



Švenčionių rajono savivaldybės
VISUOMENĖS SVEIKATOS BIURAS
www.svencioniuvsb.lt

BALANDIS -
BIRŽELIS
2022 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)

PRAĖJUSIŲ MĖNESIŲ

IVYKIAI, VEIKLOS

SUORGANIZUOTAS KONKURAS „MANO AKTYVUS SAVAITGALIS“

Visiems mums reikia poilsio, kad produktyvūs būtume mokykloje ar darbe. Savaitgalis yra puikus laikas pailsėti, tuomet leidžiame sau ilgiau pamiegoti, neskubėdami išgeriame kvapnios arbatos, arba kavos, mėgaujamės ramiais rytais, kai nereikia niekur skubėti. Laisvalaikis skirtas tam, kad pamirštume kasdienius rūpesčius, atsipalaiduotume, pagerintume gyvenimo kokybę. Aktyviai leisti laisvalaikį – tai galimybė daugiau laiko praleisti su šeima, susirasti draugų – bendraminčių ir, svarbiausiai, stiprinti savo sveikatą ir fizinį pajėgumą.

Aktyvi veikla, tokia kaip vandens pramogos, slidinėjimas, vaikščiojimas parkuose ar gamtoje, pasivažinėjimas dviračiu gali padėti apsaugoti nuo daugybės įvairių rimtų ligų, nauji įspūdžiai stiprina sveikatą, nors trumpam atitrūkstame nuo kasdienybės.

Konkurso metu, Švenčionių rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuro Facebook paskyroje, prašėme pasidalinti smagiomis aktyvaus savaitgalio akimirkomis. Daugiausiai patiktukų surinkusi nuotrauka gavo biuro įsteigtą prizą.



„BURNOS HIGIENA IR BURNOS ERTMĖS LIGŲ PROFILAKTIKA“

Kiekvienas žino, kad dantų valymas yra svarbi kasdienio asmens higienos ritualo dalis. Laikui bėgant aplink dantis susidaro minštosios ir kietosios dantų apnašos dar vadinamos dantų akmenimis. Dantų akmenys gali signalizuoti apie rimtas burnos ertmės bėdas, net dantų netekimą. Šios kalkinės apnašos kaupiasi ant dantų, dantenų ir protezų paviršiaus. Dantų apnašos gali kankinti įvairaus amžiaus žmones, nuo vaikų, kurie vis dar turi pieninius dantukus, iki senjorų, nešiojančių protezus arba implantus.

Švenčionių, Švenčionėlių ir Pabradės miestų gyventojai balandžio mėnesį dalyvavo paskaitose „Burnos higiena ir burnos ertmės ligų profilaktika“, kurias vedė burnos higienistė, Edita Teteriukovė. Paskaitų metu ne tik sužinojome daug naudingos informacijos, diskutavome kaip tinkamai naudoti priemones skirtas burnos higienai, bet ir galėjome sužinoti atsakymus į mums rūpimus klausimus.

Kiekvienam dalyviui buvo išdalinti dantų pastos mėginukai, kuriais mielai parėmė UAB "ARILIS" GaivusKvapas.lt.

DĖKOJAME: Edita Teteriukovei, Švenčionėlių miesto seniūnijos darbuotojams, Pabradės miesto seniūnijos darbuotojams, UAB ARILIS („Gaivus kvapas“), visiems dalyvavusiems paskaitose.



BALANDŽIO MĖN. RENGINIAI MOKINIAMS

Balandžio 8 d. Pabradės "Ryto" gimnazijos abiturientams vyko nuotolinė paskaita „Egzaminų stresas“. Ją vedė psichologas Evaldas Karmaza. Susitikimo metu buvo ieškota atsakymų į aktualius klausimus, pateikta naudingų patarimų streso valdymui prieš ir egzaminų metu.

Balandžio 11 d. Pabradės „Ryto“ ir „Žeimenos“ gimnazijose lankėsi psichologė Justina Zelionkaitė-Dambrauskienė, kuri 7-8 klasių mergaitėms skaitė paskaitas „Mergaitė, mergina, moteris“. Jų tikslas – padėti mergaitėms suvokti fizinius ir emocinius pasikeitimus lytinio brendimo laikotarpiu ir jam pasiruošti.

Balandžio 13 d. Kaltanėnų ugdymo ir turizmo centro Švenčionėlių vaikų dienos centro ugdytiniai dalyvavo šiaurietiško ėjimo pamokoje, kurios metu susipažino su šios fizinio aktyvumo formos nauda sveikatai. Pasivaikščioję, smagiai pažaidę praleidome laiką gamtoje.



PRAKTINIS PIRMOS PAGALBOS UŽSIĖMIMAS KALTANĖNŲ UGDYMO IR TURIZMO CENTRO ŠVENČIONĖLIŲ VAIKŲ DIENOS CENTRO UGDYTIAMS

Gegužės 5 d. Švenčionių rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuro specialistės vedė praktinį pirmos pagalbos užsiėmimą Kaltanėnų ugdymo ir turizmo centro Švenčionėlių vaikų dienos centro ugdytiniams. Jo metu kalbėta apie pirmosios pagalbos teikimo svarbą, būdus, pagalbos iškvietimą nelaimingo atsitikimo atvejais. Praktiškai buvo demonstruojama, kaip suteikti pirmąją pagalbą ir kokių klaidų nedaryti. Mokant buvo naudojamas gaivinimo manekenas ir liemenė, skirta Heimlich'o manevrui pademonstruoti.



„AKTYVUOKIS“

Saulėtą gegužės 10 dienos pavakarę Švenčionių miesto parke praūžė smagus renginys „Aktyvuokis“, skirtas „Judėjimo sveikatos labui“ dieniai paminėti.

Energingoji Irina Burokienė kvietė vaikučius ir jų mamos šokti zumba. Rasa ir Algirdas Breidokai viliojo dalyvius kvapniomis arbatomis ir dalinosi žiniomis apie vaistažoles.

