



Švenčionių rajono savivaldybės  
VISUOMENĖS SVEIKATOS BIURAS

2022

# NAUJIENLAIŠKIS

— Liepa – rugsėjis —



**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)



# PRAEJUSIŲ MĖNESIŲ IVYKIAI, VEIKLOS

## Psichoterapiniai užsiėmimai šeimoms

Piešimas vaikams turbūt yra vienas iš mėgstamiausių užsiėmimų, kuris teikia daug džiaugsmo, skatina saviraišką, pasitikėjimą savimi. Kūrybinio proceso metu vaikai atsipalaiduoja, nurimsta, atitolsta nuo kasdienių rūpesčių ir pasineria į savo darbo kūrimą. Meno pagalba vaikas gali geriau susikonscentruoti, pabendrauti su aplinkiniais, plėtoti kūrybiškumą.

Liepos 20 ir 25 dienomis Švenčionių rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biure vyko užsiėmimai vaikams su gyd. psichoterapeute Goda Andriukoniene. Šio užsiėmimo metu vaikai kartu su mamytėmis spalvino paveikslukus su smėliuku ir guašu. Ši veikla vaikus labai sudomino ir sukėlė daug džiugių emocijų. Laikas prabėgo greitai ir smagiai.

Ačiū, dalyviams, už kartu praleistą laiką ir gerą nuotaiką. Dalinamės renginio akimirkomis.





## Darbuotojų kompetencijos psichikos sveikatos srityje didinimo mokymai



Pokyčiai darbo srityje neišvengiamai veikia dirbančių asmenų sveikatą, gyvenimo ir darbo kokybę. Darbdaviai, kurie rūpinasi savo darbuotojų gerove, ne tik gerina savo organizacijos įvaizdį, bet ir patiria mažesnes personalo sveikatos priežiūros išlaidas, didina savo įmonės konkurencingumą, išsaugo savo darbuotojus darbo vietose, mažina neatvykimo į darbą dėl ligos atvejų skaičių. Psichikos gerovę patiriantys darbuotojai yra labiau įsipareigoję savo organizacijai, labiau patenkinti darbu, geriau atlieka darbą, todėl siekiant, kad dirbantys žmonės būtų fiziškai ir psichiškai sveiki ir jaustų pasitenkinimą savo darbu, labai svarbu rūpintis gerove darbe.

Švenčionių rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuras kasmet Švenčionių rajono įmones kviečia nemokamai dalyvauti darbuotojų kompetencijos psichikos sveikatos srityje didinimo mokymuose. Gegužės mėnesį šie mokymai prasidėjo Nijolės Genytės socialinių globos namų darbuotojams. Psichikos sveikatos kompetencijų didinimo veiklą vykdė UAB „Verslo aljansas“ specialistų komanda. Dvidešimčiai Nijolės Genytės socialinių globos namų darbuotojų buvo įteikti 40 val. programos baigimo pažymėjimai.

# Mokyklų darbuotojų kompetencijos psichikos sveikatos srityje didinimo mokymai

Balandžio – rugsėjo mėnesiais Švenčionių profesinio rengimo centre vyko „Mokyklų darbuotojų kompetencijos psichikos sveikatos srityje didinimo mokymai“. Šie mokymai buvo vykdomi 9 darbuotojų grupei.

Mokyklų darbuotojų kompetencijos psichikos sveikatos srityje didinimo mokymų tikslas - plėtoti ugdymo įstaigose psichikos sveikatą stiprinančias, prevencines veiklas, ypač daug dėmesio skirti gyvenimo įgūdžių formavimui, konstruktyvaus elgesio elementų esant konfliktingoms situacijoms mokymui, patyčių ir smurto problemų sprendimui, sveikos gyvensenos ir socialiniam emociniam ugdymui. Mokyklų darbuotojų kompetencijos

psichikos sveikatos srityje didinimo mokymų metu buvo pagerintos mokymų dalyvių žinios, lyginant su turimomis iki mokymų pradžios, šiose srityse:

- Pagrindiniai psichikos sveikatos rizikos veiksniai;
- Suprastėjęs psichikos sveikatos poveikis vaikų ir paauglių elgesiui, ugdymosi ar mokymosi procesui;
- Probleminio vaikų ir paauglių elgesio suvaldymo būdai;
- Pagalbos vaikui ir paaugliui sistema, nustatius emocinės pagalbos poreikį;
- Emocijos ir jų raiška žodžiais;
- Pagerinti bendravimo su vaiku ar paaugliu apie psichikos sveikatą įgūdžiai;
- Pagerinti bendravimo su mokinių tėvais (globėjais, rūpintojais) įgūdžiai, aptariant jų vaiko ar paauglio psichikos sveikatą.





# Švenčionių rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuras ir rudens kermošiuje

Rugsėjo 24 d. rudens kermošiaus šventėje „In rubežiaus, dirbo ir Švenčionių rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuras kartu su Vilniaus teritorinės ligonių kasos atstovais. Kiekvienas aplankęs mūsų palapinėje galėjo:

- Sudalyvauti loterijoje be pralaimėjimo, o prizų būta pačių įvairiausių: rašikliai, atšvaitai, antistresiniai kamuoliukai, pirmos pagalbos rinkinukai.
- Sudalyvauti TLK viktorinoje;
- Sužinoti ar prisiminti visą informaciją apie prevencines programas.
- Atlikti kūno masės analizę;
- Atlikti plaučių funkcijos tyrimą (SPIROMETRIJA);
- Pasimatuoti kraujospūdį;
- Prisiminti pirmos pagalbos principus: (gaivinimas, užspringimas);
- Išbandyti mokomąjį defibriliatorių





# Psichoterapiniai užsiėmimai ir konsultacijos Vidutinės kaimo gyventojams

Kartais mūsų išgyvenami jausmai būna sudėtingi ir sunkūs, kad galėtume juos įvardinti. Išreikšti savo vidinius jausmus galime liedami spalvas psichoterapinių užsiėmimų metu. Pavirtę spalvų ir formų simboliais jie tarsi sugeria visas negatyvias mintis ir leidžia bent trumpam pasijusti geriau.

