkoholis. Taip „pažadindamos“ įsisenėjusios virškinamojo trakto (skrandžio, kepenų) ligos. Žinoma, persivalgymo žala priklauso ir nuo maisto rūšies.

Meteorizmas (pilvo pūtimas) taip pat yra vienas dažnesnių negalavimų, lydinčių šventes. Jo simptomai nemalonūs: kartais skausminis pilvo sienelės tempimas, veržimas, gurgėjimas, dieglių pobūdžio pilvo skausmas, „raizymas“, šleikštylys, vidurių užkietėjimas, viduriavimas. Nors meteorizmas atrodo nerimtas, greitai praeinantis negalavimas, tačiau jis suteikia diskomforto

jausmą, mažina darbingumą.

Patarimai, kaip išvengti persivalgymo:

- Šventės dieną valgykite įprastai. Dažniausiai darome didelę klaidą – nevalgome visą dieną, o prisėdę prie stalo vienu kartu suvalgome labai daug;
- Valgykite po nedaug ir liesnesnių produktų, patiekalų be majonezo arba pagardintų natūraliu jogurtu ar augaliniu aliejumi.
- Pagrindiniam patiekalui rinkimės lengviau virškinamą mėsą – vištinę, kalakutieną, triušieną. Ji gali būti gaminta įvairiais būdais;
- Valgykite nedidelėmis porcijomis. Vienu kartu reikėtų suvalgyti

ne daugiau kaip 400–500 g maisto. Sotumo jausmas apytiksliai ateina po 20 min., todėl valgykite neskubėdami;

- Gerai sukramtykite maistą. Kiekvieną kąsnį reikėtų kramtyti 20–30 kartų;
- Nevalgykite visko iš eilės. Valgant skirtingus patiekalus patartina daryti bent 20 min. pertraukas. Pavalgius nereikėtų sėdėti prie stalo. Geriau pasivaikščiokime;
- Kartu su maistu negerkite daug skysčių, nepiktnaudžiaukime šokoladu, kava, sultimis;
- Prieš sėsdami už šventinio stalo, išgerkite stiklinę vandens;
- Valgykite daugiau skaidulinių maisto (daržovės, vaisiai, rupi

Vaikų imuniteto stiprinimas

(Atkelta iš 6 p.)

jų per dieną turime suvartoti 5 porcijas.

Maisto papildų poreikis. Gydytojai gali patarti vaikų mitybą papildyti vitaminų bei mineralų komplekso preparatais. Maisto papildus reikia rinktis atsizvelgiant į vaiko amžių.

Vartojant polivitaminus (įvairių vitaminų kompleksą) jų perdozuoti negalima, būtina vartoti tiksliai taip, kaip nurodo gamintojas ar gydytojas.

Vitaminus patariama rinktis pagal vaiko amžių. Paprastai iki trejų metų vaikams duodami skysto pavidalo papildai, kad vaikams būtų patogiau nuryti, neužspringtų. Vėliau – galima rinktis ir skystus, ir kramtomus vitaminus.

Jeigu vaikas turi alergijų, reikėtų atkreipti dėmesį, kad papildų sudėtyje nebūtų cheminių dažiklių bei skoniųjų medžiagų.

Tačiau skubėti pirkti vaikams „skaniai“ atrodančių maisto papildų nevertėtų. Geriau skirti daugiau laiko ir dėmesio subalansuotai vaiko mitybai, kuri patenkins visus augančio vaiko organizmo poreikius. Pirmiausia, reikėtų keisti mitybos įpročius ir tuomet nuspręsti, ar jaunam organizmui reikalingas papildomas vitaminų kiekis.

Kada vaikui reikia duoti vitaminus? Sergančiam vaikui ir dvi savaites po ligos tikslinga duoti vaistinėje pirktų vitaminų. Visus metus to daryti tikrai nereikia.

Taip pat maisto papildus vaikams duoti rekomenduojama išimtiniais atvejais, kai dėl tam tikrų priežasčių (alergijų, virškinimo sutrikimų) vaikas negali pakankamai suvartoti kokybiško šviežio maisto. Klaidinga manyti, kad kuo daugiau, tuo geriau, nes vitaminų perteklius yra žalingas organizmui.