Švenčionių rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuro darbuotojos visus kvietė išsitiirti su kūno masės analizatoriumi ir spirometru.

Dėkojame visiems prisidėjusiems, kad renginys įvyktų ir dalyvavusiems.

**PIRMOS PAGALBOS MOKYMAI
GYVENTOJAMS**

Gyvenime gali pasitaikyti situacijų, kai šalia esančiam žmogui gali prireikti Jūsų pagalbos, nes greitosios pagalbos medikai ne visada suspėja greitai atvykti į nelaimės vietą. Todėl svarbi būna kiekviena minutė. Pavojingų situacijų gali tykoti kasdien ir bet kur, o užklumpa dažniausiai tuomet, kai būname visai tam nepasiruošę. Suteikti pirmą pagalbą turėtų mokėti visi, tačiau iš tiesų tai padaryti sugebėtų ne kiekvienas. O juk turėtume mokėti.

Gegužės 17 dieną Švenčionių Zigmo Žemaičio gimnazijoje įvyko dveji pirmos pagalbos mokymai mokiniams ir suaugusiems. Mokėmės pradinio gaminimo, kaip stabdyti kraujavimą

(turniketo panaudojimas ir kt.), kaip padėti užspringusiam žmogui, alergijų atpažinimo ir pagalbos.

Kad mokymų metu išklaudytą informaciją būtų lengviau įsisavinti ir prisiminti, viską bandėme atlikti ir praktiškai.

Tikimės, jog įgytos žinios padės gyvybiškai svarbiose situacijose jaustis kur kas saugiau bei keli lemtingi veiksmai prisidės prie sėkmingos istorijos pabaigos.

**GAMINIMO MENAS - SVEIKIAU**

„Valgome tam, kad gyventume, bet negyvename tam, kad valgytume“ iki šiol neprarado aktualumo. Šiandien neabejojama, kad mityba – sveikatos pagrindas.

Birželio 1 dieną Švenčionių rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuro patalpas užliejo gaminamo maisto aromatas, būrys moterų kartu su šefe Aiste Švetkauske gamino įvairiausių sveikus ir skanius patiekalus. Aistė visuomet nustebina sveikais ir svarbiausia lengvai pagaminamais patiekalų receptais, kurių pagrindas yra daržovės. Puikiai praleidome laiką gamindami ir degustuodami patiekalus.

Pamokėle užbaigė šukių „Mūsų sveikata – mūsų rankose.“



Gegužės 31-oji – pasaulinė diena be tabako

Pabradės „Ryto“ gimnazijoje paminėta Pasaulinė diena be tabako. Kiekvienais metais gegužės 31 d. minima Pasaulinė diena be tabako yra gera proga atkreipti rūkančiųjų dėmesį į galimybes atsisakyti rūkymo savo ir savo artimųjų sveikatos labui.

RENGINIAI PABRADĖS „RYTO“ IR ŽEIMENOS“ GIMNAZIJŲ MOKINIAMS

Švarių rankų diena

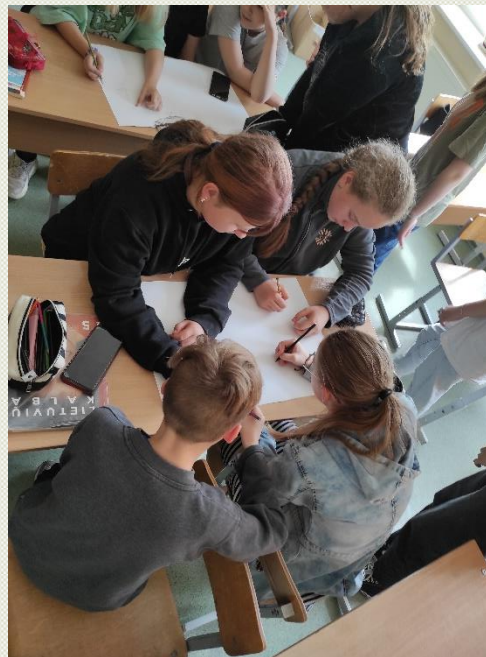
Gegužės 5 dieną pasaulyje minima švarių rankų diena. Pabradės „Ryto“ ir „Žeimenos“ gimnazijose gegužės 3-26 dienomis pradinė klasių mokiniams vyko pamokėlės – užsiėmimai apie rankų higieną, kurių tikslas – priminti ir ugdyti vaikų rankų higienos įgūdžius.

Pamokėles vedė visuomenės sveikatos specialistė, vykdanti visuomenės sveikatos priežiūrą mokykloje Žana Točilova kartu su pradinė klasių mokytojomis.

Pamokų metu buvo kalbama apie rankų švarą, kaip ir kodėl turime plauti rankas. Su mokiniais buvo išsiaiškinta, kad per nešvarias rankas plinta daug įvairių ligų. Buvo atliktas praktiškas eksperimentas: Su „Mikrobų maišeliu“ ir ultravioletinės šviesos lempa, mokiniai matė ant savo rankų mikrobus.

Vaikai piešė laimingas (švarias) ir nelaimingas (purvinas) rankytes ir sukūrė spalvingą plakatą skirtą Pasaulinei rankų higienos dienai paminėti.

Visuomenės sveikatos specialistė padovanojo mokiniams muiliukus ir rankų plovimo atmintines.



Šios dienos minėjimo tikslas – priminti, kokią žalą rūkančiųjų ir nerūkančiųjų sveikatai daro rūkymas, vis dar išliekantis vienu iš svarbiausių lėtinių neinfekcinių ligų rizikos faktoriumi, formuoti neigiamą požiūrį ir nuostatas į tabako paplitimą bendrojo lavinimo mokyklose.

Visuomenės sveikatos priežiūros specialistė Žana Točilova kartu su lietuvių kalbos mokytoja Margarita Semaško ir jos 8b kl. ugdytiniais pravedė pamokėles 5-6 klasių mokiniams.

