



Švenčionių rajono savivaldybės
VISUOMENĖS SVEIKATOS BIURAS
www.svencioniuvsb.lt

LIEPA -
RUGSĖJIS
2021 m.

Naujienlaiškis



MŪSŲ SVEIKATA – MŪSŲ PAČIŲ

RANKOSE

Žmogus iš prigimties turi būti sveikas ir laimingas, o ligos tik išimtis, kurios galima išvengti taikant teisingą gyvenimo būdą. (Vydūnas)

PRAĖJUSIU MĖNESIU IVYKIAI, VEIKLOS

NEMOKAMOS INDIVIDUALIOS IR GRUPINĖS PSICHOLOGŲ KONSULTACIJOS

Psichinė sveikata – tai būklė, skatinanti optimalų fizinį, intelektualinį, emocinį individo vystymąsi ir netrukdanti vystytis kitiems individams. Tai emocinis ir dvasinis atsparumas, dėl kurio įmanoma patirti džiaugsmą ir išverti skausmą, nusivylimą ir liūdesį. Tai teigiamas gėrio jausmas, kuriuo remiasi tikėjimas savo ir kitų žmonių orumu ir verte. Psichinė sveikata – tai: teigiama emocinė ir dvasinė būseną; gebėjimas būti savimi tarp kitų; gebėjimas išreikšti save suteikiant malonumą sau ir aplinkiniams; gebėjimas pačiam daryti sprendimus ir už juos atsakyti.

Pandemijos metu kylantis stresas ir neužtikrintumas, nutrūkę socialiniai santykiai, finansines problemas, gali padidinti nerimą, miego problemas, irzlumą, bejėgiškumo jausmus. Tokioms situacijos užsitęsusi gali pasireikšti ir rimtesni psichinės sveikatos sutrikimai.

Švenčionių rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuras, rūpindamasis rajono gyventojų psichine sveikata, vykdo nemokamas individualias psichologo konsultacijas. Šiuo metu mūsų rajone nuotolinę pagalbą teikia net keli specialistai, – psichologė, psichoterapeutė **Svetlana Maliuševskaja** ir gydytoja psichoterapeutė **Goda Andriukonienė**.

NEMOKAMOS PRIKLAUSOMYBĖS KONSULTANTŲ PASLAUGOS



Kenksmingas alkoholio vartojimas yra vienas iš svarbiausių rizikos veiksnių gyventojų sveikatai visame pasaulyje. Daugelyje šalių tai tampa kultūros, religijos ir socialinės praktikos dalis. Pasaulio sveikatos organizacijos duomenimis, dėl žalingo alkoholio vartojimo per metus miršta 3,3 milijonai žmonių.

Švenčionių rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuras teikia nemokamą, anonimišką pagalbą rizikingai ir žalingai alkoholį vartojantiems asmenims bei jų artimiesiems Švenčionių rajone.

Pagalbą teikia du priklausomybių konsultantai, tai: **Jūratė Tomašauskienė** (Pabradė, Švenčionėliai) ir **Olegas Kovalevskis** (Švenčionys).

KOVA SU COVID-19



Švenčionių rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuras nuo 2021 m. pradžios (kaip ir visus 2020 m.) ir toliau aktyviai dalyvauja savivaldybės vykdomose COVID-19 ligos suvaldymo ir prevencijos priemonėse:

- biuras koordinuoja dviejų rajone veikiančių mobilių punktų darbą.
- Švenčionių rajono bendrojo ugdymo įstaigose vykdo COVID-19 profilaktinius testavimus greitaisiais antigenų testais;
- vykdo greitųjų antigenų testų užsakymus ir paskirstymą rajono švietimo įstaigoms;
- Švenčionių rajono švietimo įstaigose vykdo aplinkos paviršių ėminių tyrimą SARS-CoV-2 (2019-nCoV) RNR nustatymui tikralaikės PGR metodu.
- taip pat nuo rugsėjo 1 d., Švenčionių rajono švietimo įstaigose, vykdo COVID-19 ligos atvejų ir protrūkių tyrimus.

Saugus elgesys prie vandens

Švenčionių rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuro specialistai, Švenčionyse prie Bėlio ežero, vaikų dienos centro vaikams, vedė paskaitą - diskusiją „Saugaus elgesys prie vandens“. Jų metu mokiniams buvo primintos saugaus elgesio prie vandens telkinių taisyklės, prvesti nukentėjusiojo pradinio gaivinimo praktiniai užsiėmimai.



Startavo senjorų fizinio aktyvumo programa (Senjore, būk aktyvus!)

Fizinis aktyvumas yra viena efektyviausių priemonių, apsaugančių vyresnio amžiaus asmenis nuo sergamumo širdies ir kraujagyslių ligomis. Reguliari fizinė veikla gerina širdies raumens adaptaciją, didina fizinį pajėgumą, skatina raumenų jėgą ir ištvermę, taip užtikrinant gerą sveikatos būklę.

Švenčionių mieste gyvenantys senjorai turi puikią galimybę sugrįžti į judresnį gyvenimą dalyvaudami programoje „Senjore būk aktyvus“.

Programos metu:

- senjorams įvertinami individualūs sveikatos ir fizinio pajėgumo rodikliai;
- vyksta grupinės mankštos;
- vedamas šiaurietiškas ėjimas.



Širdies ir kraujagyslių ligų bei cukrinio diabeto programa

Švenčionių rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuras vykdo **nemokamą** Širdies ir kraujagyslių ligų ir cukrinio diabeto rizikos asmenų sveikatos stiprinimo programą.

Švenčionių rajone, kaip ir visoje Lietuvoje, mirtingumas nuo širdies ir kraujagyslių ligų ir cukrinio diabeto, yra didžiausias tarp visų mirties priežasčių. Dažniausiai šios ligos yra siejamos su netinkama žmonių gyvensena: nesveika mityba (maiste per daug riebalų, cholesterolio, druskos), rūkymu, sumažėjusiu fiziniu aktyvumu, nervine įtampa, antsvoriu bei negydomu padidėjusiu arteriniu kraujospūdžiu ir kt. Šeimos gydytojai ir kiti sveikatos priežiūros specialistai vieni nepajėgūs sumažinti šių rizikos veiksnių. Pats žmogus turi rūpintis savo ir savo šeimos narių sveikata.

Programos tikslas

Siekiant pagerinti rizikos asmenų sveikatą, yra vykdoma minėta programa, kurios metu yra supažindinama su širdies ir kraujagyslių ligų ir cukrinio diabeto rizikos veiksniais, sveikos gyvensenos principais, streso valdymu, sveikatai palankia mityba bei fiziniu aktyvumu.

Programos dalyviai -

- 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: turintiems padidėjusį arterinį kraujo spaudimą, padidėjusią cholesterolio ar gliukozės koncentraciją kraujyje, antsvorį, nutukimą ar žalingų įpročių.