Rugsėjo 26 dieną Vidutinės kaimo bibliotekoje vyko psichoterapinis užsiėmimas su gydytoja psichoterapeute Goda Andriukoniene. Psichoterapinių užsiėmimų tikslas – atitrūkti nuo kasdienių problemų ir rūpesčių, praplėsti bendravimo akiratį, ir tiesiog smagiai praleisti laiką. Juk kartais ir laikas praleistas drauge nuteikia optimistiškai. Užsiėmimų metu dalyvaujantys išgyvena daug malonių akimirkų ir emocijų.

Renginio metu Švenčionių rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuro darbuotojos visiems norintiems atliko kūno masės analizę, pateikė visą informaciją apie prevencines programas.





## Susitikimas su Pašaminės kaimo bendruomene

Rugsėjo 28 d. vyko susitikimas su Pašaminės kaimo bendruomene. Susitikimo metu buvo pasakota apie mikroorganizmus, jų naudą, žalą, skrtumus. Neaplenkta ir antibiotikų tema. Pašaminės gyventojams buvo paaiškinta Kas yra antibiotikai ir kodėl juos vartoti reikia ypač atsakingai. Susitikimo metu, visiems norintiems, Švenčionių rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuro specialistė atliko ir kūno masės analizę.





## Nemokamos priklausomybių 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 (Pabradė, Švenčionėliai) ir Olegas (Švenčionys).



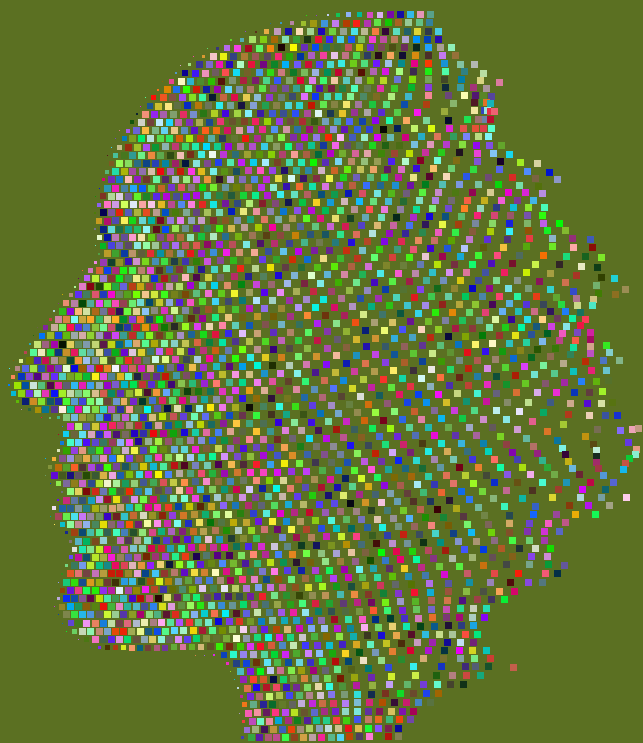


## Nemokamos individualios ir grupinės psichologų konsultacijos

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, finansinės problemos, 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.





# Švenčionių rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuro specialistų renginiai rajono ugdymo įstaigose

Rugsėjo 23 dieną Švenčionių Karaliaus Mindaugo gimnazijos 1 a ir 1 b klasėse visuomenės sveikatos specialistė, vykdanči visuomenės sveikatos priežiūrą mokykloje, Elena Vaitekėnienė ir gimnazijos psichologė Aistė Burbienė pravedė pamokėles „Tinkamas elgesys mokykloje“. Jų metu buvo panaudotas iš projekto „Vaikų ir jaunimo psichinės sveikatos stiprinimas bei paslaugų prieinamumo gerinimas Švenčionių rajono ugdymo įstaigose“ Nr. LT03-2-SAM-K01-014 lėšų nupirktas žaidimas.

Mokiniai turėjo paaiškinti tinkamo arba netinkamo elgesio situacijas pavaizduotas kortelėse, identifikuoti tinkamus ir netinkamus elgesio būdus. Pamokėlių metu buvo aptartos švaros ir tvarkos klasėje, ginčų sprendimų, pagarbos, mokyklos turto naudojimo temos.





## Švenčionių rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuro specialistų renginiai rajono ugdymo įstaigose

Pabradės „Ryto“ gimnazijoje rugsėjo 12 dieną „Gėlyčių“ ir „Nykštukų“ grupėse visuomenės sveikatos specialistė, vykdanči visuomenės sveikatos priežiūrą mokykloje, Ona Lukjanova pravedė žaidimą „Sugedęs telefonas.“

Žaidimo metu buvo panaudota priemonė nupirktą iš Švenčionių rajono savivaldybės ir Švenčionių rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuro vykdomo „Vaikų ir jaunimo psichinės sveikatos stiprinimas bei paslaugų prieinamumo gerinimas Švenčionių rajono ugdymo įstaigose“ projekto, kuris finansuojamas Europos ekonominės erdvės finansinio mechanizmo, EEE Lietuvos Respublikos valstybės biudžeto, Savivaldybės biudžeto lėšomis.

Ši priemonė padeda išgirsti ne tik savo garso šnabždesį, bet ir ugdyti kalbinius ir socialinius įgūdžius, gebėjimą klausytis. Žaidimo metu buvo mokomasi teisingai tarti garsus, atidžiai klausytis draugų, gražiai bendrauti.





# Švenčionių rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuro specialistų renginiai rajono ugdymo įstaigose

## VIDINĖ HARMONIJA SU MANDALA

Kas yra mandala? Tai universalus, holistinis pasaulio vienovės, sveikatos ir sėkmės simbolis. Ji vaizduoja tam tikrą dvasinę, kosminę arba psichologinę tvarką. Mandalos kūrimo terapija, gali būti greitoji pagalba sau priemonė, kai jaučiamės sutrikę ar pasimėtę, sukilus neigatyvioms emocijoms. Ji gali gydyti blogus įpročius, turėti įtakos ramiam miegui. Tai momentinė pagalba, padedanti nurimti. Mandalos taip pat yra viena iš aktyvios meditacijos formų.