Šių pamokų metu mokiniai susipažino su rūkymo poveikiu žmogaus fizinei sveikatai, išvaizdai bei finansams, ieškojo tinkamų ir įdomių laisvalaikio praleidimo būdų, kurie padėtų jaunimui nepradėti rūkyti.

Džiugu, kad mokiniai įdėmiai klausėsi aiškinimo, aktyviai dalyvavo diskusijose, atliko

skirtas užduotis, piešė plakatus, skatinančius nerūkyti.



RENGINIAI ŠVENČIONIŲ ZIGMO ŽEMAIČIO GIMNAZIJOJE

Burnos higiena

6b ir socialinių įgūdžių klasėse, vyko pamokėlės „Kodėl genda dantukai?“, kurias vedė visuomenės sveikatos specialistė, vykdanči visuomenės sveikatos priežiūrą mokykloje Vita Buinorienė. Užsiėmimo metu su mokiniais buvo aptarta, kaip rūpintis savo dantimis, kodėl svarbi burnos higiena, higienos reikmenys, mineralinių medžiagų ir vitaminų nauda. Papasakota apie maisto produktus, kurie stiprina dantis, o kurie skatina ėduonies atsiradimą. Dantų modelio pagalba mokiniai praktiškai mokėsi taisyklingos dantų valymo technikos. Taip pat visi mokiniai gavo po UAB „Arlis“ dantų pastos mėginuką dovanų.



Pirma pagalba ir sauga

Socialinių įgūdžių, Ia, 8a, 8b, 6b, 5a, 5c, klasėse ir Švenčionių Z. Žemaičio gimnazijos Adučiškio skyriuje 5-6 klasėse, artėjant vasaros atostogoms mokiniams vyko pirmos pagalbos pamokėlės, kurių tikslas mokyti, ką daryti įvykus

nelaimei ir kaip to išvengti. Buvo mokomasi suteikti pirmąją pagalbą įvairiose gyvenimiškose situacijose.

Mokoma ir mokomasi parodyti tarptautinį užspringimo ženklą, įvairių kūno vietų tvarstymo būdų bei technikos.

Manekeno pagalba mokiniai praktiškai galėjo pasimokyti dirbtinio gaivinimo, kaip padėti žmogui užspringus, atliekant Heimlich'o manevrą liemenės pagalba.

Taip pat mokiniai prisiminė pagrindines taisykles vasaros atostogų metu.

Saulė naudinga, bet ir pavojinga!, Būk atsargus su nepažįstamais žmonėmis!, Būk atsargus kelyje!, Būk atsargus miške!, Neglostyk, neerzink svetimų gyvūnų!, Miške nedegink žolės, nekurk laužo, nešiukslink!, Nepamiršk sveikai maitintis!, Gerk kuo daugiau skysčių!, Būk atsargus vandenyje!, Važinėdamas dviračiu ar riedučiais naudok apsaugos priemones!... Aktyviausi mokiniai gavo dovanų, Švenčionių rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuro atmintinę „Kada būtina plauti ir kaip plauti rankas“ su muiliuku.



PIRMOS PAGALBOS PAMOKA ŠVENČIONIŲ PROFESINIO RENGIMO CENTRE

9 klasės mokiniams vyko praktinis pirmos pagalbos užsiėmimas. Mokiniai buvo supažindinti kaip atliekama pirmoji medicininė pagalba. Ypatingą susidomėjimą mokinių tarpe sukėlė dirbtinio kvėpavimo demonstravimas su gaivinimo manekenu. Jeigu žmogus nekvėpuoja, pradedamas kvėpavimo ir kraujotakos palaikymas ir atkūrimas, atliekant 30 krūtinės ląstos paspaudimų ir 2

įpūtimus. Pirmos pagalbos teikimo mokiniai mokėsi naudodami gaivinimo manekena.



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 situacijoms 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 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 2020 m. iki 2022 m. balandžio pabaigos dalyvavo savivaldybės vykdomose COVID-19 ligos suvaldymo ir prevencijos priemonėse:

- Dalis biuro darbuotojų dirbo Švenčionių ir Pabradės mobiliuosiuose punktuose koordinatoriais.
- Švenčionių rajono bendrojo ugdymo įstaigose vykdė COVID-19 profilaktinius testavimus greitaisiais antigenų testais;
- Vykde greitųjų antigenų testų užsakymus ir paskirstymą rajono švietimo įstaigoms;
- Švenčionių rajono švietimo įstaigose vykdė aplinkos paviršių ėminių tyrimą SARSCoV-2

(2019-nCoV) RNR nustatymui tikralaikės PGR metodu.

- Taip pat nuo 2021 m. rugsėjo 1 d., Švenčionių rajono švietimo įstaigose, vykdė COVID-19 ligos atvejų ir protrūkių tyrimus.

TĘSIAMA 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 rajone 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.

PATARIMAI

NUODINGIEJI LIETUVOS AUGALAI

Su pavasariu gamtoje pražysta ir augalai. Vieni iš jų išskleidžia dailius lapus, kiti augalai pražysta gražiais kvėpiančiais žiedais. Dažnai kyla noras nusiskinti pražydusį gėlės ar augalo žiedą. Tačiau būtina atminti, kad mūsų aplinkoje yra augalų, kurių sėklos, lapai, žiedai yra nuodingi ir jų reikia vengti.

Apsinuodyti kai kuriais Lietuvoje augančiais augalais galima juos palietus arba suvalgius. Dažniausiai nuo augalų nukenčia vaikai, nes jie labiau linkę paliesti, nuskinti, „paragauti“. Taip pat vaikų odelė yra kelis kartus jautresnė, negu suaugusių žmonių. Pavojų gali sukelti daugelis augalų, jei vaikas jų paragautų. Kai kurie augalai labai nuodingi, kiti mažiau pavojingi, tačiau galintys pažeisti odą, gleivinę, sudirginti žarnyną. O jautresniems ir sukelti alergiją. Aitriai kvėpiantys augalai, kaip jazminaičiai, pelargonijos, gali erzinti ar sukelti galvos skausmą. Pvz., kaip darželinė rūta gali nudeginti odą, sukelti odos dermatitus. Dar kiti augalai gali sužeisti spygliais, aštriais lapų kraštais.