Vykdamas programos veiklas, vyks susitikimai su specialistais:

- Šeimos gydytoju/kardiologu

- Dietologu
- Kineziterapeutu
- Psichologu
- Visuomenės sveikatos specialistu

Užsiėmimai - mankštos vandenyje vyresnio amžiaus asmenims



Vandens poveikis žmogaus kūnui yra ypatingas ir naudingas, bent porą kartų per savaitę atliekami pratimai vandenyje gali padėti įveikti daugybę ligų. Lėtas sportas vandenyje puikiai tinka garbaus amžiaus žmonėms, ypatingai tiems, kurie kenčia nuo senatvinės sąnarių degeneracijos. Mankšta vandenyje pagerina širdies ir kraujagyslių sistemos būklę, normalizuoja kraujospūdį. Šiltame vandenyje smarkiai sumažėja skausmas, didėja sąnarių paslankumas, gerėja medžiagų apykaita.

Pratimai vandenyje ypač naudingi patyrusiems traumas, operacijas, kaulų lūžius. Vanduo palankiai veikia ir turinčių neurologinių sutrikimų sveikatą, pakelia nuotaiką, leidžia atsipalaiduoti, atitrūkti nuo kasdienių rūpesčių ir streso. Teigiamos emocijos visuomet padeda greičiau sveikti ir stiprėti.

Švenčionių rajono visuomenės sveikatos biuras vykdydamas projektą "Sveikos gyvensenos skatinimas Švenčionių rajone" (Nr. 08.4.2-ESFA-R-630-01-0005), įgyvendino ir

vieną iš projekto veiklų užsiėmimais - mankštos vandenyje vyresnio amžiaus asmenims. Veikla pradėta vykdyti dar nuo 2019 metų, per projekto laikotarpį užsiėmimus baseine lankė 9 grupės po 20 asmenų, kiekvienai grupei buvo skirta 10 užsiėmimų.

Senjorams atlikti pratimus vandenyje buvo labai smagi, ir motyvuojanti veikla. Mankštos vandenyje yra puiki priemonė siekiant palaikyti reikiamą fizinį aktyvumą, bei sveikatą.

Ekskursija - praktinis užsiėmimas sveikos mitybos tema vyresnio amžiaus asmenims



Sveika ir subalansuota mityba yra vienas iš svarbiausių veiksnių, veikiančių sveikatą. Didelę reikšmę teisingai mitybai turi šeimos tradicijos, vaiko mitybos įgūdžių formavimas nuo gimimo. Visavertis ir įvairus maistas gali užtikrinti, kad organizmas gaus būtinųjų maisto medžiagų. Ypatingas dėmesys turėtų būti skiriamas šviežių vaisių ir daržovių, pilno grūdo maisto produktų vartojimui, jų kasdieninis valgymas yra laikomos sveikos mitybos pagrindu. Reguliariai valgant grūdinius maisto produktus organizmas gauna ne tik daug maistinių skaidulų, bet ir baltymų, mineralinių medžiagų ir vitaminų, taip pat jie pasižymi apsaugančiu poveikiu nuo lėtinių ligų.

Vyresnio amžiaus žmonės kur kas dažniau nei jaunesni pažeidžiami mitybos sutrikimų, taip yra dėl fiziologinių organizmo pokyčių, ligų, socialinių, ekonominių bei psichologinių veiksnių. Gera savijauta labai svarbi įvairioms žmogaus kūno funkcijoms ir procesams, gebėjimas ne tik valgyti, bet ir mėgautis sveiku, įvairios tekstūros ir skonio maistu.

Didelė Lietuvos ir viso pasaulio gyventojų sveikatos problema yra širdies kraujagyslių ligos, insultai, onkologinės ligos,

nutukimas, II tipo cukrinis diabetas ir kitos, kurios yra dažniausios gyventojų mirties priežastys. Vyresnio amžiaus žmonės, kurie turi daugybę ligų, jų aktyvumas yra žemas, tuomet blogėja ir psichinė sveikata. Norint išsaugoti sveikatą būtina laikytis tam tikrų gyvenimo principų: racionaliai maitintis, stiprinti fizinę ir psichinę sveikatą, būti fiziškai aktyviems, atsisakyti žalingų įpročių.

Vykdydami projekto „Sveikos gyvenimo skatinimas Švenčionių rajone“ Nr. 08.4.2.-ESFA-R-630-01-0005 veiklas Nr. 1110., Švenčionių rajono savivaldybė kartu su partneriu Švenčionių rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuru organizavo ekskursiją – praktinį užsiėmimą sveikos mitybos tema vyresnio amžiaus asmenims. Praktinis užsiėmimas vyko rugsėjo 7 dieną Vilniuje jaukiuose „Good Food Studio“ patalpose, kurį vedė Aistė Švetkauskė. Senjorai mielai klausėsi paskaitos ir dalyvavo maisto ruošime, ragavo sveikai pagamintų patiekalų, o svarbiausia jog šį užsiėmimą lydėjo puiki nuotaika. Žmogus yra pats atsakingas už savo sveikatą ir turi ja rūpintis, stiprinti ir tausoti.



Susitikimas Pašaminėje

Švenčionių rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuro specialistės rugsėjo 2 d. lankėsi Pašaminėje ir susitiko su ten gyvenančiais vyresnio amžiaus asmenimis. Susitikimo metu gyventojai galėjo sužinoti apie fizinio aktyvumo naudą, atlikti mankštą, kūno masės analizatoriaus pagalba išsiaiškinti biologinį amžių, vidinių bei paodinių riebalų, skysčių kiekį, kaulų masę ir kitus rodiklius.



Širdies diena

Rugsėjo 29 diena yra pasaulinė širdies diena. Širdies ligos vis dar yra žudikės, Lietuvoje nuo širdies ir kraujagyslių ligų miršta beveik du kartus daugiau gyventojų nei ES šalyse. Širdies ir kraujagyslių ligos neigiamai veikia sergančiojo gyvenimo kokybę, pakeičia asmens gyvenimo įpročius. Nuolatinė konkurencija, staigūs pokyčiai žmogaus gyvenime, baimė netekti darbo, karjeros siekimas, išsikelti aukšti reikalavimai sau, visi šie veiksniai dažnai skatina žmogų atiduoti visas jėgas, ignoruojant savo socialinius poreikius, aukojant fizinę bei psichinę sveikatą.

Fizinis aktyvumas yra viena iš efektyviausių priemonių, apsaugančių vyresnio amžiaus asmenis nuo sergamumo širdies ir kraujagyslių ligomis. Reguliari fizinė veikla gerina širdies raumens adaptaciją, didina fizinį

pajėgumą, skatina raumenų jėgą ir ištvermę. Lietuvoje nepakankamai aktyvūs yra 80% vyresnio amžiaus Lietuvos gyventojų. Norėdami paminėti pasaulinę širdies dieną Švenčionių rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuro specialistės kartu su aktyviais senjorais rytą pradėjo keliaudami su šiaurietiškais lazdomis miško takais. Buvimas gryname ore, mėgaujantis supančia gamta labai naudingas. Grynas oras ir vaikščiojimas praskaidrina nuotaiką, įkvepia pozityvias mintis.

Įveikus maršrutą prie puodelio karštos arbatos visi kartu dalijosi patarimais, kaip sau padėti staiga ir netikėtai šoktelėjus kraujospūdžiui ar padažnėjus pulsui.