Vykdamas „Vaikų ir jaunimo psichinės sveikatos stiprinimas bei paslaugų prieinamumo gerinimas Švenčionių rajono ugdymo įstaigose“ projektą Pabradės „Ryto“ gimnazijos 3 klasių mokiniams, visuomenės sveikatos specialistė, vykdanči visuomenės sveikatos priežiūrą mokykloje Žana Točilova, rugsėjo 27-28 dienomis vedė pamokas „Vidinė harmonija su mandala“. Pamokos padėjo pažinti, suprasti ir pajusti mandalos kūrimo reikšmę vidinei būsenai, harmonijai, padėjo „pailsinti“ protą, atsipalaiduoti ir apsivalyti. Visuomenės sveikatos specialistė paaikškino mandalos kilmę ir jos įtaką sveikatai. Mokiniai žaidė žaidimą „Šilumos siūlas“. Skambant raminančiai muzikai ir spalvinant mandalas dalyviai pabandė atsikratyti neigiamų emocijų, perteklinės energijos, pasiekti harmonijos ir taikos būseną.





# Švenčionių rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuro specialisčių renginiai rajono ugdymo įstaigose

Rugsėjo 27-28 dienomis, Zigmo Žemaičio gimnazijos 1-4 lavinamųjų klasių mokiniams, buvo vedami psichoterapiniai užsiėmimai. Vaikai galėjo nusiraminti, atsipalaiduoti, lavinti smulkiąją motoriką ir kūrybinius gebėjimus kurdami su lipdymo mase, piešdami ant netradicinio, bet šviečiančio molberto, kurio šviesa užburia, o piešiniai tampa tikrais šedevrais.

Vaikai, specialaus žaislo pagalba, žaidė ir sugedusį telefoną. Jo dėka mokiniai mokėsi išgirsti, klausyti vieni kitų.

Šiems užsiėmimams buvo panaudotos priemonės nupirkos įgyvendinant „Vaikų ir jaunimo psichinės sveikatos stiprinimas bei paslaugų prieinamumo gerinimas Švenčionių rajono ugdymo įstaigose“ projektą.





# Švenčionių rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuro specialisčių renginiai rajono ugdymo įstaigose

2022.09.28 Švenčionių Zigmo Žemaičio gimnazijos 7d klasės mokiniams vyko pirmos pagalbos pamokėlė. Jos metu buvo kalbėta, kaip padėti nelaimės ištiktam žmogui, apie pagalbos veiksmų seką. Kaip suteikti pirmą pagalbą apalpus, kraujuojant iš nosies ir žaizdų, lūžus kaulams, įstrigus svetimkūniui, ką daryti, jei įsisiurbė erkė.





# Švenčionių rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuro specialistų renginiai rajono ugdymo įstaigose

Rugsėjo 12 ir 28 dienomis, Švenčionių profesinio rengimo centre, visuomenės sveikatos specialistė, vykdanči visuomenės sveikatos priežiūrą mokykloje Laima Baikova 9, 10 ir 11 klasėms vedė pamokas "Asmens higiena". Jų metu kalbėta apie asmeninę higieną, pedikuliozę: kas tai, kaip užsikrečiama šia liga, kaip palaikyti švarą ir kaip sau padėti užsikrėtus. Taip pat kalbėta apie niežus, nurodyti simptomai, ligos plitimo būdai ir kur kreiptis prireikus gydymo.

Rugsėjo 29 d. 10-11 klasių mokiniams visuomenės sveikatos specialistė vedė pamoką apie energinius gėrimus, jų žalą organizmui.

Rugsėjo 22 d. 12 klasės mokiniams vyko pamoka, kuriai panaudotas Kognityvinės elgesio terapijos principais grįstas stalo žaidimas "KETAUSKŲ ŠEIMA". Žaidimas padėjo mokiniams įsiklausyti į savo mintis, jausmus ir pojūčius, bei sustiprino kasdienių problemų sprendimo įgūdžius.





# PATARIMAI

## MIKROBIOMAS – KAS TAI? Bakterijos mus ne tik sargdina, bet ir saugo/gydo

Šiame besikeičiančių žmogaus skiriamųjų bruožų amžiuje mes esame vadinami – holobiontais. Tai organizmas, kuris gyvuoja kaip įvairiausių, viena kitai naudingų biologinių rūšių visuma. Mūsų organizmas tai ištisa ekosistema su daugybe virusų ir bakterijų. Bakterijų kiekis maždaug atitinka organizmo ląstelių kiekį (apie 37 trilijonus), o visos kartu sveria beveik 1,5 kg.

Anksčiau buvo manoma, kad visos bakterijos yra blogos ir jas reikia išnaikinti. Dabar žinome, kad absoliuti dauguma mūsų organizme esančių bakterijų veikia pačiais sudėtingiausiais būdais, saugodamos mūsų sveikatą (padeda įveikti net tokias ligas kaip vėžį) ir netgi darydamos įtaką mūsų elgesiui.

### Kas yra mikrobiomas?

Terminas „mikrobiomas“ reiškia tam tikroje aplinkoje randamus mikroorganizmus ir jų genomus, t. y. visos jų genetinės medžiagos (DNR ir RNR) rinkinį. Mikrobiomas paplitęs visame kūne, ypač ant odos ir kūno angose. Sveikatą palaikančios bakterijos gyvena ant jūsų dantų, dantenų, liežuvio, tonzilių ir nosies ertmėje, plaučiuose, ausyse, makštyje ir ypač žarnyne. Pats žarnynas toli gražu nėra paprastas virškinimo rezervuaras – jis yra tarsi sveikatos valdymo centras (antrosios smegenys), kurio šturvalą laiko mikrobiomo rankos.

Mikrobiomo įvairovė yra svarbus sveikatos požymis. Kaip ir žmonių bendruomenių atveju, mūsų bakterijų ekosistemų įvairovė suteikia stiprybės ir sudaro efektyvesnes sąlygas sveikatai saugoti.

### Kaip mityba veikia jūsų mikrobiomą?

Mityba daro didžiulę įtaką jūsų žarnyno mikrobiomo veiklai. Tuo, ką valgote, minta ir jūsų bakterijos. Prebiotinis maistas (bakterijų maistas) gali pagerinti bakterijų darbą. Dar kitais maisto produktais galime pakeisti žarnyno aplinką, taip sudarydami geresnes sąlygas augti tam tikrų rūšių bakterijoms. Mes taip pat galime į savo ekosistemą įvesti naujų bakterijų, valgydami maisto produktus (probiotinius), kuriuose natūraliai yra sveikų mikrobus.