- **Amerikinė fitolaka**
(visas augalas, ypač lapai ir uogos)



- **Baltasis čemerys**
(visas augalas, ypač šaknys)



- Darželinis pupmedis (visas augalas)



- Juodoji drignė (visas augalas)



- Brugmansijos (visas augalas)



- Kukmedžiai (visas augalas)



- Kurpelės (visas augalas, ypač lapai ir šaknys)



- Paprastas ricinmedis (visas augalas, ypač sėklos)



- Paprastas žačialunkis (visas augalas)



- Paprastoji durnaropė (visas augalas, ypač sėklos ir lapai)



- Paprastoji pakalnutė (visas augalas)



- Paprastoji rusmenė (lapai, žiedai, sėklos)



- Rudeninis vėlyvis (visas augalas)



- Tabakas (visas augalas)



- **Vaistinė šunvyšnė** (visas augalas, ypač uogos)



- **Kiauliauogė** (visas augalas)



- **Rododendras** (visas augalas)



- **Hortenzija** (visas augalas)



- **Paprastoji alyva**



- **Darželinė rūta** (visas augalas)



- **Kelminis papartis** (visas augalas)



- **Smidras** (nuodingos uogos)



- **Meškytė, baltauogė**



- **Sosnovskio barštis**



Ir dar daug kitų...

Apsinuodijimo simptomai

Skirtingi nuodingieji augalai pažeidžia skirtingus organus todėl ir skirtingai pasireiškia apsinuodijimo simptomai. Apsinuodijimo simptomai pasireiškia iškart arba po slaptojo laikotarpio.

- Deginantį lūpų skausmą, burnos gleivinės ir liežuvio tinimus sukelia rabarbarai, begonijos, kiškio kopūstai, hiacintų ir narcizų svogūnėliai.
- Regėjimo sutrikimas, išsiplėtę vyzdžiai, paraudusi kūno oda, sutrikęs rijimas, psichozė, haliucinacijos, koordinacijos sutrikimas atsiranda apsinuodijus drigne, durnarope, vaistine šunvyšne.
- Sunkų ir ilgai trunkantį viduriavimą, vėmimą, virškinamojo trakto paburkimą ir sudirginimą sukelia kaštono vaisiai, šilagėlė, plukė, vėdrynas, žalčialunkis ir kt.
- Seilėtekį, vėmimą, o kartais ir viduriavimą sukelia snieguolės toksinai.
- Apsinuodijus kurpele, tabaku, darželinu pupmedžiu, dėmėtą maudą po 15 - 60 min. ima deginti burną ir ryklę, skaudėti pilvą, darosi silpna, svaigsta galva, pykina, prasideda traukuliai. Nesuteikus pagalbos mirštama pirmąją valandą.
- Širdies ritmas sutrinka apsinuodijus rusmene, pakalnute, oleandru, čemeriu, kurpele.
- Klatingi augalai yra rudeninis vėlyvis, karklavijas, baltažiedis vikmedis, ricinmedis. Apsinuodijimo simptomai pasireiškia praėjus 1 - 6 valandoms, o kartais net po paros.
- Vaistinė gelsvė, sibirinis barštis, sėjamasis pastarnokas pažeidžia odą prie jų prisilietus arba nudegina jų syvai. Šių augalų poveikį sustiprina šviesa ir drėgmė.

Pirmoji pagalba suvalgius nuodingą augalą

Jei mažylis paragavo nuodingo augalo, reikėtų kuo skubiau kreiptis į



Valstybinės vaistų kontrolės tarnybos prie SAM

Apsinuodijimų informacijos biuras

Jei tinsta ir peršti burnos gleivinė reikia burnoje palaikyti ledo gabaliukų arba duoti atsigerti šalto vandens. Tai apmalšins skausmą. Būtina skubiai kreiptis į gydymo įstaigą, kartu pasiimti apsinuodijimą sukėlusį augalą arba jo dalį. Be gydytojo nurodymo nevertoti jokių medikamentų, nesiimti medicininių procedūrų.

Pirmoji pagalba prisilietus prie nuodingų augalų

Pasitraukti nuo alergiją sukeliančio augalo. Pažeistą vietą nuplauti šaltu vandeniu ir kuo skubiau kreiptis į gydymo įstaigą, ypač jei vaikas pradeda dusti arba smarkiai tinsta kūnas.

Kaip išvengti nuodingų augalų

- išmokti atpažinti nuodingus augalus ir vengti susidūrimo su šiais augalais;
- neliesti ir neragauti nepažįstamų augalų;
- neskinti ir nenešti namo;
- atminti, kad ne visos augalo dalys yra valgomos;
- apželdinant savo sodus ir kiemus pasidomėti ar pasirinkti augalai nėra nuodingi. Ypač ar jis nepavojingas vaiko sveikatai. Jei jau nusprendėte patikusį nuodingą augalą įsigyti, sodinkite ten, kur jo negalėtų pasiekti nei naminiai gyvūnai, nei vaikai. Geriausia tokius augalus aptverti tvorele;
- skindami, persodindami ar naikindami nuodinguosius augalus apsilvilkite drabužius ilgomis rankovėmis, apsiaukite guminius batus, apsimaukite pirštines;
- išvykoje į gamtą dėvėkite ilgas kelnes ir marškinus ilgomis rankovėmis.

APSINUODIJAI?

Skambink telefonu

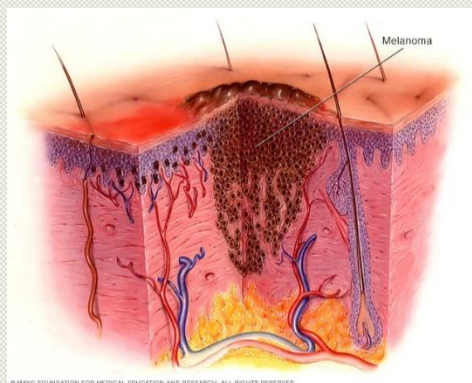
8-5 236 20 52

Profesionali pagalba telefonu apsinuodijus teikiama visą parą



Svarbu žinoti, kad priešnuodžio šiems augalams nėra.