Siekiant mažinti širdies ir kraujagyslių susirgimų skaičių, norime paskatinti Švenčionių rajono gyventojus stebėti savo kraujospūdį, reguliariai lankytis pas šeimos gydytoją ir tirtis cholesterolio koncentraciją kraujyje, būti fiziškai aktyviems, bei rūpintis savo sveikamityba.





Susitikimas su Zadvarninkų bendruomene

Rugpjūčio 27 d. visuomenės sveikatos specialistė, vykdanči visuomenės sveikatos stiprinimą susitiko su Zadvarninkų kaimo bendruomenės nariais, mokino šiaurietiško ėjimo pagrindų, bei kartu žygiavo Kačėniškės piliakalnio apylinkėmis.



Sveika mityba nuo mažens

Išmokti plaukti, važiuoti dviračiu reikia išmokti dar vaikystėje, o sveikai maitintis?! Sveiką mitybą kiekvienas suprantame savaip ir tas supratimas atsinešamas iš šeimos. Vaikų sveikos mitybos pamatai turi būti padėti dar

ankstyvoje vaikystėje, juk nuo to, kaip maitinamės priklauso mūsų sveikata.

Su maistu mūsų organizmas gauna apie 40 įvairiausių maistinių medžiagų, todėl, tam kad šitą poreikį patenkinti, privaloma maitintis kuo įvairesniu maistu. Nė vienas maisto produktas savo sudėtyje neturi visiškai visų maisto medžiagų, todėl ir būtina vartoti ir augalinius, ir gyvūninius maisto produktus, nes taip bus patenkinti visi jūsų organizmo poreikiai, taip bus užtikrintas visų reikiamų medžiagų poreikis ir sumažinta sveikatos sutrikimo tikimybė. Maitintis turime subalansuotai ir saikingai.

Mityba ugdymo įstaigose yra reglamentuota: vaikai maitinami reguliariai, maistas gaminamas tą pačią dieną, jam gaminti nenaudojami maisto produktai su draudžiamais vaikų maitinimui maisto priedais, su iš dalies hidrintais riebalais, pietų patiekalas gaminamas iš daug baltymų turinčio maisto, su kuriuo patiekiamos daržovės, vaikams atsigerti patiekiamas vanduo, vaikai neužkandžiauja saldžiais ir sūriais užkandžiais.

Labai svarbus ir nuolatinis vaikų ugdymas ką, kiek ir kaip valgyti, aiškinant, kas yra sveikos mitybos pagrindas. Šiuo pažinimo keliu Pabradės „Ryto“ gimnazijos ikimokyklinukams padeda keliauti klausės auklėtojos ir visuomenės sveikatos specialistė, vykdanči visuomenės sveikatos priežiūrą mokykloje **Ona Lukjanova**. Užsiėmimų metu vaikai gamina daržovių salotas, geria vaistažolių arbatas, ragauja vaisius ir uogas. Užsiėmimai pajvairinami žaidimais, plakatais, filmukai.



PATARIMAI

METABOLINIS SINDROMAS - VIS DAŽNESNIS PALYDOVAS



Pasaulinės sveikatos organizacijos (PSO) duomenimis, širdies ir kraujagyslių ligos (ŠKL) išlieka pagrindine mirtingumo priežastimi ir ekonomiškai stipriose, ir atsiliekančiose šalyse. Lietuvos sveikatos informacijos centro duomenimis, Lietuvos mirties priežasčių struktūroje mirtingumas nuo ŠKL daugelį metų užima pirmą vietą. Arterinė hipertenzija, cholesterolio kiekio padidėjimas kraujyje, padidėjusi trigliceridų koncentracija, sumažėjusi didelio tankio lipoproteinų (DTL) cholesterolio koncentracija, nutukimas ir cukrinis diabetas yra pagrindiniai savarankiški ŠKL ir kitų lėtinių neinfekcinių ligų (LNL) rizikos veiksniai. Vienas asmuo tuo pačiu metu gali turėti visą grupę rizikos veiksnių. Didėjant šių veiksnių skaičiui, ŠKL ir LNL rizika didėja.

Dar 1923 m. arterinės hipertenzijos ir hiperglikemijos kompleksas buvo pavadintas metaboliniu sindromu (MS). Tai nėra atskira liga – tai galimų būsimų ligų kompleksas, kurių daugelis yra lėtinės, pažeidžiančios kelis organus ir kitas organizmo sistemas, todėl sunkiai gydomos. Tačiau laiku atkreipus dėmesį į metabolinį sindromą, pakoregavus gyvenimo būdą ir mitybos įpročius, galima išvengti žalingų pasekmių sveikatai.

Kas dėl visko kaltas?

MS nustatomas esant rizikos veiksniams: pilviniam („obuolio“ tipo) nutukimui, kai vyrų juosmens apimtis yra daugiau kaip 102 cm, moterų – daugiau kaip 88 cm, didelio tankio (gerojo) cholesterolio koncentracijos kraujyje sumažėjimui - vyrams mažiau kaip 1,00 mmol/l; moterims mažiau kaip 1,3 mmol/l, padidėjusi trigliceridų koncentracija daugiau kaip 1,7 mmol/l, padidėjus arteriniam kraujo spaudimui

iki 140/90 mm/Hg ir gliukozės koncentracijai kraujyje nevalgius daugiau kaip 6,1 mmol/l. Metabolinį sindromą lemia daug priežasčių, tačiau yra išaiškinta, kad 20–40 proc. visų gyventojų turi įgimtą polinkį sirgti MS, o rizika didėja, jei artimi giminaičiai serga ar sirgo 2 tipo cukriniu diabetu, arterine hipertenzija ar kitomis širdies kraujagyslių ligomis jaunesniame amžiuje.

Prie metabolinio sindromo atsiradimo prisideda ir netinkama mityba, mažas fizinis aktyvumas, žalingi įpročiai, nuolatinis stresas, hormonų disbalansas. Anksčiau žmonės daugiau vaikščiojo pėsčiomis, daug ir sunkiai dirbo. Dabar sėdimas darbas, fizinio aktyvumo stoka ir nuolatinis persivalgymas priveda prie didelio laisvųjų riešalų kaupimosi, kuris paleidžia metabolinio sindromo mechanizmą.

Milijonas ligų vienam žmogui

Įrodyta, kad metabolinis sindromas padidina ne tik 2 tipo cukrinio diabeto bei širdies kraujagyslių ligų, bet ir daugelio kitų sutrikimų riziką.