Fizinio aktyvumo įtaka imuninei sistemai. Nepakankamo vaikų fizinio aktyvumo pasekmė – silpnas imunitetas ir dažnas sergamumas. Mažai judantis vaikas darosi neatsparus infekcinėms ligoms, blogai vystosi jo raumenų sistema, pablogėja apetitas. Vaikas darosi išblyškęs, silpnas. Vyresniame amžiuje labai sunku arba apskritai neįmanoma kompensuoti šių nuo vaikystės likusių fizinio išsivystymo trūkumų. Dėl to reikia sudaryti tinkamą visuomenės požiūrį į fizinį aktyvumą kaip prielaidą sveikatai išsaugoti.



Kiekvienas vaikas yra unikalus ir savitas, todėl ir sveikatos ugdymas turi būti individualus, priklausantis nuo vaiko sveikatos, užsigrūdinimo, fizinio pasirengimo, šeimoje sudarytų įgūdžių. Tačiau spartėjantis gyvenimo tempas, technologijos keičia šeimų gyvenimo ritmą ir prioritetus, dėl ko, deja, stinga laiko ir lėšų sveikai mitybai ir sveikai gyvenimui. Kompiuteris ir televizija pakeitė sveikos gyvenimo sampratą kasdieniame gyvenime. Daug vaikų nepaiso higienos reikalavimų – ilgai žiūri televizorius, naudojasi kompiuteriais.

Tačiau fizinis aktyvumas – tai ne tik mankšta, tai gali būti bet kokia veikla, kurios metu eikvojama energija – dirbant namų ruošos darbus, poilsiaujant, žaidžiant.

Vaikų grūdinimas. Šalčio ir šilumos kaitaliojimas ne tik stiprina kraujagysles, bet ir teigiamai veikia vegetacinę nervų sistemą, kuri valdo visų organų veiklą bei pritaikymą prie aplinkos. Dėl šios priežasties grūdinimas stiprina imuninę sistemą. Todėl užuot saugojant vaiką nuo skersvėjų, jau nuo vystyklų reikėtų pradėti pratinti prie šaltuko. Vaiko aplinkos temperatūra neturėtų būti didesnė nei 22 °C. Reikia nuolat vėdinti namus, nebijoti šaltų grindų. Taip vaikas pripranta prie šaltesnio oro ir rečiau peršala. Todėl svarbu išmokyti atpažinti organizmo siunčiamus signalus, rūpintis vaiko dienos režimu bei mityba.

„Revuonos“ mokiniai mokėsi taisyklingos dantų priežiūros

2020 m. lapkričio 13, 18 d. Prienų „Revuonos“ pagrindinės mokyklos priešmokyklinio ugdymo grupėje ir pradinėse klasėse vyko pamokos-praktiniai užsiėmimai „Sveiki dantukai – graži šypseną“. Užsiėmimus vedė visuomenės sveikatos specialistė Eglė Orechovienė. Pamokų tikslas – ugdyti tinkamus burnos higienos įgūdžius, formuoti teisingą požiūrį į vaikų burnos sveikatą ir galimybę išsaugoti sveikus dantis.

Darželinukams ir pradinukams akcentuota, kad burnos ir dantų sveikatai neigiamą įtaką daro netinkama ar netaisyklinga burnos higiena, gausus ir dažnas saldumynų vartojimas, dažnas užkandžiavimas, gazuoti saldieji vaisvandeniai. Šis maistas ir gerimai sudaro apnašas ant dantų, kurioms kaupiantis dantų emalis ilgai pradeda gesti.

