

NACIONĀLĀ VESELĪGO PAŠVALDĪBU TĪKLA ZIŅAS



Slimību profilakses un
kontroles centrs



NACIONĀLAIS
VESELĪGO
PAŠVALDĪBU
TĪKLS

Nr. 1 | Augusts 2022

NVPT AKTUALITĀTES

NVPT pārstāvju sanāksme un
apmacības

SPKC AKTUALITĀTES

Sabiedrības informēšanas
kampanjas, izglītojošie
pasākumi, informatīvo
materiālu jaunumi

VESELĪBAS MINISTRIJAS AKTUALITĀTES

Bezmaksas nodarbības,
mācību filmas un vēl!

Saturs

Klikšķini uz lappuses vai nosaukuma, lai nokļūtu
attiecīgajā sadaļā!

3. lpp.

NVPT
AKTUALITĀTES

7. lpp.

VESELĪBAS
MINISTRIJAS
AKTUALITĀTES

9. lpp.

SABIEDRĪBAS
INFORMĒŠANAS
KAMPAŅAS

12. lpp.

IZGLĪTOJOŠIE
PASĀKUMI

14. lpp.

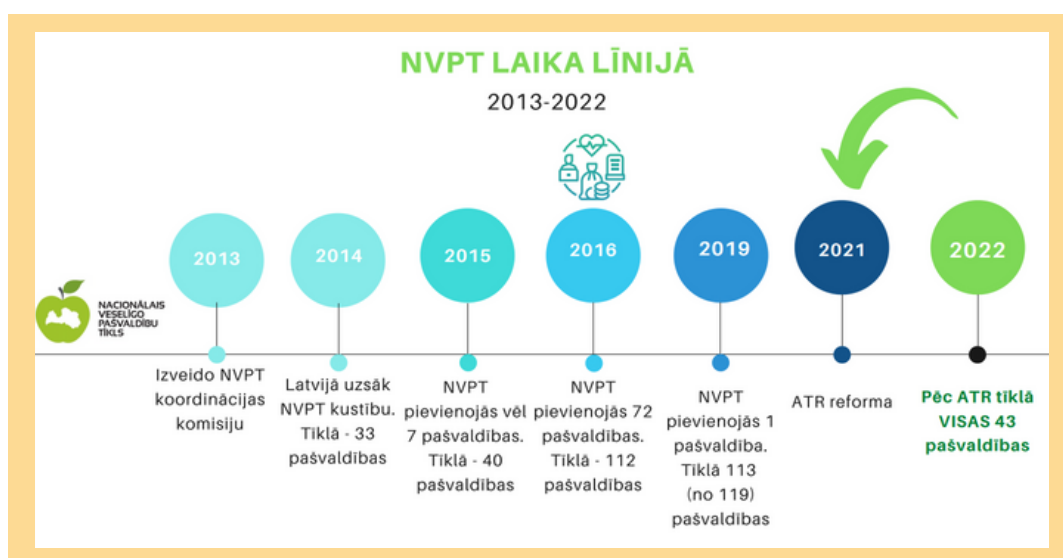
INFORMATĪVO
MATERIĀLU
JAUNUMI

NVPT AKTUALITĀTES

25. februārī norisinājās **Nacionālā veselīgo pašvaldību tīkla sanāksme**, kurā piedalījās tīkla koordinatori un politiskās amatpersonas. Pēc administratīvi teritoriālās reformas tīklā ir visas 43 Latvijas pašvaldības.

Sanāksme tika veltīta atskatam par NVPT paveikto 2021. gadā, tālākiem NVPT attīstības plāniem 2022. gadā. Sanāksmes mērķis bija veicināt savstarpēju iepazīšanos, tīklošanos un pieredzes apmaiņu, tādēļ uzsvars tika likts uz pašvaldību pieredzi veselības veicināšanas darba organizēšanā pašvaldībā. Savā pieredzē dalījās pārstāves no Jūrmalas, Liepājas, Rīgas un Ogres pašvaldībām.