### Mikrobiomo disbalansas

Disbiozė – tai mūsų bakterinės ekosistemos sutrikimai, žarnyno bakterijų disbalansas, kuris siejamas su daugybe įvairiausių ligų, pvz., diabetu, nutukimu, autizmu, žarnyno uždegimu, infekciniu kolitu, dirgliosios žarnos sindromu, vėžiu, astma, žvyneline, išsėtine skleroze, Parkinsono liga, Alzheimerio liga, ateroskleroze, širdies nepakankamumu, celiakija, kepenų ligomis, lėtinio nuovargio sindromu, dantų kariesu, šizofrenija ir net depresija.

### Kaip atstatyti bakterijų balansą?

Mityba neabejotinai gali būti galingiausia priemonė mūsų mikrobiomui paveikti. Natūralūs maisto produktai yra įvairiausi bakterijų šaltiniai, pvz., bakterijų gausu jogurte, fermentuotuose produktuose, taip pat kai kuriuose gėrimuose. Mūsų mityba vos per valandą kitą gali praretinti arba pagausinti įvairias žarnyno mikrobiotos populiacijas. Maisto produktai, kuriuos valgote, veikia jūsų žarnyno savybę išsigydyti pačiam – kartais pačiais netikėčiausiais būdais.

### Maisto produktai, kuriuose yra gerųjų bakterijų

Vienas būdas pagelbėti savo mikrobiomui – iš tikrųjų valgyti bakterijas. Valgydami fermentuotus maisto produktus, pajvairinsite žarnyno mikrobiomą ir sustiprinsite gynybines organizmo galias.





### • *Rauginti kopūstai*

Viena puodelio dydžio raugintų kopūstų porcija gali turėti iki 5 trilijonų bakterijų. Rūgimo proceso pabaigoje įsivystauja viena bakterijų rūšis - *Lactobacillus plantarum* (dažnai randama komerciniuose probiotikų papilduose), kuri siejama su žarnyno kamieninių ląstelių stimuliavimu malšinant uždegimus.

Taip pat susmulkintų kopūstų rauginimo metu veikiant bakterijoms susidaro medžiagos, kurios padeda funkcionuoti ir kurti naujas kraujagysles ir gali net tiesiogiai sunaikinti vėžio ląsteles.

### • *Sūris*

Kiekvienas sūris turi savo mikrobiomą, kurį sukūrė raugo kultūra, nulėmė regionas.

1. Permezano sūryje daugiausiai vyrauja *Lactobacillus casei* ir *Lactobacillus rhamnosus*. Šios abi bakterijų rūšys turi teigiamų savybių, padedančių kovoti su gastroenteritu, diabetu, vėžiu, nutukimu ir net depresija po gimdymo. Parmezanas – natūralus probiotinių bakterijų šaltinis.
2. Gaudos sūryje yra įvairios sudėties mikrobiomo, sudaryto iš daugiau negu dvidešimt rūšių bakterijų. Taip pat svarbu, kad šiame sūryje yra vitamino K, kuris svarbus kraujagyslių susikūrimui ir jų funkcionavimui.
3. Kamembero (Camembert) sūris irgi padeda palaikyti sveiką žarnyno mikrobiomą. Jis taip pat veikia prebiotiškai ir tokio būdu padidina žarnyno bakterijų, kurios neįeina į sūrio gamybos procese naudotą raugo kultūrą, skaičių.

### • *Jogurtas*

Jis pasižymi probiotiniu poveikiu, pats parūpindamas žarnynui bakterijų. Valgant jogurtą kartu su augaliniu maistu, kuriame gausu lignanų (augaliniai polifenoliai), galima sėkmingai apsisaugoti nuo širdies bei kraujagyslių ligų ir geriau kontroliuoti gliukozės ir cholesterolio kiekį kraujyje.

### • *Su raugu kepta duona*

Viena duonos raugo bakterijų rūšis – *Lactobacillus reuteri* turi nepaprastai naudingų sveikatai savybių. Nustatyta, kad ji stiprina imunitetą ir slopina auglių vystymąsi. *L. reuteri* taip pat sumažina svorio augimą ir gali paspartinti žaizdų gijimą. Šios bakterijos sužadina žarnyno-smegenų sąsają, stimuliuodamos smegenis išskirti socialinį hormoną oksitociną. Nors kepat duoną bakterijos žūsta, bet moksliniai tyrimai įrodė, kad gyvų bakterijų teigiamam poveikiui nereikia.

## **Kaip rūpinti savo mikrobiomą?**

Pagrindiniai rūpinimosi žarnyno mikrobiomu principai remiasi trimis paprastomis ir patikrintomis taisyklėmis:

1. Valgykite daug ląstelių, kurios yra neskaidytame maisto produkte;
2. Valgykite mažiau gyvulinės kilmės baltymų;
3. Valgykite daugiau šviežių, neskaidytų maisto produktų ir mažiau perdirbto maisto.

## **Maisto produktai ir ge'rimai, teigiamai veikiantys mikrobiomą**

### • *Ruginė duona*

Ruginėje duonoje esantys visadaliai rugiai veikia prebiotiškai ir gali sumažinti toksinus gaminančių bakterijų kiekį žarnyne, taigi tokia duona gali pagerinti bendrą žarnyno ir organizmo sveikatos būklę.

### • *Kivio vaisiai*

Turi prebiotinių savybių, kurios teigiamai veikia gerąsias žarnyno bakterijas ir sumažina uždegimą.

### • *Bastutinių šeimos daržovės*

Šiai šeimai priklauso brokoliai, kalafiorai, griežčiai, kininiai kopūstai, gūžiniai kopūstai, lapiniai kopūstai, ropės ir gražgarstės. Jos pakeičia mikrobiomą, ir apsaugo nuo kolito ir žarnyno uždegimo, sumažindamos vandenilio sulfidą (kuris prakiurdo žarnyną) gaminančių kenksmingų bakterijų kiekį.

### • *Juodasis šokoladas*

Šokolado sudėtyje esanti kakava turi ne tik kraujagyslių ir kamieninių ląstelių stimuliuojančių savybių – šokoladas apskritai teigiamai veikia žarnyno mikrobiomą. Kakava gali sužadinti gerąsias bakterijas ir kontroliuoti blogąsias, be to, ji netgi gali sušvelninti neigiamą poveikį, kurią mikrobiomui padarė patiriamas lėtinis stresas.





### • *Graikiniai riešutai*

Valgant šiuos riešutus sumažėja rizika susirgti daugeliu ligų – nuo širdies ir kraujagyslių ligų iki vėžio. Valgydami graikinius riešutus, galite pakeisti ir mikrobiomą taip, kad būtų optimizuotas santykis (pusiausvyra) tarp gerųjų ir blogųjų bakterijų.