Atkreiptas vaikų dėmesys į tai, jog norint, kad dantukai kuo ilgiau išliktų sveiki, turime tinkamai



jais rūpintis. Burnos ir dantų higienos procedūros padės išvengti dantų ėduonies, palaikys sveikas dantenos. Užsiėmimų metu ant didelio pliušinio krokodilo dantų muliažo specialistė mokė, kaip taisyklingai reikia valyti dantis, darželinukai žiūrėjo filmuką Kakė Makė „Kas yra pieniniai dantukai, kaip juos prižiūrėti“, pradinukai atliko užduoteles knygelėse „Asmens higiena“ burnos higienos

tema. Pamokos pabaigoje dalyvavusiems vaikučiams buvo įteiktos atsiminimo dovanėlės – tarpdančių siūlai, smėlio laikrodukai, raktų pakabukai, dantų šepetėliai.

Sveiki vaikų dantys – tai vienas iš didžiausių vaikų sveikatos veiksnių. Svarbu ankstyva ir teisingai suformuota burnos higienos priežiūra vaikams – galimybė turėti sveikus dantis visą savo gyvenimą.

Krašto pažinimo būrelio mokiniai susipažino su vaistingais augalais

Artėja šaltasis metų periodas, kai žmonės pradeda varginti peršalimo ligos. Jei negalavimai nėra itin stiprūs, sveikatos specialistai pataria gydytis natūraliomis priemonėmis. Tinkamiausias tam – stiprinančios imunitetą, padedančios kovoti su infekcijomis ir virusais vaistažolės. Lapkričio 24 dieną Krašto pažinimo būrelio mokiniai dalyvavo užsiėmime „Vaistažolės – mažosios burtininkės“, kurį pradinukams vedė visuomenės sveikatos specialistė Eglė Orechovienė.



E. Orechovienė vaikams papasakojo apie vaistažolių naudą žmogui. Mokiniai sužinojo, kad jau senovėje žmonės gydėsi tuo, ką rasdavo gamtoje. Jau tada žinojo sveikatą stiprinančias ir negalavimus mažinančias vaistažolių savybes. Kadangi vaistiniai augalai kaupia įvairias veikliąsias medžiagas, vaistažolėmis galime gydyti pačius įvairiausių negalavimus. Vaistažolės taip pat gali būti vartojamos, kaip imuninę sistemą stimuliuojantys produktai ar vitaminų šaltinis. Sveikatos priežiūros

specialistė papasakojo apie vaistinių ramunėlių, medetkų, mėtų, raudonėlių, čiobrelėlių gydomąsias savybes. Mažieji galėjo paskanauti šių vaistažolių arbatėles.

Vaikai ne tik degustavo arbatėles, įgijo žinių apie įvairių vaistinių augalų savybes, bet sužinojo, kad vaistažolės renkamos biologiskai švariose vietose (miškuose, laukinėse pievose ir pan.). Užsiėmimo pabaigoje visi mokinukai gavo po dovanėlę – dantų šepetėlį.

Konkursas „Sveiko maisto lėkštė“

Mokinių rudens atostogų metu Prienų rajono Išlaugo pagrindinės mokyklos visuomenės sveikatos specialistė organizavo nuotraukų konkursą „Sveiko maisto lėkštė“.

Sveika mityba – vienas pagrindinių visaverčio gyvenimo veiksnių. Dėl nesubalansuotos mitybos kyla įvairūs virškinamojo trakto sutrikimai, o tam tikrų maistinių medžiagų trūkumas organizme gali sukelti įvairias ligas. Norint, kad mityba būtų ne tik sveika, bet ir sveikatinanti, būtina laikytis tinkamos mitybos taisyklių, su kuriomis mokiniai yra supažindinami paskaitose bei praktiniuose užsiėmimuose su visuomenės sveikatos specialiste.

Šio konkurso metu pradinėse klasių mokiniai buvo skatinami išradinčiai paruošti ne tik sveiką, bet ir originalią atrodančią patiekalą ir jį įamžinti nuotraukose. Jei manote, kad



sveikas maistas negali atrodyti gražiai, labai klystate. Tai įrodė ir patiekalus paruošę bei nuotraukomis pasidaliję Prienų rajono Išlaugo pagrindinės mokyklos mokiniai Daugirdas, Ramūnas, Mėta, Rugilė, Vėjas, Emilija, Auksė ir Austėja.

Dėkojame už aktyvumą bei norą kitus paskatinti gyventi sveikiau!

Kodėl reikia judėti?