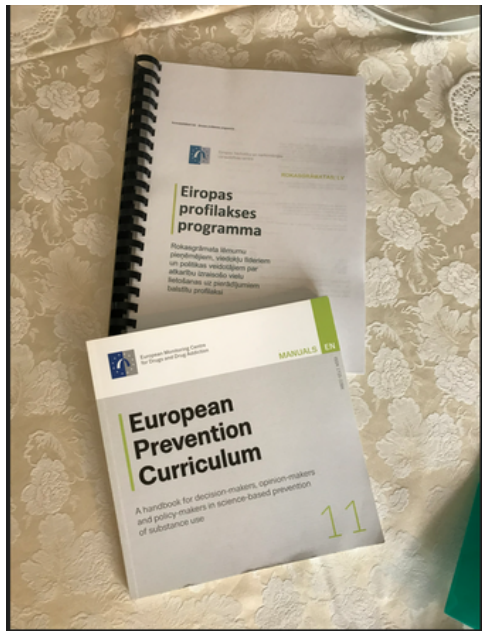
Vēlreiz pateicamies sanāksmes dalībniekiem, kas piedalījās sanāksmē. Uz tikšanos nākamajos pasākumos!



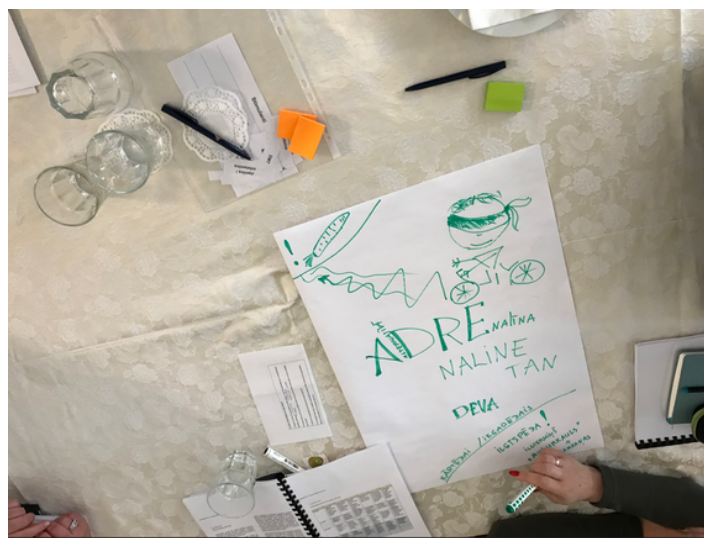
Kādas ir pirmās 3 asociācijas, kas Jums ienāk prātā, izdzirdot vārdus **"Nacionālais veselīgo pašvaldību tīkls"**?



Attēlā – pārstāvju atbildes uz jautājumu **"Kādas ir pirmās 3 asociācijas, kas Jums ienāk prātā, izdzirdot vārdus "Nacionālais veselīgo pašvaldību tīkls"?"**



Attēlos – apmācību dalībnieku grupu darbi



EIROPAS PROFILAKSES PROGRAMMAS PAMATKURSS

28. un 29. aprīlī norisinājās Slimību profilakses un kontroles centra organizētās apmācības **“Eiropas profilakses programmas (EUPC) pamatkurss”** politikas plānotājiem, lēmumu pieņēmējiem, veselības organizatoriem un koordinētājiem par vielu lietošanas profilakses jautājumiem.

Eiropas profilakses programmas (EUPC) mācību pamatkurss ir Eiropas Narkotiku un narkomānijas uzraudzības centra (EMCDDA) uzturēta mācību programma profesionāļiem, kuri strādā ar vielu lietošanas profilakses jautājumiem.

Pamatkurss sastāv no divām daļām. Apmācību pirmā daļa tika veltīta efektīvas un pierādījumos balstītas narkotiku lietošanas profilakses pamatprincipiem, bet otrajā daļā tika sniegti praktiski piemēri pierādījumos balstītai profilaksei dažādās vidēs – ģimenēs, izglītības iestādēs, darba vietās un kopienās.