### • *Pupelės*

Naudingos žarnyno bakterijoms, nes jose daug ląstelių. Taip pat teigiamai veikia santykį tarp gerųjų ir blogųjų bakterijų.

### • *Grybai*

Grybai, kaip sūris, turi nuosavą mikrobiomą. Grybuose yra tokių biologiškai aktyvių medžiagų kaip beta gliukanai, kurie prisideda prie kraujagyslių kūrimo ir imuninės sistemos sužadinimo. Jie taip pat yra puikus ląstelių šaltinis, kuris atlieka prebiotiko funkciją.

### • *Vaisių sultys: granatų, spanguolių ir „Concord“ veislės vynuogių*

Tam tikrų vaisių sultys gali turėti teigiamą poveikį Akkermansia muciniphila bakterijoms, kurios siejamos su silpnesniu žarnyno uždegimu ir gebėjimu įveikti nutukimą, taip pat su auglių vystymąsi slopinančiu atsaku, taikant imunoterapiją kai kurioms vėžio rūšims.

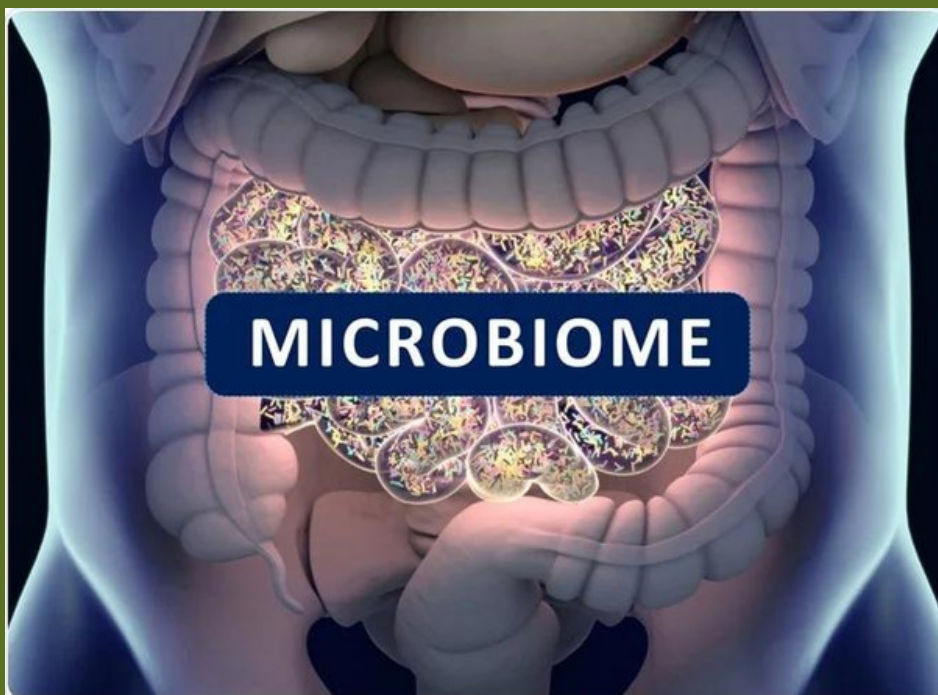
### • *Raudonas vynas*

Prie raudonojo vyno naudingų savybių galima priskirti ir žarnyno mikrobiomo būklės pagerinimą, organizme vykstančių uždegimų sukeliančių procesų sumažinimą.

### • *Arbata*

Juodoji, ulongo ir žalioji arbata gali padidinti gerųjų ir sumažinti blogųjų bakterijų kiekį; taip pat šios arbatos padeda mikrobiomui gaminti sveikatai naudingas trumpos grandinės riebiąsias rūgštis.

Viskas, ką įsidedate į burną ir suvalgote – vaisiai, daržovės, angliavandeniai, mėsos patiekalai, šlamštmaistis, gazuoti gėrimai, dirbtiniai saldikliai – maitina organizmo ląsteles ir tampa žarnyno mikrobiomo maistu. Jūmyse gyvenančios bakterijos gali skaidyti tas maisto sudedamąsias dalis, kurių negali suvirškinti organizmas, ir šio skaidymo proceso metu gali pasigaminti naudingos biologiškai aktyvios medžiagos, kurios saugo jūsų sveikatą. Taigi, kai kitą kartą rinksitės produktus parduotuvėje, skaitysite restorano meniu, planuosite, ką gaminti pietums, čiupsite užkandį ar pasiimsite buteliuką gėrimo, pagalvokite: KAS NAUDINGA MANO BAKTERIJOMS? Elkitės su bakterijomis rūpestingai, ir jos atsidėkos, saugodamos jūsų sveikatą.





# Imuniteto stiprinimas. Peršalimo ligų profilaktika

Imunitetas - tai organizmo gelbėjimas apsisaugoti nuo viso, kas jam genetiškai nepriimtina. Pirmiausiai tai atsparumas infekcinėms ligoms. Žmogus, kurio imunitetas stiprus, serga labai retai arba visai neserga. Nusilpus imuninei sistemai, dažniau peršalame, sloga ar gerklės skausmu prasidėjęs paprastas peršalimas pereina į bronchitą, sinusitą, ausų uždegimą. Kai imuninė sistema nusilpusi, dažnai puola ir ilgai nepraeina sloga, kamuoja lūpų pūslelinė, silpnumas, depresija, greičiau pavargstama, ilgai gyja žaizdos.

Imunitetą silpnina netinkamas gyvenimo būdas: psichologinis ir fizinis pervargimas, nuolatinis nuovargis, stresas, įtampa, panika, nerimas, baimė, kitos neigiamos emocijos; kai organizmui trūksta vitaminų, mineralų, antioksidantų; žalingi įpročiai (rūkymas, alkoholis); kai ilgai sėdime ankštose, tvankiose patalpose, nejudrus gyvenimo būdas, fizinio aktyvumo stoka, kai per mažai būname gryname ore, kai neišsimiegame.