(Atkelta iš 5 p.)

prevencijai; fiziniai pratimai mažina tikimybę susirgti kai kuriais vėžiniais susirgimais (storosios žarnos ir krūtis); fizinis aktyvumas stimuliuoja imuninę sistemą, didina nespecifinį organizmo imunitetą ir atsparumą nepalankiems išorės veiksniams; tuo pačiu sumažina tikimybę sirgti virusinėmis infekcijomis; palaiko raumenų tonusą, jėgą ir ištvermę, su amžiumi lėčiau mažėja raumenų masė, jėga ir ištvermė; palaiko sąnarių, sausgyslių ir raiščių elastingumą, didina sąnarių paslankumą; mažina tikimybę sirgti stuburo kaklinės ir juosmeninės dalies osteochondroze.

Fizinio aktyvumo teikiama nauda vaikams ir paaugliams

Fizinis aktyvumas vaikams ir paaugliams ypač svarbus, kadangi jų organizmas dar auga ir vystosi. Kiekvieną dieną vaikai ir paaugliai judėdami stimuliuoja viso organizmo gyvybinę veiklą ir augimo procesus; gerinamos funkcinės organizmo galimybės, palengvėja organizmo prisitaikymas prie kintančių aplinkos sąlygų; tobulina dar neišvystytą organizmo termoreguliaciją; didina ne-

specifinį organizmo imunitetą ir atsparumą nepalankiems išorės veiksniams; teigiamai veikia visas raumenų grupes; formuojami nauji motoriniai įgūdžiai, lavinama jėga, greitumas, vikrumas, ištvermė, koordinacija ir pusiausvyra; mažėja streso hormonų lygis kraujyje, o tai ypač aktualu vyresnių klasių moksleiviams.

Kasdienis judėjimas sunaudoja daugiau energijos, sumažina vaikų nutukimo pavojų, gerina kaulų mineralizaciją ir didina kaulų tankį, ypač raumenų prisitvirtinimo vietose; gerina nuotaiką, mažina vienatvės, nerimo, per didelio jautrumo ir depresijos simptomus; didinama didžiųjų galvos smegenų proturiųjų žievės tonusas – didėja psichinis pasirengimas, gerina miegą; didina pasitikėjimą savimi ir pasitenkinimą gyvenimu, daugėja galimybių savirealizacijai; gerėja gebėjimas bendrauti ir socialinė vaikų adaptacija.

Taigi apibendrintai galima pasakyti, kad judėjimo nauda ženkliai visiems – mažiesiems ir dideliems. Visai nesvarbu, jeigu ir neturite fizinio aktyvumo įgūdžių, pradėti niekada nevēlu, o pats tinkamiausias laikas yra dabar!

Kaip elgtis?

PAJUTOTE COVID-19 SIMPTOMUS? TURĖJOTE KONTAKTĄ SU SERGANČIUOJU COVID-19?

- 1. LIKITE NAMUOSE!** Užsirašykite kalbėjimo numerį koronaviruso plitimui.
- 2. Skambinkite 1808 KARŠTAJAI KORONAVIRUSO LINIJAI**
- 3. Stiprėjant DUSULIUI ir NEPAVYKSTANT SUSISIEKI su šeimos gydytoju ar slaugytoju, SKAMBINKITE 112**

TEIKIAMA: Esant poreikiui, paskiriamas tepinėlis COVID-19 tyrimui

ARBA KONSULTACIJA

NUOTOLINIU BŪDU susisieki su savo ŠEIMOS GYDYTOJU* ar SLAUGYTOJU

SKIRIAMA: STACIONARUS gydymas, NUOTOLINĖ konsultacija, KONTAKTINĖ konsultacija

Į KARŠČIAVIMO KLINIKĄ siunčiama kai:

- Pasireiškia nors vienas iš šių simptomų: šaltkrėtis, kosulys, gerklės skausmas, pasunkėjęs kvėpavimas
- Kūno T - 37,3°C ir daugiau

ATLIEKAMA:

- Objektivas karščiavimą patvirtinantis tyrimas
- Bendras kraujo tyrimas
- C reaktyviojo baltymo tyrimas
- Jei reikia, atliekamas krūtinės ląstos rentgenologinis tyrimas
- Ištyrimas arterinio kraujo jautinimas deguonimi (pulsinė oksimetrija)
- Prireikus paimamas tepinėlis COVID-19 tyrimui
- Jei reikia, paskiriamas gydymas

*Šeimos gydytojas suteikia nuotolinę konsultaciją ir skiriama reikiama gyvytinė priemonė, paskiriamas tepinėlis COVID-19 tyrimui atlikti šiuo būdu tyrimas, iš viso elektroniniu būdu neįmanoma patvirtinti ir kt.

Darželinukai dalyvavo praktiniame užsiėmime „Emocijos, kaip jas suvaldyti“

Vaikai darželyje patiria daug įvairių emocijų. Kai išgyvena džiugias emocijas – jaučiasi gerai. Tačiau vaikai išgyvena ir kitus jausmus – pyktį, liūdesį, išgąstį, nusivylimą... Emocijų slėpimas ir užgniaužimas savyje gali neigiamai paveikti vaiko ir kitų psichinę sveikatą.



Prienų lopšelyje-darželyje „Saulutė“ spalio 2 d. vyko pamokėlė apie emocijas ir jausmus ir kaip juos suvaldyti. Kalbėjome, diskutavome apie emocijas, paveikslėlių pagalba atpažinome, kokios pagrindinės emocijos. Darėme „emocijų medį“, į kurį vaikai klijavo pasirinktas emocijų veidukus, gavosi „Laimingas medis“, o nelabai geras emocijas įdėjome į maišelį, kad kuo rečiau jos užkluptų vaikus. Kalbėjome, kaip pasirodžius pykčiui, liūdesiui ir kt. nusiraminti, apie tai pasakyti suaugusiam ar draugui, atsiprašyti, suskaičiuoti iki dešimt, pakvėpuoti. Užsiėmimo pabaigoje vaikai gavo po emocijų balioną.

Prienų lopšelyje-darželyje „Pasaka“ vyko praktinis užsiėmimas „Mūsų nuotaikos“



Prienų darželyje-lopšelyje „Pasaka“ lapkričio 19 d. vyko pamokėlė „Mūsų nuotaikos“. Su vaikais diskutavome apie įvairias nuotaikas, kada ir kodėl mus užpuola įvairios emocijos. Darėme veidelius, kvėpavome ir darėme „linksmąją mankštą“, nes fizinis aktyvumas neatsiejamas nuo geresnės fizinės ir emocinės būsenos.

Darželyje „Saulutė“ vyko praktinis užsiėmimas „Švarios rankelės“

Dauguma ant mūsų rankų odos besidauginančių mikroorganizmų yra labai pavojingi sveikatai, nes gali sukelti sunkias ligas. Geriausias būdas jų išvengti – tinkama rankų higiena.

Dėl netinkamos rankų higienos ir prastų rankų plovimo įgūdžių galima susirgti įvairiomis ligomis, tokiomis, kaip salmoneliozė, virusinis hepatitas A, rotavirusinė liga ir kitomis. „Vaikai, žaisdami kačių, šunų išmatomis užteršose smėlio dėžėse ir neplaudami rankų, nesunkiai gali užsikrėsti echinokokoze, toksoplazmoze bei kitomis parazitinėmis užkrečiamosiomis ligomis. Kadangi nuo daugelio užkrečiamųjų ligų (ypač žarnyno infekcijų) skiepijimo nėra, švarios rankos yra pagrindinė profilaktikos priemonė“.

Rankų plovimas muilu ir vandeniu yra vienas pigiausių ir efektyviausių būdų apsaugoti nuo šių ligų, nes plaunant rankas su muilu nuo jų pašalinama apie 90 proc. žmogaus sveikatai pavojingų bakterijų ir virusų, kurie, mokslininkų atliktų tyrimų duomenimis, ant rankų odos gali išgyventi gana ilgą laiką, pavyzdžiui, žarninės lazdelės (E. coli) apie 1 val. 30 min., auksinis stafilokokas



(S. aureus) – 2 val. 30 min., rotavirusas – 4 val. 20 min.