Īstenotās apmācības vadīja EUPC nacionāla līmeņa treneres no Iekšlietu ministrijas un Slimību profilakses un kontroles centra. Par vielu lietošanas epidemioloģiju stāstīja vieslektore no Rīgas Stradiņa universitātes. Aicinām iepazīties ar Eiropas profilakses programmas rokasgrāmatu, uz kuras bāzes balstīts apmācību kurss.



Iepazīsties ar Eiropas profilakses programmas rokasgrāmatu!



AIZVADĪTAS APMĀCĪBAS NVPT PĀRSTĀVJIEM

5. maijā norisinājās **tiešsaistes apmācības Nacionālā veselīgo pašvaldību tīkla (NVPT) pārstāvjiem par starpsektoru sadarbību pašvaldībā veselības veicināšanas jautājumos**. Apmācības vadīja Rīgas Stradiņa universitātes maģistra studiju programmas "Sabiedrības veselība" vadītāja Anita Villeruša, bet moderatores pienākumus veica Liepājas valstspilsētas pašvaldības administrācijas Vides, veselības un sabiedrības līdzdalības daļas vadītāja Elīna Tolmačova.

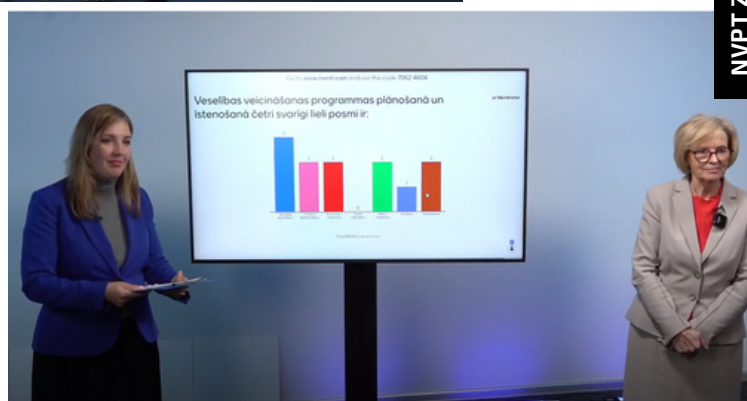
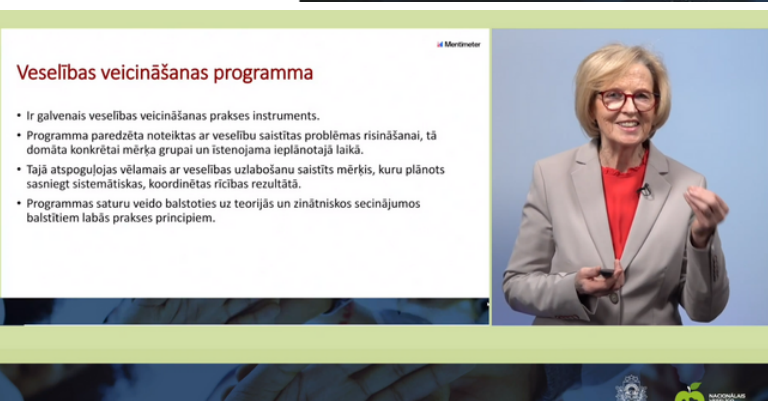
Apmācību laikā tika aplūkotas dažādas tēmas ar mērķi veicināt veiksmīgas starpsektoru sadarbības ieviešanu praksē. Tika uzsvērtas komandas veidošanas un sadarbības partneru izvēles nozīme, kā arī apskatīti starpsektoru sadarbības etapi. Dalībniekiem bija iespēja piedalīties grupu darbā un dalīties pieredzē, uzzinot vairāk par citu pašvaldību labās prakses piemēriem.