Norėdami sustiprinti imunitetą, imkitės visų imanomų natūralių priemonių:

- Grūdinkitės vandeniu (kontrastinis dušas), oru – namuose tegu būna vėsiau, naktį miegokite ne per šiltai apsikloję.
- Valgykite sveiką maistą – daugiau daržovių, grūdinių produktų, riešutų. Imunitetą stiprina bičių produktai (bičių duonelė, žiedadulkės, bičių pikio produktai).
- Rūpinkitės savo žarnynu, nes jį užteršus imunitetas silpnėja. Vieną dieną per savaitę naudinga iškrovos dieta, kad organizmas išsivalytų.
- Venkite stresų arba išmokite kontroliuoti, susitaikyti. Jei kasdien juoksitės bent 10-15 minučių, pajusite teigiamą poveikį.
- Laikykitės poilsio režimo – anksti gulkitės ir anksti kelkitės. Miegant ne tik ilsisi smegenys, bet ir tamsoje išsiskiria hormonas melatoninas, svarbus imuninei sistemai.

Imunitetą stiprina vitaminas C, vyresniems žmonės svarbus vitaminas E. Imuninės sistemos veiklą stimuliuoja B grupės vitaminai. Vitamino A reikia ląstelėms atsinaujinti, stiprinti vidinę organizmo apsaugą (neleidžia patekti virusams).

## STIPRINKITE SAVO IMUNITETĄ

1. SVEIKAI IR TINKAMAI MAITINKITĖS
2. GERKITE PAKANKAMAI VANDENS
3. LAIKYKITĖS POILSIO RĖŽIMO
4. VENKITE STRESO
5. BŪKITE FIZIŠKAI AKTYVŪS
6. DAUGIAU LAIKO PRALEISKITE GRYNAME ORE
7. SEKITE VITAMINŲ IR MIKROELEMENTŲ KIEKĮ



Švenčionių rajono savivaldybės  
VISUOMENĖS SVEIKATOS BIURAS



# RECEPTAI IMUNITETO STIPRINIMUI

## Keptų burokėlių ir alyvuogių salotos su apelsinais ir mėtomis

Kartais norisi ne tradicinių, bet kažkuo ypatingų salotų. Šios salotos ir yra būtent tokios. Ir dar, žinoma, jos stiprina imunitetą.

### *Sudedamosios dalys:*

- 6 vidutinio dyžio burokėliai (raudonieji ir geltonieji)
- 3 šaukštai aukščiausios rūšies pirmojo spaudimo alyvuogių aliejaus
- 3 šaukštai baltojo balzaminio acto
- 2 skiltelės česnako, susmulkintos
- 1/4 arbatinio šaukštelio malto kvapiojo pipiro
- Druskos ir pipirų - pagal skonį
- 1 puodelis alyvuogių
- 1 apelsinas, nuluptas ir supjaustytas trikampaiais gabalėliais
- 2 šaukštai šviežių mėtų lapelių, stambiai supjaustytų

### *Gaminimas:*

Įkaitinkite orkaitę iki 200 °C. Į foliją po vieną įvyniokite burokėlius ir kepkite 1 valandą, kol jie taps minkšti (patikrinkite šaklute). Ištraukite iš orkaitės ir atvėsinkite iki kambario temperatūros. Nulupkite atvėsusius burokėlius ir supjaustykite 2 cm. dydžio kubeliais.

Į didelį dubenį supilkite alyvuogių aliejų, actą, suberkite česnakus, kvapiuosius pipirus, druską ir viską atsargiai išmaišykite.

Prieš patiekdami 15 minučių salotas palaikykite kambario temperatūroje, kad produktai pasimarinuotų, ir galiausiai įmaišykite smulkintas mėtas.



## Makaronai su ančiuviais, česnakais ir kapariais

Šis česnakų, kaparių ir ančiuvių derinys pasižymi gydomosiomis savybėmis ir puikiu skoniu derančiu su makaronais.

### *Sudedamosios dalys:*

- 450 g visadalių kviečių spagečių
- 1/4 puodelio aukščiausios rūšies pirmojo spaudimo alyvuogių aliejaus
- 8 skiltelės česnako, supjaustytos
- 8 konservuotų ančiuvių filė gabaliukai, nusunkti, nulupti ir stambiai supjaustyti
- 3 šaukštai sūdytų kaparių, nuplautų ir stambiai supjaustytų
- 1 arbatinis šaukštelis raudonos paprikos dribsnių
- 4 šaukštai šviežių plokščialapių petražolių, susmulkintų
- Tarkuoto kietojo sūrio - patiekti

### *Gaminimas:*

Dideliame puode al dante išvirkite spagečius. Kol verda makaronai, nustatę vidutinę kaitrą įkaitinkite alyvuogių aliejų. Suberkite česnaką ir kepinkite maždaug 1 minutę, kol įgaus rusvai auksinį atspalvį. Sudėkite ančiuvius, kaparius, raudonos paprikos dribsnius ir kepkite apie 2 minutes, traiškydami produktus mediniu šaukštu, kol taps kvapnūs. Tada išjunkite kaitrą.

Nukoškite makaronus, pasilikite 1/2 puodelio vandens, kuriame jie virė. Suverskite makaronus į keptuvę ir gerai išmaišykite su padažu. Įpilkite truputį vandens, kuriame virė makaronai, kad jie nebūtų sulipę, ir kaitinkite, kol išgaruos vanduo. Suberkite pjaustytas petražoles ir pagal skonį - druskos. Patiekite su tarkuotu sūriu.





# Naudinga informacija



VALSTYBINĖ LIGONIŲ KASA  
PRIE SVEIKATOS APSAUGOS MINISTERIJOS

## Gimdos kaklelio vėžio prevencinė programa

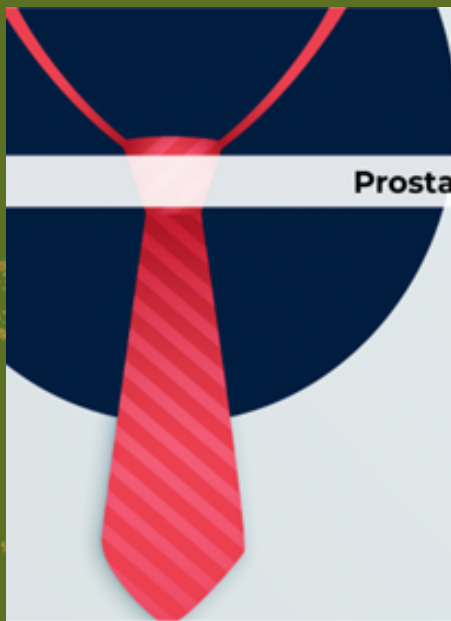


- ✓ **Kam skirta?**  
Moterims nuo 25 iki 59 m. (imtina).
- ✓ **Į ką reikia kreiptis?**  
Į savo šeimos gydytoją.
- ✓ **Ar reikia mokėti?**  
Už paslaugą mokėti nereikia.
- ✓ **Kas kiek laiko reikia pasitikrinti?**  
25–34 m. (imtina) moterims kartą per 3 metus;  
35–59 m. (imtina) moterims kartą per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