Prienų lopšelyje-darželyje „Saulutė“ vyko pamokėlė „Švarios rankelės“. Ziūrėjome, kaip atrodo įvairūs virusai ir bakterijos, kalbėjome, kada reikia rankas plauti, aiškinomės, kad labai svarbu maistą valgyti švariomis rankomis, taip pat labai svarbu gerai nuplauti vaisius ir daržoves, neliesiti akių ir burnos, jeigu rankos neplautos, mokėmės čiaudėjimo, kosėjimo etiketo taisyklių. Mokėmės, kaip tinkamai ir kokia tvarka reikia plauti rankas, kiek laiko jas plauti, kaip nuplovus jas nuvalyti. Kad pamokėlė neprailgtų, pažaidėme aktyvų žaidimą „Ranka – pėda“, o pajudėję nusprendėme, kad rankelės labai purvinos, ir ėjome jas taisyklingai nuplauti.

Jiezno gimnazijoje vyko praktiniai užsiėmimai „Sveiki dantukai – graži šypsena“

2020 m. lapkričio 16, 17, 23 d. Prienų rajono Jiezno gimnazijos ikimokyklinio ugdymo skyriaus „Ežiukų“, „Boružiukų“, „Zuikučių“ bei priešmokyklinio ugdymo grupėse, 2 ir 3 klasėse vyko pamokos-praktiniai užsiėmimai „Sveiki dantukai – graži šypsena“. Užsiėmimus vedė visuomenės sveikatos specialistė Eglė Orechovienė. Pamokų tikslas – ugdyti tinkamus burnos higienos įgūdžius, formuoti teisingą požiūrį į vaikų burnos sveikatą ir galimybę išsaugoti sveikus dantis.

Darželinukams ir pradinukams akcentuota, kad burnos ir dantų sveikatai neigiamą įtaką daro netinkama ar netaisyklinga burnos higiena, gausus ir dažnas saldumynų vartojimas, dažnas užkandžiavimas, gazuoti saldieji vaisvandeniai. Šis maistas ir gerimai sudaro apnašas ant dantų, kurioms kaupiantis dantų emalis ilgai nei pradeda gesti.

Atkreiptas vaikučių dėmesys į tai, jog norint, kad dantukai kuo il-



giau išliktų sveiki, turime tinkamai jais rūpintis. Burnos ir dantų higienos procedūros padės išvengti dantų ęduonies, palaikys sveikas dantenas. Užsiėmimų metu ant didelio pliušinio krokodilo dantų muliažo specialistė mokė, kaip taisyklingai reikia valyti dantis, darželinukai žiūrėjo filmuką Kakė Makė „Kas yra pieniniai dantukai, kaip juos prižiūrėti“, pradinukai atliko užduoteles knygelėse „Asmens higiena“ burnos higienos

tema. Pamokos pabaigoje dalyvavusiems vaikučiams buvo įteiktos atsiminimo dovanėlės – tarpdančių siūlai, smėlio laikrodukai, raktų pakučiai, dantų šepetėliai.

Sveiki vaikų dantys – tai vienas iš didžiausių vaikų sveikatos veiksnių. Svarbu ankstyva ir teisingai suformuota burnos higienos priežiūra vaikams – galimybė turėti sveikus dantis visą savo gyvenimą.

Ikimokyklinukai Skriaudžiuose mokėsi burnos higienos



Dantukų priežiūros, burnos ir dantų higienos mokymai labai svarbūs darželinukams, ikimokyklinukams. Vaikų įgūdžius formuojame nuo mažens. Kad galėtumėte plačiai šypsotis ir džiaugtis sveikais dantimis, šis darbas turi tapti kasdieniu įpročiu, o formuoti vaikų burnos sveikatos priežiūros įpročius reikėtų pradėti jau išdygus pirmajam dančiui.

Labai svarbu skirti pakankamą dėmesį vaikų burnos higienai nuo mažens, sveikai ir subalansuotai maitintis, laiku gydyti dantų susirgimus. Kruopščiai nuvalytas turi būti kiekvienas dantis, tik tada galima išvengti dantų gedimo.