"Ļoti vērtīgi, ka ar šādu apmācību palīdzību pašvaldības var iepazīties ar jaunu, uz pierādījumiem balstītu informāciju, kuru praktiski var izmantot ikdienā. Noderīgi bija uzzināt citu pašvaldību starpsektoru sadarbības pieredzi. Paldies pasākuma vadītājai par vērtīgajiem ieteikumiem!" par norisi stāsta apmācību dalībniece Annija Dukāte, Ādažu novada pašvaldības Attīstības un projektu nodaļas eksperte.

Rudenī plānotas apmācības par uz pierādījumiem balstītas profilakses advokāciju un uz pierādījumiem balstītu efektīvu komunikāciju ziņu satura veidošanu sabiedrības veselības jautājumos.

Uz tikšanos rudenī!

SKATIES APMĀCĪBU VIDEO ŠEIT!



APSTIPRINĀTAS SABIEDRĪBAS VESELĪBAS PAMATNOSTĀDNES 2021.–2027. GADAM

Šī gada 24.maijā tika apstiprinātas **Sabiedrības veselības pamatnostādnes 2021.–2027. gadam**, kuru galvenie mērķi ir uzlabot veselības aprūpi un tās pieejamību, Latvijas iedzīvotāju veselību, samazināt potenciāli zaudētos mūža gadus un palielināt veselīgi nodzīvotos mūža gadus. Pamatnostādnēs izvirzītas arī prioritārās veselības jomas – sirds un asinsvadu slimības, onkoloģija, psihiskā veselība, mātes un bērna veselība, retās slimības, paliatīvā aprūpe, medicīniskā rehabilitācija.

Ir pieņemti 5 galvenie rīcības virzieni:

- veselīgs un aktīvs dzīvesveids;
- infekciju izplatības mazināšana;
- uz cilvēku centrēta un integrēta veselības aprūpe (zāļu un veselības pakalpojumu pieejamība, veselības aprūpes pakalpojumu koordinēšana un pēctecība, pacienta un viņa ģimenes iesaiste veselības aprūpē);
- cilvēkresursu nodrošināšana un prasmju pilnveide;
- veselības aprūpes ilgtspēja, pārvaldības stiprināšana, efektīva veselības aprūpes resursu izmantošana.



Plašāk ar plānoto var iepazīties dokumentā “**Sabiedrības veselības pamatnostādnes 2021.–2027. gadam**”, kas pieejams [ŠEIT](#).

NORISINĀJUSIES EIROPAS SABIEDRĪBAS VESELĪBAS NEDĒĻA



EUPHA

@EUPHActs

The European Public Health Association, or EUPHA in short, is an umbrella organisation for public health associations and institutes in Europe.

2022. gada 16. līdz 20. maijā aizvadīta **Eiropas Sabiedrības veselības nedēļa**. Šīs nedēļas ietvaros tika organizēti 235 pasākumi (vebināri, radio intervijas, publikācijas, pirmās neatliekamās palīdzības kursi, lekcijas) 35 dažādās valstīs. Tika aktualizētas dažādas ar veselību saistītas tēmas, piemēram, vakcinācija, klimata pārmaiņu ietekme uz veselību, psihiskā veselība u. c.



Vairāk informācijas meklē Eiropas Sabiedrības Veselības Asociācijas [mājaslapā!](#)



#EUPHW2022 - Building resilient health systems
22 items



#EUPHW2022 - No health without mental health
24 items



EUPHW2022 - Climate change impacts our health
29 items



EUPHW2022 - Vaccination as a key prevention strategy
28 items



EUPHW2022 - A healthy and health literate youth
38 items



Day 2 of #EUPHW 2019
31 items

Skatiet ierakstus no Eiropas Sabiedrības veselības nedēļas vebināriem [šeit!](#)



VESELĪBAS MINISTRIJAS AKTUALITĀTES

NACIONĀLAIS
ATTĪSTĪBAS
PLĀNS 2020



EIROPAS SAVIENĪBA
Eiropas Sociālais
fonds

IEGULDĪJUMS TAVĀ NĀKOTNĒ



Iepazīsties ar preses konferenci par pārtikas produktu sastāva uzlabošanas memorandu [šeit](#)