VALSTYBINĖ LIGONIŲ KASA  
PRIE SVEIKATOS APSAUGOS MINISTERIJOS

## Prostatos vėžio prevencinė programa



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



VALSTYBINĖ LIGONIŲ KASA  
PRIE SVEIKATOS APSAUGOS MINISTERIJOS

## Širdies ir kraujagyslių ligų prevencinė programa



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







VALSTYBINĖ LIGONIŲ KASA  
PRIE SVEIKATOS APSAUGOS MINISTERIJOS

## Gimdos kaklelio vėžio prevencinė programa

- ✓ **Kam skirta?**  
Moterims nuo 25 iki 59 m. (imtinai).
- ✓ **Į ką reikia kreiptis?**  
Į 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.ligoniukasa.lrv.lt](http://www.ligoniukasa.lrv.lt)



/ Valstybinė ligonių kasa

Rūpimus klausimus galima pateikti [info@vlk.lt](mailto:info@vlk.lt) arba (8 5) 232 2222.



VALSTYBINĖ LIGONIŲ KASA  
PRIE SVEIKATOS APSAUGOS MINISTERIJOS

## Storosios žarnos vėžio prevencinė programa

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

Daugiau informacijos [www.ligoniukasa.lrv.lt](http://www.ligoniukasa.lrv.lt)



/ Valstybinė ligonių kasa

Rūpimus klausimus galima pateikti [info@vlk.lt](mailto:info@vlk.lt) arba (8 5) 232 2222.





## PSICHOLOGINĖ PAGALBA

### Psichikos sveikatos centrai

[www.pagalbasau.lt/pagalbos-zemelapis](http://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](http://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 PROGRAMĖLĖS 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



### Interneto svetainė

[www.tuesi.lt](http://www.tuesi.lt)

Skirta esantiems savižudybės krizėje ar jų artimiesiems ir ieškantiems pagalbos



## Psichologinė ir emocinė pagalba

[www.pagalbasau.lt](http://www.pagalbasau.lt)  
Interneto svetainė



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](http://www.jaunimolinija.lt)\*

8 800 28888

I–VII visą parą

### JAUNIMUI

Paramą teikia savanoriai

### Vaikų linija

[www.vaikulinja.lt](http://www.vaikulinja.lt)\*

116 111

I–VII 11–23 val.

### VAIKAMS

Paramą teikia savanoriai

### Pagalbos vaikams linija

[www.pagalbavaikams.lt](http://www.pagalbavaikams.lt)

116 111

I–V 11–19 val.

### VAIKAMS

Paramą teikia konsultantai

### Vilties linija

[www.viltieslinija.lt](http://www.viltieslinija.lt)

116 123

I–VII visą parą

### SUAUGUSIEMS

Paramą teikia savanoriai ir psichikos sveikatos profesionalai

### Pagalbos moterims linija

[www.pagalbosmoterimslinija.lt](http://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](http://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](http://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 KOMPLEKSIŠKĖ 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](http://www.specializuotospagalboscentras.lt)

Emocinė, psichologinė ir kompleksinė pagalba patyrusiems smurtą artimoje aplinkoje