Lapkričio mėnesį visuomenės sveikatos specialistė Eglė Lukoševičienė Prienų rajono Skriaudžių pa-

grandinės mokyklos ikimokyklinukams vedė paskaitėles apie dantukų priežiūrą. Supažindino mažuosius vaikučius, kaip reikia prižiūrėti dantukus, pristatė, kokios yra dantų valymo mankštelės muzikos ritmu, kiek laiko valyti dantukus, kodėl svarbu juos valyti ir kaip tinkamai prižiūrėti bei padėti vaikams turi tėveliai. Vyko diskusija su vaikučiais.

Šiomis dienomis vaikų dantų higiena kelia nerimą. Tyrimais išaiškinta, kad Lietuvoje beveik 70 proc. trimečių ir daugiau kaip 90 proc. šešiamečių vaikų dantų jau pažeisti ęduonies. Šie skaičiai išties parodo didelį šios problemos mastą. Kovoje su šia problema tėvai ir pedagogai privalo susivienyti ir ugdyti mažųjų supratimą apie dantukų priežiūrą.

Dovanokime žaislus atsakingai

(Atkelta iš 5 p.)

- Jei žaislas turi virvelių ar dirželių, įsitikinkite, kad jie nėra tokio ilgio, jog apjuostų vaiko kaklą ir keltų uždusimo pavojų.
- Kartkartėmis peržiūrėkite senus vaiko žaislus ir išmeskite sulūžusius.
- Būkite atidūs dėl smulkių dalių, tokių, kaip sagos ar karoliukai, kurie nėra tinkami mažiems vaikams.
- Jei žaislai turi judančių dalių, įsitikinkite, kad jos neprispaus vaiko pirštų.

• Jei žaislas yra medinis, įsitikinkite, kad jo paviršius yra lygus ir vaikas neįsivarys rakšties.

• Jei žaislas yra dažytas, lakuotas ar kitaip padengtas, įsitikinkite, kad jis yra pažymėtas „CE“ ženklu, nes tai yra įrodymas, kad jam pagaminti naudotos medžiagos nėra toksiškos.

• Saugokite žaislo ženklavimo etiketę ir pirkimo kvitą. Tai padės, jei kils abejonių dėl žaislo saugos ar kokybės.

Elkimės atsakingai ir būkime sveiki!

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 Internetė: <http://www.vsbprienai.lt> <http://www.facebook.com/prienusvb/>

INFORMACIJA RINKO:

Direktorė **Iona Lenčiauskienė**
Mobilusis 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, **Rolanda Rainytė**

Visuomenės sveikatos specialistai mokyklose:

Visuomenės sveikatos specialistė, vykdanči visuomenės sveikatos priežiūrą mokykloje, lopšelyje-darželyje „Pasaka“, lopšelyje-darželyje „Saulutė“, lopšelis-darželis „Gintarėlis“, **Monika Treigė**
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, Stakliškių gimnazijoje, **Laima Miliukienė**

Visuomenės sveikatos specialistė, vykdanči visuomenės sveikatos priežiūrą mokykloje, Veiverių Tomo Žilinsko gimnazijoje, Šilavoto pagrindinėje mokykloje, **Radvilė Želvytė**

Visuomenės sveikatos specialistė, vykdanči visuomenės sveikatos priežiūrą mokykloje, „Žiburio“ gimnazijoje, Skriaudžių pagrindinėje mokykloje, **Eglė Lukoševičienė**

Visuomenės sveikatos specialistė, vykdanči visuomenės sveikatos priežiūrą mokykloje, Balbieriškio pagrindinėje mokykloje, Išlaugo pagrindinėje mokykloje, Pakuonio pagrindinėje mokykloje, **Gintarė Meškauskė**

Visuomenės sveikatos specialistė, vykdanči visuomenės sveikatos priežiūrą mokykloje, „Revuonos“ pagrindinėje mokykloje, Jiezno gimnazijoje, **Eglė Orechovienė**