- Sutrinka medžiagų apykaita, riebalai kaupiasi kepenyse, ilginiui jos suriebėja, vystosi jų uždegimas, kuriam progresuojant, gali išsivystyti kepenų fibrozė ir galiausiai cirozė, o tulžies pūslėje ir inkstuose gali formuotis akmenys.
- Žmonės sergantys metaboliniu sindromu dažniau linkę sirgti psoriaze ir psoriaziniu artritu, juos dažnai vargina knarkimas naktimis.
- Padidėjus arteriniam kraujospūdžiui, cholesterolio ir trigliceridų koncentracijai kraujyje ir nutukimui, padidėja podagros atsiradimo rizika, kadangi inkstai nebesugeba pašalinti reikiamo šlapimo rūgšties kiekio iš organizmo.
- MS veikia ir reprodukcinę sveikatą. Moterims dažniau nustatomas policistinių kiaušidžių sindromas, kuriam būdinga sutrikusi kiaušidžių funkcija ir cistos kiaušidėse, dėl ko moterims sunkiau pastoti, vyrams dvigubai dažniau pasitaiko impotencija. Yra duomenų, kad vyrams, kuriems nustatytas metabolinis sindromas, rizika susirgti prostatos vėžiu padidėja dvigubai.
- Metabolinis sindromas taip pat skatina aterosklerozės (kraujagyslių susiaurėjimo) proceso progresavimą visų organizmo arterijų sienelėse. Senyvo amžiaus žmonėms, kuriems diagnozuotas MS, greičiau pasireiškia pažintinių funkcijų sutrikimai (silpnaprotystė).

Kaip sau padėti?

Pirmiausia, svarbiausios nemedikamentinės priemonės ir tik po to vaistai. Svarbu mažinti savo kūno svorį, atsisakyti žalingų įpročių, būti fiziškai aktyviems, vengti stresų. Mitybos subalansavimas kūno svorį leidžia sumažinti 7–10 procentų. Būtina valgyti daugiau vaisių ir daržovių. Kasdienis 30–40 minučių fizinis krūvis labai svarbus mūsų organizmui. Fizinis aktyvumas didina gerojo cholesterolio koncentraciją kraujyje iki 40 procentų ir mažina trigliceridų kiekį iki 15 procentų. Fizinių pratimų metu deginamos kalorijos, todėl krenta kūno masė. Svarbu nepamiršti, kad fizinis krūvis būtų nuolatinis ir nepertraukiamas. Siekiant pažaboti nevaldomą svorio augimą yra svarbu pasitikrinti hormonų balansą. Nustaćius hormonų sutrikimą - būtina juos sureguliuoti. Svarbu reguliariai matuoti liemens apimtį, sekti lipidų ir gliukozės koncentraciją kraujyje.

Nenumokite ranka į kūno siunčiamus signalus - užkirskite kelią rimtoms ligoms!

IMUNITETAS

Organizmo apsauginių reakcijų nusilpimas bei išsiregulavimas siejasi su daugelio ligų atsiradimo rizika ir eiga. Žodis “imunitetas” tapo labai populiarus, kaip ir pasakymai – “stiprinti imunitetą”, “silpnas imunitetas” ir t.t. Tačiau, kas gi tai yra – imunitetas? Imunitetas yra organizmo sugebėjimas ne tik apsiginti nuo genetiškai svetimos medžiagos (bakterijų, virusų, grybelių), bet ir pašalinti pakitusias ar mirusias ląsteles, palaikyti organizmo pusiausvyrą. Imuninę sistemą sudaro morfologiškai ir funkciškai vieninga limfinių organų ir audinių visuma.

Imuniteto rūšys

Įgimtas

- Būdingas tik tam tikrai biologinei rūšiai.
- Paveldimas, todėl kartais vadinamas genetiniu.

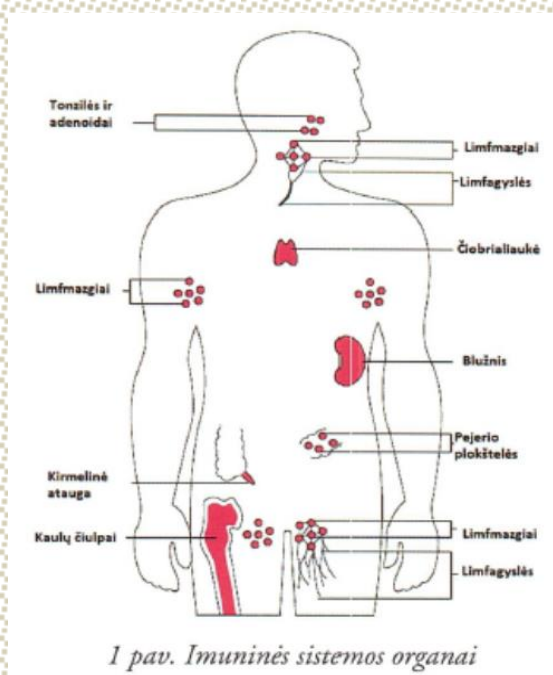
- Negalima pakeisti per kelias dienas, kažko daugiau pavalgius ar išgėrus.
- Nėra imuninės atminties.

Dalyvauja: oda, gleivinė, žarnyno mikroflora, fermentai, dalis limfocitų, neutrofilai, monocitai, audinių makrofagai, kai kurie citokinai.

Įgytas

- Persirgus tam tikra infekcine liga, vadinams - įgytu imunitetu (natūraliu, poinfekciniu).
- Skiepijant nuo užkrečiamosios ligos, vadinamas dirbtiniu (povakcininiu).
- Tiksliai specifiška apsauga
- Imuninė atmintis.

Medžiagos, kurios atpažįstamos kaip svetimos ir sukelia imuninės sistemos atsaką, vadinamos **ANTIGENAIS**. Organizme kovoti su antigenais, kaip prieš svetimas medžiagas, gaminasi baltymai – **ANTIKŪNAI**. Susidarę antigen-antikūnų kompleksai lengviau fagocituojami (t.y. “praryjami” ir sunaikinami fagocitinių ląstelių) ir tokiu būdu antigenas pašalinamas iš organizmo.



1 pav. Imuninės sistemos organai

Veiksniai, trikdantys imuninės sistemos funkcijas:

- Aplinkos užterštumas
- Žalingi įpročiai (rūkymas, alkoholis)
- Didelis fizinis ir protinis krūvis
- Stresai
- Netaisyklinga mityba
- Miego sutrikimai
- Dažnos infekcijos, lėtinės ligos
- Kaikurių medikamentų vartojimas ir tam tikri gydymo metodai (chirurginis, radioterapinis)

Sutrikus imuniteto veiklai, jos komponentai gali pulti bei pažeisti ir nepakitusias savo paties audinių ląsteles. Tada vystosi vadinamosios autoimuninės ligos (reumatooidinis artritas, sisteminė raudonoji vikligė, dermatomiozitas, išsėtinė sklerozė ir t.t.)

Padėkime savo imunitetui

✓ **Tinkama mityba**

Į kasdienį mitybos racioną rekomenduojama įtraukti daugiau šviežių daržovių ir vaisių (ypač sezoninių), atsisakyti ar bent sumažinti vadinamųjų „tuščių“ kalorijų turinčių produktų – cukraus, rafinuotų miltų, kt., vengti „greito“ maisto, mėsą dažniau pakeisti žuvimi. Drauge svarbu atkreipti dėmesį ir į maisto ruošimą, rinktis natūralius, mažiau apdorotus produktus. Kasdien būtina išgerti pakankamą kiekį (apie 2 l) vandens.

✓ **Judėjimas – sveikata**

Fizinis aktyvumas, ypač gryname ore, stimuliuoja organizmo gynybines jėgas, gerindamas nespecifinį imunitetą ir didindamas atsparumą nepalankiems išorės veiksniams. Taigi, mažėja tikimybė susirgti ir virusinėmis infekcijomis bei peršalimo ligomis.