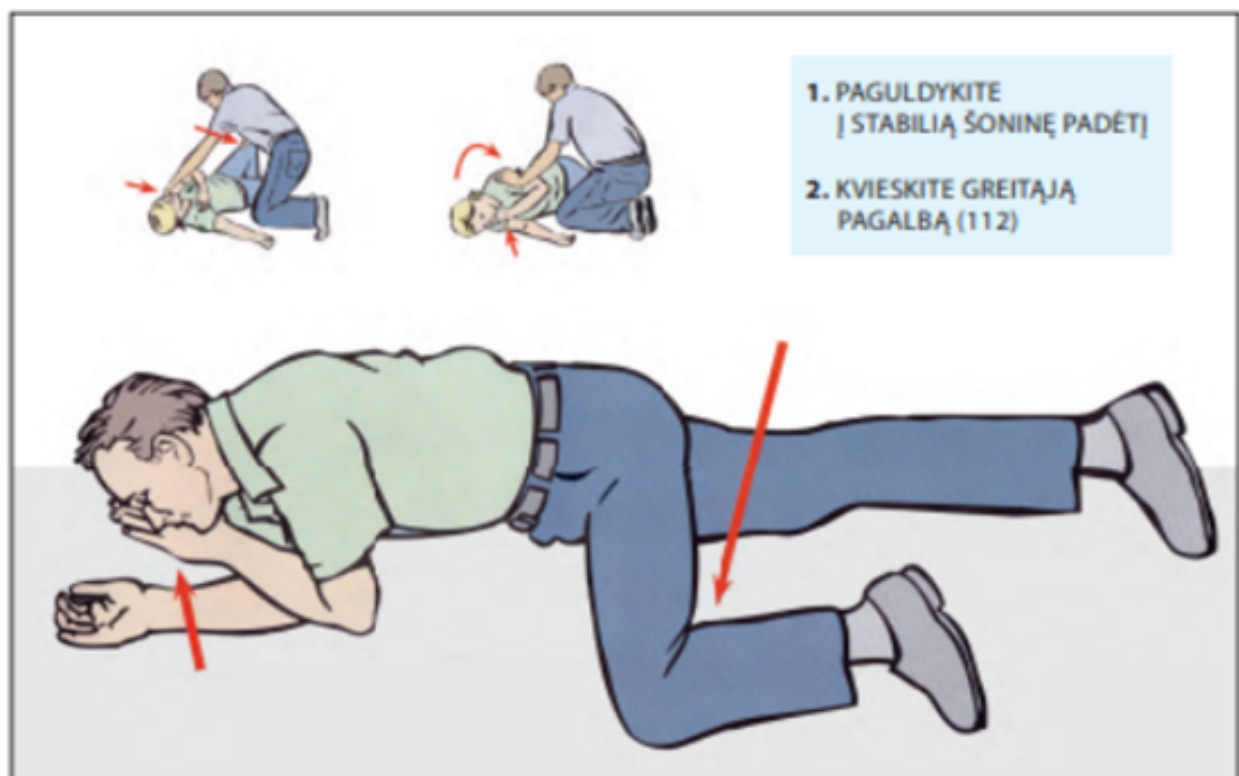
### Vyrų krizių centrai

Psichosocialinė pagalba krizėje atsidūrusiems vyrams

- Kauno apskrities vyrų krizių centras – [www.vyrulinija.lt](http://www.vyrulinija.lt); [www.vyrurkc.lt](http://www.vyrurkc.lt) \*\*
- Raseinių krizių centras – [www.kriziucentras.eu](http://www.kriziucentras.eu) \*\*
- VšĮ Klaipėdos socialinės ir psichologinės pagalbos centras – [www.moteriai.lt](http://www.moteriai.lt) \*\*

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

# NUKENTĖJUSIOJO GYVYBĖS POŽYMIŲ NUSTATYMO SEKA tik praradus sąmonę





# NUKENTĖJUSIOJO GYVYBĖS POŽYMIŲ NUSTATYMO SEKA išnykus gyvybės požymiams



## HIPOGLIKEMIJOS SIMPTOMAI

Žemas cukraus kiekis kraujyje



## HIPERGLIKEMIJOS SIMPTOMAI

Aukštas cukraus kiekis kraujyje



**Militra**

## JEI ĮSISIURBĖ ERKĖ



RIMAS IR PESTUKAI



NESINKITE ERKĖS KŪNELIO IR NENUODIKITE ALIŲN, RIBANŲ AR KITŲ TEPALŲ



ĮSISIURBUSIUS ERKĖS NESINKITE PRIEŠ NE BŪNAI LAIKUODSI RODYJE



PRIEŠLAUKIA TRAUKTI PUNKTY KUO ARČIAU ODOŠ, STINGIŲ JUVESŲ ATGAL



PRAALINUS ERKĖ, ĮKANDIMO VIETĄ REIKIA DEZINFECUOTI

KONSULTAVO VILNIAUS VISUMENĖS SVEIKATOS BURE

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](http://www.ulac.lt)



## KAS TAI?

Tai pagalbos priemonė, skirta eksperimentuojantiems ar nereguliariai vartojantiems psichoaktyvias medžiagas (išskyrus tabaką) jaunuoliams nuo 14-21m.

**Programos tikslas** – motyvuoti jauną žmogų keisti savo elgesį, paskatinti suabejoti jau turimomis žiniomis, susijusiomis su psichoaktyviųjų medžiagų vartojimu, žala bei pasekmėmis. Jaunuoliams yra suteikiama galimybė būti išklausytiems, suprastiems, diskutuoti bendraamžių rate, suaugusiajam moderuojant šią veiklą.

### Ankstyvosios intervencijos programą sudaro trys dalys:

- Pradinis pokalbis.
- Pagrindinė programos dalis praktiniai užsiėmimai:

Susipažinimas, teisiniai aspektai ir žinios apie psichoaktyviųjų medžiagų vartojimą. Psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo ypatumai ir priklausomybės vystymasis.

Rizikos ir apsauginiai veiksniai.

Praktiniai patarimai, kaip keisti psichoaktyviųjų medžiagų vartojimą, galimybės gauti reikiamą pagalbą ir paramą.

- Baigiamasis pokalbis.

### Patekimo būdai į Ankstyvosios intervencijos programą:

- Nukreipia teismas ar ne teismo tvarka administracinio nusižengimo byla nagrinėjanti institucija (pareigūnas) už Administracinių nusižengimų kodekse numatytus administracinius nusižengimus arba savivaldybės administracijos direktorius, kai savivaldybės administracijos Vaiko gerovės komisijos siūlymu asmeniui yra skirta vaiko minimalios priežiūros priemonė.
- Savanoriškai prevenciniais tikslais, kai vaikas eksperimentuoja ar nereguliariai vartoja alkoholį ar narkotikus. Registruoja tėvai. Savarankiškai nepilnametis asmuo gali registruotis nuo 16 metų amžiaus.

Vykdam programą sudaromos mokomosios 6-12 jaunuolių grupės (nuo 14 metų). Grupės formavimas gali trukti iki 3 mėn. Dalyvavimas programoje yra nemokamas ir konfidencialus.

### Registracija Švenčionių rajone vykdoma adresu:

Švenčionių rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuras  
Strūnaičio g. 3 Švenčionys

tel. (8387)20608,  
el. paštas: jaunimas.svencionys@gmail.com

Registruojantis būtina turėti asmens tapatybę patvirtinantį dokumentą ir sprendimo dėl įpareigojimo dalyvauti programoje kopiją (jei programoje dalyvauti yra įpareigota).



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.**

**Surinkus grupę mokymai vyks kiekvieną ketvirtadienį (užsiregistravę bus perspėti telefonu).**

Įmonės (įstaigos), norinčias užsisakyti privalomųjų sveikatos mokymų paslaugą, prašome užpildyti paraiškos formą.

Užpildytą formą siųskite el. paštu: [jaunimas.svencionys@gmail.com](mailto:jaunimas.svencionys@gmail.com).

# KONTAKTAI

## Mus rasite

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

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

El. paštas [svencionys.sveikata@gmail.com](mailto:svencionys.sveikata@gmail.com)

[www.svencioniuvsb.lt](http://www.svencioniuvsb.lt)



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



## *Straipsniai parengti remiantis informacija:*

- Gyd. William W.LI "Apie maistą – ligų priešą" Vilnius, 2021;
- Danguolė, Juozas, Audrius Vasiliauskai "Ilgo gyvenimo paslaptys" Vilnius, 2012
- <https://www.proco.lt/aktualijos/mikrobiomas-vs-mikrobiota>
- <https://www.mymicrobiome.info/die-gesuendesten-besten-lebensmittel-fuer-dein-mikrobiom.html>



Švenčionių rajono savivaldybės  
VISUOMENĖS SVEIKATOS BIURAS

## NAUJIENLAIŠKIO KŪRĖJAI

Naujienlaiškį parengė –  
visuomenės sveikatos specialistė,  
vykdanti visuomenės sveikatos  
stebėseną **Raminta Kiškėnienė**