MELANOMA



Odos navikai skirstomi į gerybinius ir piktybinius. Piktybiniams odos navikams priskiriamos 3 ligos – bazalioma, plokščialąstelinis vėžys ir melanoma.

Melanoma yra agresyviausias ir pavojingiausias odos vėžio tipas. Ligos pavadinimas kildinamas iš graikų kalbos žodžio melas (kilmininkas melanos), reiškiančio juodas, tamsus. Tai labai greitai augantis ir plintantis piktybinis navikas.

Kodėl atsiranda melanoma?

Melanoma atsiranda dėl nevaldomo ląstelių, vadinamų melanocitais, augimo ir dauginimosi. Melanocitai gamina pigmentą melaniną, kuris suteikia spalvą odai, plaukams ir akims; iš jų susidaro apgamai.

Melanomos tipai

Yra keturi pagrindiniai melanomos tipai:

1. Paviršiumi plintanti melanoma:

- pagrindinė jaunų žmonių mirties nuo odos vėžio priežastis;
- dažniausias melanomos tipas – apie 70 proc. visų melanomos atvejų;
- linkusi augti į išorę, o ne gilyn į vidų;
- šis melanomos tipas dažniausiai neplinta į kitus organus tol, kol nepradedą augti gilyn.

2. Mazginė melanoma:

- agresyviausia melanomos rūšis – dažnai nuo jos mirštama per kelis mėnesius po diagnozės nustatymo;
- antras pagal dažnumą melanomos tipas – apie 15 proc. visų melanomos atvejų;

- labai greitai auga ir, skubiai negydoma, yra linkusi plisti gilyn;
- invazinio tipo navikas – labai greitai perauga odą ir plinta į kitas kūno dalis. Dažnai randama galvoje, kakle, krūtinėje ar nugaroje.

3. Piktybinė lentiginozė:

- dažniausiai auga lėtai (gali formuotis kelerius metus) ir retai išplinta. Išplitusi piktybinė lentiginozė gali būti mirtina;
- trečias pagal dažnumą melanomos tipas – apie 10 proc. visų melanomos atvejų;
- dažniausiai atsiranda veide arba kitose dažnai saulės veikiamose vietose; dažniau serga vyresnio amžiaus žmonės;
- pradžioje gali atrodyti kaip odos dėmė.

4. Akralinė lentiginozinė melanoma:

- rečiausias melanomos tipas – apie 5 proc. visų melanomos atvejų;
- ši melanomos rūšis neretai diagnozuojama tik tuomet, kai liga išplinta į kitus organus, nes pati melanoma atrodo panaši į mėlynę. Išplitusi melanoma gali būti mirtina;
- dažnai atsiranda po rankų ar kojų pirštų nagais, ant delnų arba padų;
- dažniau šiuo melanomos tipu serga tamsesnės odos žmonės. Priešingai nei kiti melanomos tipai, akralinė lentiginozinė melanoma nėra susijusi su gautu UV spindulių kiekiu.

Kaip atpažinti melanomą?

Yra du pagrindiniai melanomos vystymosi keliai:

- melanoma gali vystytis normalioje odoje – atsiranda nauja tamsi dėmė ar apgamas.
- išsivysto iš jau esančio apgamo ar šlako.

Melanomos prevencija









Mokslininkai jau daug metų siekia išsiaiškinti, kas sukelia melanomą ir kaip apsaugoti nuo šios klatingos ligos. Nors tikslios melanomos atsiradimo priežastys dar nežinomos ir nėra mokliškai pagrįstų įrodymų, kaip jos išvengti, tačiau yra nemažai būdų sumažinti odos vėžio riziką.

- Saugokitės kenksmingų UV saulės spindulių.
- Venkite saulės nudegimų, ypač saugokite vaikus. Nesideginkite saulėje nuo 11 iki 16 val., šiuo laiku UV spindulių poveikis ypač stiprus, todėl oda ne įdega, o nudega.
- Per karščius vilkėkite drabužius ilgomis rankovėmis, mūvėkite ilgas kelnes, galvą prisidenkite plačiaabryle skrybėle ar kepure, o akis – akiniais nuo saulės.
- Jeigu vartojate receptinių vaistų, būtinai pasiteiraukite pas gydytoją ar vaistininką dėl galimo šalutinio poveikio, nes nuo kai kurių vaistų gali sustiprėti organizmo reakcija į UV spinduliuotę.
- Naudokite apsauginius kosmetinius preparatus su UV spindulių filtrais, kurių saulės apsaugos faktorius (SPF) ne mažiau kaip 15, o vaikams ir šviesios odos žmonėms – SPF 30. Šių preparatų paskirtis – ne prailginti buvimo saulėje laiką, o padidinti odos apsaugą nuo UV spindulių. Apsauginių kosmetinių preparatų su UV spindulių filtrais sudedamosios dalys žmogui nepavojingos. Preparatai veiksmingi bent dvejus

metus (tikrinkite ant pakuotės nurodytą galiojimo laiką).

- Kūdikių ir mažų vaikų oda labai jautri, todėl visus vaikus, net ir tuos, kurie linkę įdegti, saugokite nuo tiesioginių saulės spindulių. Kūdikių iki 6 mėnesių nepalikite saulėkaitoje, ypač vidurdienį.
- Reguliariai apsižiūrėkite viso kūno odą, ypač apžiūrėkite vaikus. Patikrinkite, ar nėra pakitusių apgamų, strazdanų, ar nepasikeitė odos spalva. Bet kuri įtartina pakitimą parodykite šeimos gydytojui.
- Jeigu kartą jau sirgote melanoma, nepamirškite reguliariai tikrintis pas šeimos gydytoją, dar geriau – pas gydytoją dermatologą.
- Jeigu šeimoje yra buvę melanomos atvejų, visiems šeimos nariams reiktų reguliariai tikrintis dėl melanomos pas šeimos gydytoją, o dar geriau – pas gydytoją dermatologą.