✓ **Subalansuotas darbo ir poilsio režimas bei kokybiškas miegas**

Miegant organizme išsiskiria tam tikros cheminės medžiagos, svarbios imuninei sistemai kovojant su infekcijomis ir uždegimais. Moksliniai tyrimai rodo, kad, trūkstant miego, žmogaus organizme sumažėja šių medžiagų, tad

jie blogiau susitvarko su stresu ir dažniau serga peršalimo, virusinėmis ar kitomis infekcinėmis ligomis. Kiek miego pakanka konkrečiam žmogui, priklauso nuo individualių organizmo poreikių, tačiau suaugusiam žmogui vis dėlto rekomenduojama miegoti 7–9 valandas per parą.

✓ **Duokim garo**

Pirtis – tai ne tik švara, bet ir sveikatinimo procedūra. Ji taip pat stiprina imunitetą. Temperatūrų kaita, kontrastinis dušas grūdina mūsų organizmą. Tačiau ir garintis reikia mokėti. Prieš einant į pirtį negalima daug valgyti, tačiau ir alkaniems eiti nepatartina. Negalima garintis per ilgai: paprastai seansas trunka 5–8 min.

Kartoti sveika ne daugiau nei 3–4 kartus. Tačiau, nusprendus eiti į pirtį, vis dėlto reikėtų pasikonsultuoti su gydytoju. Garintis negalima sergant vėžiu, širdies ligomis, tuberkulioze ir kt.

✓ **Imunostimuliatoriai**

Imunostimuliatoriai palaiko mūsų organizmą „geros formos“, todėl jam lengviau kovoti su infekcijomis, virusais ir bakterijomis.

Prieš imunostimuliatorių vartojimą pasitarkite su gydytoju, ypač jei jau sergate. Svarbu nepamiršti saiko. Jei perdozuosite vartodami, tai gali sukelti imuninės sistemos hiperaktyvumą, dažniausiai pasireiškiantį alergija.



Natūralūs imunostimuliatoriai:

- Ežiuolė
- Propolis
- Vitaminas C
- Cinkas (perdozavimas gali sukelti priešingą efektą – imuniteto susilpnėjimą)

SIMBOLIS „RAKTO SKYLUTĖ“ - SVEIKATAI PALANKESNI MAISTO PRODUKTAI

Ar žinote, ką reiškia simbolis rakto skylutė? Ar teko matyti taip paženklintus maisto produktus?

Simbolis „Rakto skylutė“ – valstybinis, nekomercinis, savanoriškai taikomas, nemokamas, pozityvus maisto produktų sudėties ženklas, skirtas padėti vartotojams lengviau rasti sveikatai palankesnius maisto produktus tarp kitų panašių produktų.

„Rakto skylutė“ pažymėti produktai turi kelis kartus mažiau riebalų, cukraus ir druskos bei daugiau maistinių skaidulinių medžiagų nei kiti panašūs tos pačios grupės maisto produktai (pvz., liesi jogurtai tarp kitų jogurtų).

Simbolis „Rakto skylutė“ plačiai naudojamas Švedijoje, Danijoje, Norvegijoje ir Islandijoje. 2014 m. jis įteisintas Lietuvoje.

Simbolio „Rakto skylutė“ ženklavimo sistema skirta gerinti gyventojų sveikatą, skatinti maisto įmones gaminti sveikatai palankesnes sudėties maisto produktus bei mokyti vartotojus racionaliau rinktis maistą. Maisto gamintojams šios naujos, išskirtinės produktų kategorijos atsiradimas taip pat naudingas, nes padės užpildyti iki šiol Lietuvoje neegzistavusią sveikatai palankesnių maisto produktų nišą, atrasti naujus vartotojus bei atverti naujas eksporto galimybes, ypač į Skandinavijos šalis.



Simbolis „Rakto skylutė“ – tai Sveikatos apsaugos ministerijos Lietuvoje įteisintas tarptautinis maisto produktų ženklas, kuris taip pat naudojamas Švedijoje, Danijoje, Norvegijoje bei Islandijoje.

**mažiau riebalų,
mažiau cukraus,
mažiau druskos,
daugiau maistinių
skaidulinių medžiagų**
nei kituose tos pačios grupės produktuose

„RAKTO SKYLUTĖ“ – SVEIKATAI PALANKESNI MAISTO PRODUKTAI

www.smlpc.lt



„Sveikesnis pasirinkimas lengviau“ – tai simbolio „Rakto skylutė“ šūkis.

Jo tikslas – padėti vartotojams, pardavėjams ir gamintojams lengviau suprasti ir įsiminti simbolio prasmę.

„Rakto skylutės“ simboliu siekiama:

- mažinti Lietuvos gyventojų sergamumą širdies ir kraujagyslių, onkologinėmis ligomis, antsvoriu, nutukimu, antrojo tipo cukriniu diabetu,
- gerinti gyventojų mitybą,
- palengvinti maisto produktų, turinčių mažesnę riebalų, cukraus, druskos kiekį ir (arba) daugiau maistinių skaidulinių medžiagų, pasirinkimą.

PUPELIŲ KOTLETAI SU MORKOMIS IR PAPRIKOMIS



Lietuviai pupas ir pupeles valgo nuo senų laikų. Šaltuoju sezonu mūsų racione jų turėtų atsirasti vis dažniau, nes pupelės, avinžirniai ir lęšiai aprūpina mūsų organizmą ir statybinėmis medžiagomis (baltymais), ir energija (geraisiais angliavandeniais). Be to, suteikia skaidulų, B grupės vitaminų, geležies, vario, magnio, mangano, cinko ir fosforo.

INGREDIENTAI

- 200 g pupelių skaldytų
- 50 g paprikos
- 50 g morkų
- 40 g svogūno
- 40 g cukinijos
- 1 vnt. kiaušinio
- 3 skiltelių česnako
- 1 v.š. balkšvojo gysločio sėklų luobelų
- 1 v.š. petražolių
- druskos pagal skonį
- pipirų pagal skonį

PARUOŠIMAS

- Pupos mirkome apie porą valandų. Nuplauname, verdame apie 5 minutes.
- Pupos sudedame į smulkintuvą (blenderį) ir susmulkiname, bet kad liktų gabalėlių.
- Į pupelių masę sudedame smulkintą svogūną, česnako skilteles, papriką, petražoles, tarkuotą morką ir cukiniją.
- Viską sumaišius įmušame kiaušinį.
- Įdedame šaukštą balkšvojo gysločio sėklų luobelų, druskos ir pipirų..
- Visą masę išminkome.
- Paliekame 20 minučių pastovėti.

- Praėjus 20 min. formuojame kepsnelius, kepame keptuvėje ant lydyto sviesto, ant silpnos ugnies.

Pateikiama su šviežiomis daržovėmis bei graikišku jogurtu.

NAMINIAI KOKOSINIAI VARŠKĖS SŪRELIAI SU BRUKNIŲ IDARU



INGREDIENTAI

- 200 g varškės
- 200 g juodojo šokolado
- 2 v.š. bruknių uogienės
- 1,5 v.š. skysto medaus
- 1,5 v.š. kokoso drožlių
- 1 v.š. grietinės

PARUOŠIMAS

- Išlydome šokoladą ir juo plonu sluoksniu padengiame silikonines formeles (skirtos keksiukų kepimui).
- Dedame į šaldiklį, kad šokoladas sustingtų (procedūrą pakartojame).
- Varškę, medų, grietinę ir kokoso drožles trintuvu sutriname iki vientisos masės.
- Į kiekvieną šokoladu padengtą formelę sluoksniais dedame varškę, po pusę šaukštelių uogienės ir vėl varškės masės.
- Pripildytas formeles patalpiname keletui minučių į šaldiklį.
- Kai masė sustingsta, viršų padengiame sluoksniu išlydyto šokolado ir vėl dedame į šaldiklį.

KVIEČIAMIE DALYVAUTI

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

sveikatos stiprinimo programa, skirta širdies ir kraujagyslių ligų bei cukrinio diabeto profilaktikai

Sveikatos stiprinimo programa, skirta širdies ir kraujagyslių ligų bei cukrinio diabeto profilaktikai (toliau – Programa), vykdoma vadovaujantis nauja Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministro 2020 m. balandžio 8 d. įsakymo redakcija Nr. V-776 „[Dėl sveikatos stiprinimo programos, skirtos širdies ir kraujagyslių ligų bei cukrinio diabeto profilaktikai, organizavimo tvarkos aprašo patvirtinimo](#)“.

Aprašo tikslas – integruojant Programą į priminės sveikatos priežiūros įstaigų ir savivaldybių visuomenės sveikatos biurų veiklą užtikrinti jos įgyvendinimą, siekiant motyvuoti gyventojus gyventi sveikiau ir sumažinti širdies bei kraujagyslių ligų ir cukrinio diabeto riziką.

Programa taikoma suaugusiems asmenims, kuriems nustatyta širdies ir kraujagyslių ligų ir (arba) cukrinio diabeto rizika, taip pat savanoriškai besikreipiantiems dėl dalyvavimo Programoje.

Detalesnę informaciją rajono gyventojai galės gauti pas savo šeimos gydytoją bei Švenčionių rajono savivaldybės visuomenės sveikatos

biure, o taip pat el. paštu – stiprinimas.svencionys@gmail.com.

Kviečiame sekti informaciją Švenčionių rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuro interneto svetainėje – www.svencioniuvsb.lt, o taip pat facebook paskyroje.





Švenčionių rajono savivaldybės
VISUOMENĖS SVEIKATOS BIURAS

NEMOKAMOS INDIVIDUALIOS PSICHOLOGO KONSULTACIJOS

Konsultuoja:
Gyd. psichoterapeutė
Goda Andriukonienė
+37069635315

Psichologė, psichoterapeutė
Svetlana Maliuševskaja
+37060503310

Mielai atsakysime į
kiekvieną Jūsų klausimą
Tel. (8 387) 206 08

Visuose
Švenčionių rajono
miestuose!



Švenčionių rajono savivaldybės
VISUOMENĖS SVEIKATOS BIURAS

NEMOKAMOS PRIKLAUSOMYBĖS KONSULTANTŲ PASLAUGOS

KONSULTUOJA:
JŪRATĖ TOMAŠAUSKIENĖ -
+37067660908.
KONSULTACIJOS VYKSTA
PABRADĖJE IR
ŠVENČIONĖLIUOSE.

OLEGAS KOVALEVSKIS -
+37068637066.
KONSULTACIJOS VYKSTA
ŠVENČIONYSE.



Daugiau informacijos el. p:
stiprinimas.svencionys@gmail.com



Švenčionių rajono savivaldybės
VISUOMENĖS SVEIKATOS BIURAS

SPALIO 13 D. 10 VAL.

"safeTALK"

**SAVIŽUDYBIŲ PREVENCIJOS
MOKYMAI**

Mokymai skirti šeimos gydytojams,
slaugytojams, soc. darbuotojams, mokytojams,
seniūnijų darbuotojams, policijos ir priešgaisrinės
apsaugos pareigūnams.

TRUKMĖ - 4 ASTRONOMINĖS VALANDOS
Kiekvienas mokymų dalyvis gaus dalomąją medžiagą ir
mokymų baigimo
sertifikatą.

Būtina išankstinė registracija tel. (8387)20608 arba el. paštu
stiprinimas.svencionys@gmail.com

Senjore, būk aktyvus

**MANKŠTOS
INDIVIDUALIOMS
GRUPĖMS**

**NAUDINGOS ŽINIOS
FIZINIO AKTYVUMO
TEMATIKA**

**INDIVIDUALUS
FIZINIO
AKTYVUMO
TESTAVIMAS**

**ŠIAURIETIŠKAS
ĖJIMAS**



Švenčionių rajono savivaldybės
VISUOMENĖS SVEIKATOS BIURAS

REGISTRACIJA

tel. (8 387) 20608

**UŽSIĖMIMAI SKIRTI GYVENTOJAMS
NUO 65 METŲ**

PROGRAMOS METU:

ĮVERTINSIME JŪSŲ INDIVIDUALIUS SVEIKATOS RODIKLIUS, SUDARYSIME JUMS FIZINIO AKTYVUMO PLANĄ, DALYVAUSITE GRUPINĖSE FIZINIO AKTYVUMO MANKŠTOSE, ORGANIZUOSIME PASKAITAS FIZINIO AKTYVUMO TEMOMIS.

KAIP VISKAS VYKS?

KIEKVIENAS UŽSIREGISTRAVĘS DALYVIS TURĖS GALIMYBĘ DALYVAUTI 12 MĖNESIŲ PROGRAMOJE.

**PROGRAMOS METU BUS NUSTATOMI
ŠIE INDIVIDUALŪS RODIKLIAI:**

DIDŽIAUSIAS ASMENIUI LEISTINAS FIZINIO KRŪVIO DYDIS, FIZINIO AKTYVUMO ŽINIOS, KŪNO MASĖS INDEKSAS IR KŪNO SUDĖTIS, FIZINIO PAJĖGUMO LYGIS.

ŠIE PARAMETRAI BUS NUSTATOMI PROGRAMOS PRADŽIOJE, JĄ ĮPUSĖJUS IR PABAIGUS.

**UŽSIĖMIMŲ PRADŽIA: NUO
RUGPJŪČIO MĖN. 16 D.**



Švenčionių rajono savivaldybės
VISUOMENĖS SVEIKATOS BIURAS

**NUO SPALIO 4 D. KVIĘČIAME Į
LAIKYSENOS KOREGAVIMO IR
KRAUJOTAKOS GERINIMO
MANKŠTĄ ŠVENČIONYSE IR
ŠVENČIONĖLIUOSE**



MANKŠTOS VYKS:

ŠVENČIONYSE -

antradienį ir ketvirtadienį

18:00-19:00 val. Švenčionių Zigmo Žemaičio gimnazijos sporto salėje (Adučiškio g. 18, Švenčionys)

ŠVENČIONĖLIUOSE -

pirmadienį ir trečiadienį 17:30-

18:30 val. Švenčionėlių Karaliaus Mindaugo gimnazijos sporto salėje (Mokyklos g. 24-3)



**Būtina išankstinė registracija tel. (8387)20608
arba el. paštu stiprinimas.svencionyse@gmail.com
SĄLYGA - GALIMYBIŲ PASAS**

Užsiėmimus veda kineziterapeutė Diana Nalivaikė

Naudinga informacija

Krizinio
Nėštumo
CentrasTu ne viena.
Tu mums rūpi.