MELANOMOS VIZUALINĖS DIAGNOSTIKOS ABCDE KRITERIJŲ SISTEMA

GERYBINIAI APGAMAI		PAVOJINGI APGAMAI / MELANOMA	
A ... <i>Pigmentinės dėmės ir apgamai paprastai yra apvalūs ir simetriški</i>		...ASIMETRIJA <i>Melanoma dažnai yra asimetriškas darinys</i>	
B ... <i>Apgamų kraštai yra lygūs ir taisyklingi</i>		... KRAŠTAI <i>Melanomos kraštai dažnai yra netaisyklingi ir karpyti</i>	
C ... <i>Pigmentinių dėmių ir apgamų spalva yra vienodo intensyvumo</i>		... SPALVA <i>Dėl bet kokio spalvos pasikeitimo ar nelygios spalvos galima įtarti melanomą</i>	
D ... <i>Apgamai yra mažesni už 5 mm</i>		... DIAMETRAS <i>Melanomos diametras paprastai yra didesnis už 5 mm</i>	
E ... <i>Nekinta</i>	Jei manote, kad pakito kurio nors Jūsų apgamo išvaizda, dydis arba spalva, nedelsdami kreipkitės į savo dermatologą.		... TENDENCIJA KEISTIS

SVEIKA IR SKANU

NEKEPTI AVOKADO KEKSIUKAI SU MIGDOLŲ MILTAIS



Avokadas naudingas širdies ir kraujagyslių ligų mažinimui. 77% kalorijų iš riebalų, didžioji dalis – mononesočios riebalų rūgštys, tokios kaip alyvuogių aliejuje. Padeda mažinti širdies kraujagyslių ligų riziką bei uždegimus.

INGREDIENTAI

Pagrindui

- 80 g migdolų miltų
- 4 a.š. kokoso aliejaus
- 2 a.š. kakavos
- 1 a.š. cinamono
- žiupsn. druskos
- saldiklio (stevijos ar kito norimo) pagal skonį

Sūrio sluoksniui

- 80 g maskarponės sūrio
- 60 g avokado
- 3 a.š. žaliosios citrinos sulčių
- 1 žaliosios citrinos žievelės
- saldiklio (stevijos ar kito norimo) pagal skonį
- 1 a.š. želatinos
- pistacijų smulkintų papuošimui

PARUOŠIMAS

- Migdolų miltus 3-4 minutes pakepiname ant sausos keptuvės, padaliname į dvi dalis.
- Imame 2 a.š. kokoso aliejaus, sumaišome su viena dalimi migdolų miltų, įdedame cinamono, druskos, saldiklio.
- Gautą masę lygiomis dalimis

sudedame į 6 keksiukų formeles, gerai suspaudžiame, dedame į šaldymo kamerą.

- Kitą dalį paruošime lygiai taip pat, tik pabaigoje įdedame kakavos.
- Ruošinius išimame iš šaldiklio, ant šviesaus pagrindo lygiomis dalimis sudedame tamsų, gerai suspaudžiame, gražiname į šaltį.
- Maskarponės sūrio masę papildome trintu avokadu, žaliosios citrinos sultimis, tarkuota žievele, įdedame saldiklio, pilame tirpintą želatiną, viską gerai sutriname elektriniu trintuvu.
- Ant sustingusio keksiukų pagrindo vienodomis dalimis sudedame paruoštą žaliąją sūrio masę, barstome smulkintomis pistacijomis (pistacijas būtinai nuplaukite, tuomet jos įgauna ryškią spalvą).
- Paruoštus keksiukus patalpiname į šaldymo kamerą ir laikome, kol sustings.

CUKINIJOS GRIEŽINĖLIAI SU KIETUOJU SŪRIU



INGREDIENTAI

- 1 cukinijos
- 50 g kietojo sūrio
- 1 a. š. lydyto sviesto
- pipirų
- druskos

PARUOŠIMAS

- Cukiniją supjaustome riekelėmis.
- Cukinijos riekes pakepame keptuvėje ant lydyto sviesto. Apkepę abi puses imame iš keptuvės.
- Dar karštas cukinijas apibarstome druska, pipirais ir kietuoju sūriu.

SKANAUS!



Naudinga informacija



Gimdos kaklelio vėžio prevencinė programa

- ✓ **Kam skirta?**
Moterims nuo 25 iki 59 m. (imtinai).
- ✓ **| ką reikia kreiptis?**
| savo šeimos gydytoją.
- ✓ **Ar reikia mokėti?**
Už paslaugą mokėti nereikia.
- ✓ **Kas kiek laiko reikia pasitikrinti?**
25–34 m. (imtinai) moterims kartą per 3 metus;
35–59 m. (imtinai) moterims kartą per 5 metus.

Daugiau informacijos www.ligonikasa.lrv.lt
 / Valstybinė ligonių kasa
 Rūpimus klausimus galima pateikti info@vlk.lt arba (8 5) 232 2222.



Prostatos vėžio prevencinė programa

- ✓ **Kam skirta?**
Vyrams nuo 50 iki 69 m. (imtinai), o jei šia liga sirgo tėvas ar broliai - nuo 45 metų.
- ✓ **| ką reikia kreiptis?**
| savo šeimos gydytoją.
- ✓ **Ar reikia mokėti?**
Už paslaugą mokėti nereikia.
- ✓ **Kas kiek laiko reikia pasitikrinti?**
Po pirmo patikrinimo kitą apsilankymo datą paskirs šeimos gydytojas.

Daugiau informacijos www.ligonikasa.lrv.lt
 / Valstybinė ligonių kasa
 Rūpimus klausimus galima pateikti info@vlk.lt arba (8 5) 232 2222.