PASKAMBINK

+370 603 57912



PARAŠYK

pagalba@neplanuotasnestumas.lt



Krizinio nėštumo centras yra nevyriausybė organizacija, įkurta padėti moterims, išgyvenančioms neplanuotą, krizinį nėštumą, vaikelio netektį dėl persileidimo, priešlaikinio gimdymo, taip pat padėti moterims sunkiai išgyvenančioms nėštumo nutraukimą ar pogimdyvinę depresiją.

Kur rasti pagalbą ištikus krizei?

Krizinį nėštumą išgyvenančioms moterims, valstybė kompleksinės pagalbos pasiūlyti negali, tačiau šioje srityje aktyviai veikiančios visuomeninės iniciatyvos ir nevyriausybines organizacijos daro viską, kad situacija keistųsi.

Viešojo įstaiga **Krizinio nėštumo centras** įkurtas padėti moterims bei poroms, išgyvenančioms neplanuoto nėštumo krizę, pogimdyvinę depresiją, vaikelio netektį dėl persileidimo, priešlaikinio gimdymo, ar nėštumo nutraukimo. Organizacija siekia rūpintis psichine moterų sveikata krizinio nėštumo metu bei pagimdžius, o taip pat vykdyti abortų prevenciją Lietuvoje.

Krizinio nėštumo centras:

1. Teikia nemokamą konfidencialią pagalbą moterims bei poroms krizinio nėštumo laikotarpiu.
2. Teikia tęstinę kompleksinę įvairių specialistų pagalbą neplanuotai besilaukiančioms ir dėl to su sunkumais susiduriančioms moterims bei poroms (materialinę, finansinę, socialinę, psichologinę, ginekologinę, teisinę, dūlų, genetiko).
3. Teikia nemokamą pagalbą patyrus abortą, praradus vaikelį dėl persileidimo ar priešlaikinio gimdymo.
4. Teikia psichologinę pagalbą moterims, išgyvenančioms pogimdyvinę depresiją.



VALSTYBINĖ LIGONIŲ KASA
PRIE SVEIKATOS APSAUGOS MINISTERIJOS

Kviečiame nemokamai pasitikrinti pagal šias prevencines programas

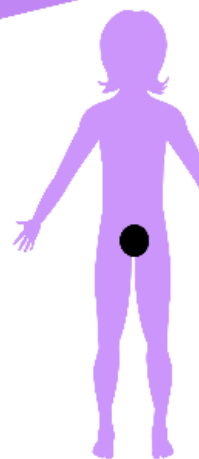


Dėl širdies ir kraujagyslių ligų

kartą per 1 m.
pasitikrinti gali
vyrų
nuo 40 iki 54 m.
(imtina) ir moterys
nuo 50 iki 64 m.
(imtina)

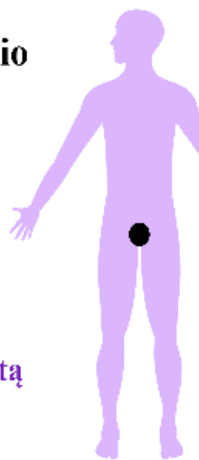
Dėl gimdos kaklelio vėžio

kartą per 3 m.
pasitikrinti gali
moterys
nuo 25 iki 59 m.
(imtina)

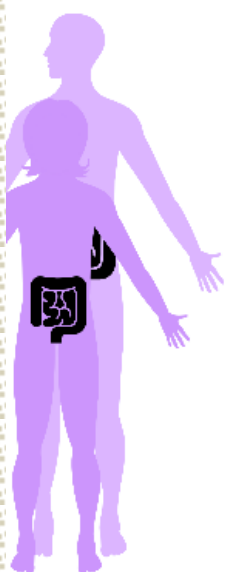


Dėl prostatos vėžio

pasitikrinti gali
vyrų
nuo 50 iki 69 m.
(imtina), o jeigu šia
liga sirgo tėvas ar
broliai – **nuo 45**
metų.



Kito pasitikrinimo datą
paskirs šeimos
gydytojas.

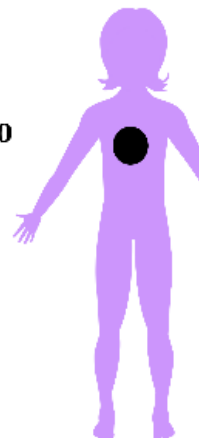


Dėl storosios žarnos vėžio

kartą per 2 m.
pasitikrinti gali
vyrų ir moterys
nuo 50 iki 74 m.
(imtina)

Dėl krūties vėžio

kartą per 2 m.
pasitikrinti gali
moterys
nuo 50 iki 69 m.
(imtina)



Kreipkitės į savo šeimos gydytoją

**EMOCINĖ IR PSICHOLOGINĖ PAGALBA
TELEFONU IR INTERNETU**

Jaunimo linija
www.jaunimolinija.lt*

8 800 28888
I–VII visą parą

JAUNIMUI
Paramą teikia savanoriai

Vaikų linija
www.vaikuliniija.lt*

116 111
I–VII 11–23 val.

VAIKAMS
Paramą teikia savanoriai

Pagalbos vaikams linija
www.pagalbavaikams.lt

116 111
I–V 11–19 val.

VAIKAMS
Paramą teikia konsultantai

Vilties linija
www.viltieslinija.lt

116 123
I–VII visą parą

SUAUGUSIEMS
Paramą teikia savanoriai ir psichikos sveikatos profesionalai

Pagalbos moterims linija
www.pagalbosmoterimslinija.lt*

8 800 66366
I–VII visą parą

MOTERIMS
Paramą teikia savanoriai ir psichikos sveikatos profesionalai

Linija „Doverija“

8 800 77277
I–VII 16–19 val.

JAUNIMUI RUSŲ KALBA
Paramą teikia savanoriai moksleiviai

Tėvų linija
www.tevulinija.lt

8 800 900 12
I–V 9–13 val. ir 17–21 val.

TĖVAMS, PATIRIANTIEMS IŠŠŪKIŲ
Paramą teikia profesionalūs psichologai

Sidabrinė linija
www.sidabrinelinija.lt

8 800 800 20
I–V 8–20 val.

SENJORAMS
Paramą teikia profesionalūs konsultantai, kalbasi savanoriai arba kiti senjorai

* galimi pokalbiai ir internetu

**PSICHOSOCIALINĖ IR KOMPLEKSINĖ
PAGALBA**

**Psichosocialinė pagalba
(kompleksinės paslaugos šeimai)**

Kompleksinės paslaugos šeimai teikiamos kiekvienoje savivaldybėje veikiančiuose bendruomeniniuose šeimos namuose.

Teikiama socialinė, psichologinė, psichoterapinė pagalba asmenims ir jų artimiesiems, išgyvenantiems krizę ar patyrusiems traumuojančius emocinius išgyvenimus (ligas, netektis, skrybas ir kt.), įveikiant priklausomybes nuo psichoaktyviųjų medžiagų, lošimų ir kt.

**Specializuotos kompleksinės
pagalbos centrai**

www.specializuotospagalboscentras.lt

Emocinė, psichologinė ir kompleksinė pagalba patyrusiems smurtą artimoje aplinkoje

Vyrų krizių centrai

Psichosocialinė pagalba krizėje atsidūrusiems vyrams

- Kauno apskrities vyrų krizių centras – www.vyruklinija.lt; www.vyrukrcc.lt **
- Raseinių krizių centras – www.kriziucentras.eu **
- VšĮ Klaipėdos socialinės ir psichologinės pagalbos centras – www.moteriai.lt **

**SADM finansuojamos nemokamos konsultacijos vyrams iki 2020 m. pab.

PSICHOLOGINĖ PAGALBA

Psichikos sveikatos centrai

www.pagalbasau.lt/pagalbos-zemelapis

Kiekvienoje savivaldybėje galima tiesiogiai kreiptis į psichikos sveikatos centro, prie kurio gyvenojas prisirašęs, bet kurį specialistą, įskaitant psichologą, tam nereikia gydytojo siuntimo.

Visuomenės sveikatos biurai

www.pagalbasau.lt/visuomenes-sveikatos-biurai

- Anoniminės individualios psichologo konsultacijos asmenims, kuriems pasireiškia psichikos sveikatos rizikos veiksniai dėl sudėtingų gyvenimiškų situacijų (iki 5 konsultacijų)
- Grupiniai streso, emocijų valdymo užsiėmimai, savipagalbos grupės
- Psichologų bendradarbiavimas su atvirais jaunimo centrais, socialinės globos įstaigomis

Mobilios psichologinių krizių komandos

Vilniaus ir Kauno regionuose gali atvykti į įvykio vietą ar teikti nuotolinę pagalbą, nutikus reikšmingoms psichologinėms krizėms (įvykus netektims, nelaimingiems atsitikimams, avarijoms, savizudybėms ir kt.). Pagalba teikiama asmeniui, bendruomenei, darbovietai

Tel. 8 616 22252

**MOBILIOSIOS PROGRAMĖS IR
INTERNETO SVETAINĖ**



Programėlė „Ramu“

Skirta lavinti savipagalbos įgūdžius, kurie padės nurimti, atsipalaiduoti, sumažinti nerimą, įveikti panikos atakas



Programėlė „Mindletic“

Saugi erdvė treniruoti savo protą individualiai, su bendruomene arba psichologu video skambučio būdu

Tu esi

Interneto svetainė

www.tuesi.lt

Skirta esantiems savizudybės krizėje ar jų artimiesiems ir ieškantiems pagalbos

Lietuvos Respublikos socialinės apsaugos ir darbo ministerija



**Psichologinė ir
emocinė pagalba**

www.pagalbasau.lt
Interneto svetainė

Pagalba Sou

Ekspertų parengta informacija apie emocinę sveikatą, kylančius sunkumus ir kaip su jais tvarkytis. Aktualios rekomendacijos dėl COVID-19.

**Vieninga emocinės
paramos linija**

1809

Nemokama ir anoniminė emocinė parama. Galima pasirinkti pokalbį su Vaikų, Jaunimo, Vilties, Pagalbos moterims ir Sidabrinės linijos savanoriais.

PRIVALOMIEJI SVEIKATOS MOKYMAI



Švenčionių rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuras, vadovaudamasis Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministro 2016 m. liepos 13 d. įsakymu Nr. V-932 „Dėl Privalomųjų pirmosios pagalbos, higienos įgūdžių, alkoholio ir narkotikų žalos žmogaus sveikatai mokymų ir atestavimo tvarkos aprašo ir asmenų, kuriems privalomas sveikatos ir / ar pirmosios pagalbos mokymas, profesijų ir veiklos sričių sąrašo, mokymo programų kodų ir mokymo periodiškumo patvirtinimo“ ir Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministro 2016 m. spalio 31 d. Nr. V-1225 įsakymo „Dėl Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministro 1994 m. lapkričio 8 d. įsakymo Nr. 373 „Dėl mokamų visuomenės sveikatos priežiūros paslaugų ir jų kainų sąrašo patvirtinimo“ pakeitimo“, vykdo privalomuosius sveikatos mokymus:

1. Privalomasis higienos įgūdžių mokymas.

Privalomųjų higienos įgūdžių mokymų metu siekiama suteikti higienos žinių ir įgūdžių įvairių kategorijų darbininkams. Darbuotojai higienos įgūdžių mokosi prieš pradėdami savo profesinę veiklą ir vėliau pasibaigus Sveikatos žinių atestavimo pažymėjimo galiojimo terminui.

**Registruotis į mokymus privaloma:
tel. (8 387) 206 08.**

Įmones (įstaigas), norinčias užsisakyti privalomųjų sveikatos mokymų paslaugą, prašome užpildyti paraišką formą.

Užpildytą formą siųskite el. paštu:
jaunimas.svencionys@gmail.com.

Mus rasite

Strūnaičio g. 3, Švenčionys (vidinis poliklinikos kiemas), 18127

KONTAKTAI

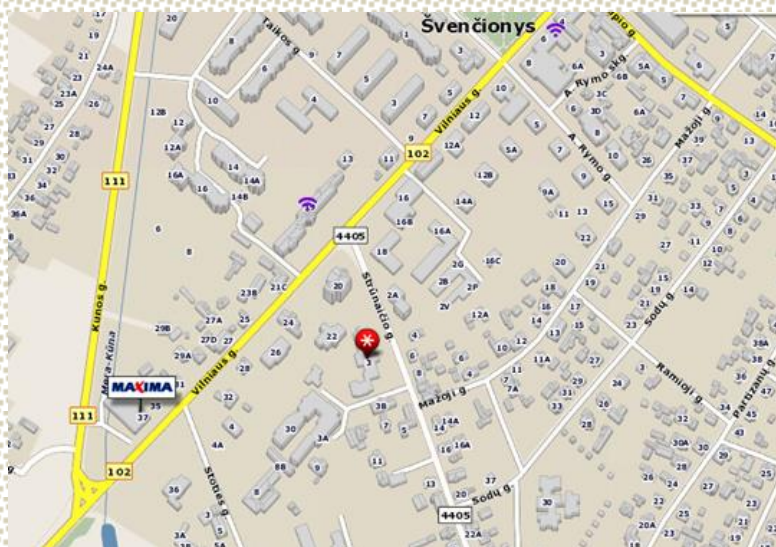
Tel./fax. (8~387) 206 08

El. paštas svencionys.sveikata@gmail.com

www.svencioniuvsb.lt



<https://www.facebook.com/svencioniuvsb>



NAUJIENLAIŠKIO
KŪRĖJAI
Naujienlaiškį parengė - visuomenės
sveikatos specialistė, vykdanči visuomenės
sveikatos stebėseną Raminta Kiškėnienė