Širdies ir kraujagyslių ligų prevencinė programa

- ✓ **Kam skirta?**
Vyrams nuo 40 iki 54 m. (imtinai) ir moterims nuo 50 iki 64 m. (imtinai).
- ✓ **| ką reikia kreiptis?**
| savo šeimos gydytoją.
- ✓ **Ar reikia mokėti?**
Už paslaugą mokėti nereikia.
- ✓ **Kas kiek laiko reikia pasitikrinti?**
Kartą per 1 metus.

Daugiau informacijos www.ligonikasa.lrv.lt
 / Valstybinė ligonių kasa
 Rūpimus klausimus galima pateikti info@vlk.lt arba (8 5) 232 2222.



Krūties vėžio prevencinė programa

- ✓ **Kam skirta?**
Moterims nuo 50 iki 69 m. (imtinai).
- ✓ **| ką reikia kreiptis?**
| savo šeimos gydytoją.
- ✓ **Ar reikia mokėti?**
Už paslaugą mokėti nereikia.
- ✓ **Kas kiek laiko reikia pasitikrinti?**
Kartą per 2 metus.

Daugiau informacijos www.ligonikasa.lrv.lt
 / Valstybinė ligonių kasa
 Rūpimus klausimus galima pateikti info@vlk.lt arba (8 5) 232 2222.



Storosios žarnos vėžio prevencinė programa

- ✓ **Kam skirta?**
Vyrams ir moterims nuo 50 iki 74 m. (imtinai).
- ✓ **| ką reikia kreiptis?**
| savo šeimos gydytoją.
- ✓ **Ar reikia mokėti?**
Už paslaugą mokėti nereikia.
- ✓ **Kas kiek laiko reikia pasitikrinti?**
Kartą per 2 metus.

Daugiau informacijos www.ligonikasa.lrv.lt
 / Valstybinė ligonių kasa
 Rūpimus klausimus galima pateikti info@vlk.lt arba (8 5) 232 2222.



PSICHOLOGINĖ PAGALBA

Psichikos sveikatos centrai

www.pagalbasau.lt/pagalbos-zemelapis

Kiekvienoje savivaldybėje galima tiesiogiai kreiptis į psichikos sveikatos centro, prie kurio gyventojas 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, savižudybėms ir kt.). Pagalba teikiama asmeniui, bendruomenei, darbuvietai

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 savižudybės krizėje ar jų artimiesiems ir ieškantiems pagalbos

Lietuvos Respublikos socialinės apsaugos ir darbo ministerija



Psichologinė ir emocinė pagalba

www.pagalbasau.lt
Interneto svetainė



Pagalba Sau

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.

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 KOMPLEKSIŠNĖ PAGALBA

Psichosocialinė pagalba (kompleksinės paslaugos šeimai)

Kompleksinės paslaugos šeimai teikiamos kiekvienoje savivaldybėje veikiančiuose **bendruomeniniuose šeimoms namuose**.

Teikiama socialinė, psichologinė, psichoterapinė pagalba asmenims ir jų artimiesiems, išgyvenantiems krizę ar patyrusiems traumuojančius emocinius išgyvenimus (ligas, netektis, skrybys 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

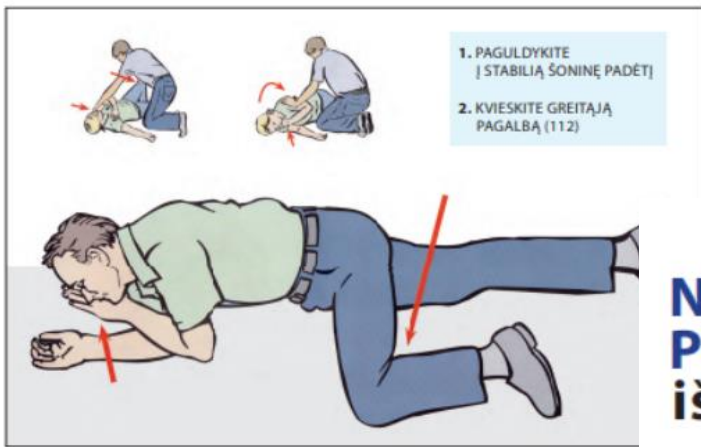
Vyrų krizių centrai

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 **

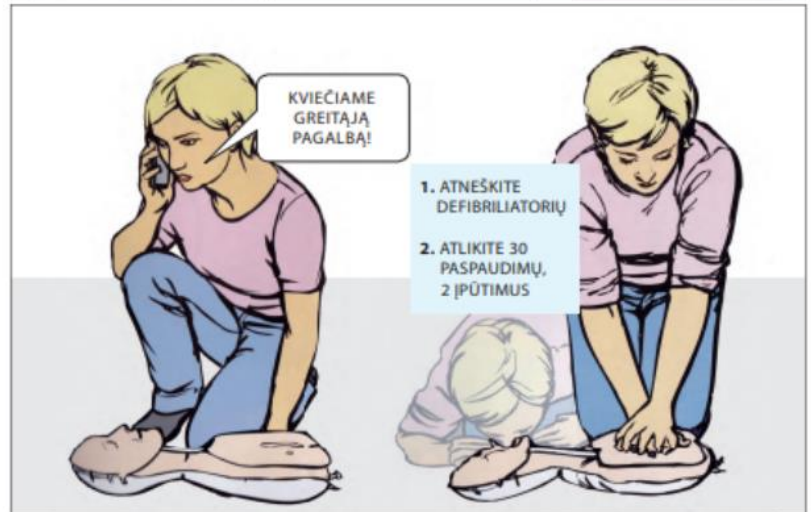
**SADM finansuojamos nemokamos konsultacijos vyrams iki 2020 m. pab.

NUKENTĖJUSIOJO GYVYBĖS POŽYMIŲ NUSTATYMO SEKA tik praradus sąmonę



1. PAGULDYKITE
(STABILIAJĄ ŠONINĘ PADĖTĮ)
2. KVIESKITE GREITĄJĄ
PAGALBĄ (112)

NUKENTĖJUSIOJO GYVYBĖS POŽYMIŲ NUSTATYMO SEKA išnykus gyvybės požymiams



KVIEČIAME
GREITĄJĄ
PAGALBĄ!

1. ATNEŠKITE
DEFIBRILIATORIŲ
2. ATLIKITE 30
PASPAUDIMŲ,
2 ĮPŪTIMUS

HIPOGLIKEMIJOS SIMPTOMAI

Žemas cukraus kiekis kraujyje



SILPNUMAS,
NUOVARGIS



JAUDULYS



GALVOS
SVAIGIMAS



GREITAS
ŠIRDIES RITMAS



GALVOS
SKAUSMAS



NERYŠKUS
MATYMAS



DREBULYS



ALKIS



IRZLUMAS

HIPERGLIKEMIJOS SIMPTOMAI

Aukštas cukraus kiekis kraujyje



PILVO SKAUSMAI



IRZLUMAS



TROŠKULYS



DAŽNO
ŠLAPINIMOSI POREIKIS

Pirmosios pagalbos kursai

Militra

JEI ĮSISIURBĖ ERKĖ

1 NESANSKITE ERKĖS KŪNELIO IR NEANUODOKITE ALIENO, REBALŲ AR KITŲ TEPALŲ

2 ĮSISIURBUSIS ERKĖS NESIRINKITE PRIEŠ AR BŪGAL LAIKRODŽIO RODYKLĘ

3 PIRMAISIA TRAUKTI PINCETŲ KID ARČIAU ODOS, STINGIU JUDESIU ATGAU

4 PRAŠALINUS ERKĖ, ĮKANDIMO VIETĄ REIKIA DEZINFEKUOTI

RIMAS IR PIESTUKAI

KONSULTAVO VILNIAUS VSIKOMENĖS SIEKIAS BUČKIS

DELFI
SVEIKATA



Tau 25-eri ar daugiau?



**Nuo difterijos ir stabligės
gali pasiskiepyti **nemokamai****



**Norintiems pasiskiepyti rekomenduojama
kreiptis į savo šeimos gydytoją.**



Patikima informacija apie skiepus telefonu 852 300 123*

*Linija veikia darbo dienomis nuo 8.00 iki 16:45 val.



ULAC

UŽKREČIAMŲJŲ LIGŲ
IR AIDS CENTRAS
www.ulac.lt

PIRMOJI PAGALBA PATYRUSIAM SAULĖS SMŪGIJ

SAULĖS SMŪGIO SIMPTOMAI

- Galvos pojūčių pokyčiai
- Raumenų skausmai
- Virškinimo sistemos sutrikimai
- Dehidratacija
- Pabalusi išberta oda
- Aukšta kūno temperatūra
- Padidėjęs kraujospūdis, sutrikęs širdies ritmas

PAGALBA PATYRUSIAM SAULĖS SMŪGIJ

- Nuveskite jį į pavėsį ar į vėsią vietą
- Paguldykite arba pasodinkite
- Atsagstykite ir palaisvinkite drabužius
- Veidą apipurškite vėsiu vandeniu
- Ant galvos uždėkite vėsus kompresą
- Duokite atsigerti vėsaus gėrimo
- Jei pykina - duokite gerti ko nors rūgštaus (pvz. vandens su citrina, sultimis)
- Jei nukentėjęs be sąmonės, guldykite jį ant šono
- Vėdinkite ir skubiai vežkite į gydymo įstaigą



Švenčionių rajono savivaldybės
VISUOMENĖS SVEIKATOS BIURAS

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 paraiškos formą.

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

DĖMESIO! SPECIALISTĖS ATOSTOGŲ METU (NUO LIEPOS 4 D. IKI RUGPJŪČIO 23 D. IMTINAI) MOKYMAI NEBUS VEDAMI.

KONTAKTAI

Mus rasite

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

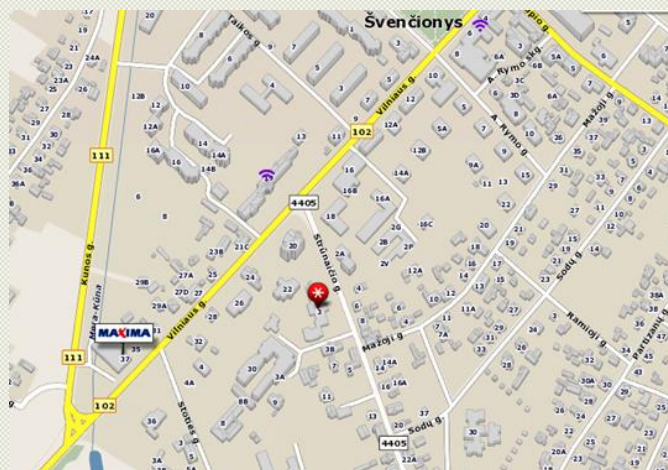
Tel./fax. (8~387) 206 08

El. paštas svencionys.sveikata@gmail.com

www.svencioniuvsb.lt



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



Straipsniai parengti remiantis informacija:

- <https://sam.lrv.lt/lt/naujienos/nuodingi-augalai-keliantys-pavoju-zmogaus-sveikatai>
- <https://gamtininkas.lt/2014/12/nuodingosios-uogos-12-lietuvos-augalu-kurie-sunokina-zmogui-kenksmingas-ar-nevalgomas-uogas/>
- <https://www.apsinuodijau.lt/apie/pagal-medziaga/nuodingi-augalai/>
- <https://www.iveikvezi.lt/melanoma/>
- <https://www.roche.lt/lt/terapines-sritys/onkologija/odos-vezys/melanoma.html>

NAUJENLAIŠKIO KŪRĖJAI

Naujienlaiškį parengė - visuomenės sveikatos specialistė vykdanči visuomenės sveikatos stebėseną Raminta Kiškėnienė