Veselīga uztura prioritārajā virzienā, Veselības ministrija sadarbībā ar SPKC, BKUS, Latvijas Pediatru asociācijas, Latvijas Diētas ārstu asociācijas, Latvijas Diētas un Uztura speciālistu asociācijas un Latvijas Uzturzinātnes speciālistu biedrības speciālistiem 2021. gadā aktualizēja **veselīga uztura ieteikumus bērniem līdz 2 gadu vecumam**. Šajos ieteikumos detalizētāk aprakstīta zīdaiņu papildu uztura ieviešana un piebarošanas uzsākšana, dažādu pārtikas produktu grupu (t. sk. iespējamu alergisku produktu) ieviešanas secība bērna ēdienkartē un to optimālie daudzumi, kā arī apkopoti pārtikas produkti, kurus nebūtu ieteicams iekļaut bērnu līdz 2 gadu vecumam uzturā. 2022. gadā Veselības ministrija izstrādājusi šo uztura ieteikumu "īso" versiju, ko ērti var saglabāt telefonā vai izprintētu pielikt, piemēram, mājās pie ledusskapja.

Veselības ministrijas, Latvijas Pārtikas uzņēmumu federācijas (LPUF), Latvijas Tirdzniecības un rūpniecības kameras (LTRK) parakstītajam **sadarbības memorandumam par pārtikas produktu sastāva uzlabošanu** izteikuši gatavību pievienoties 13 Latvijā iecienīti pārtikas uzņēmumi. Memoranda mērķis ir uzlabot iedzīvotāju uztura paradumus, veicinot tādu pārtikas produktu pieejamību, kuriem ir samazināts piesātināto taukskābju, cukura un sāls daudzums. Iekļautas tādas pārtikas produktu grupas kā gaļas un zivju produkti, graudaugu produkti, produkti, kas ražoti no augļiem un dārzeņiem, saldēta gatavā pārtika, piena produkti, saldumi, dzērieni, kartupeļu izstrādājumi, mazu bērnu pārtikas produkti. Aiciniet arī savas pašvaldības teritorijā esošos pārtikas uzņēmumus pievienoties sadarbības memorandumam!

Uztura ieteikumi bērniem līdz 2 gadu vecumam	0-12 MĒNEŠI MĀTES PIENS Pirmās barības avots ir mātes piens. Ja bērns nepieņem mātes pienu, jānodrošina barošana ar mākslīgi sagatavotu pienu.	6 MĒNEŠI PIRMAIS PIENS Pirmās barības avots ir mātes piens. Ja bērns nepieņem mātes pienu, jānodrošina barošana ar mākslīgi sagatavotu pienu.
	4-6 MĒNEŠI PIRMAIS PAPILSUZTURS Pirmās barības avots ir mātes piens. Ja bērns nepieņem mātes pienu, jānodrošina barošana ar mākslīgi sagatavotu pienu.	7 MĒNEŠI PIRMAIS PAPILSUZTURS Pirmās barības avots ir mātes piens. Ja bērns nepieņem mātes pienu, jānodrošina barošana ar mākslīgi sagatavotu pienu.
	7 MĒNEŠI PIRMAIS PAPILSUZTURS Pirmās barības avots ir mātes piens. Ja bērns nepieņem mātes pienu, jānodrošina barošana ar mākslīgi sagatavotu pienu.	9 MĒNEŠI PIRMAIS PAPILSUZTURS Pirmās barības avots ir mātes piens. Ja bērns nepieņem mātes pienu, jānodrošina barošana ar mākslīgi sagatavotu pienu.
	10 MĒNEŠI PIRMAIS PAPILSUZTURS Pirmās barības avots ir mātes piens. Ja bērns nepieņem mātes pienu, jānodrošina barošana ar mākslīgi sagatavotu pienu.	12 MĒNEŠI PIRMAIS PAPILSUZTURS Pirmās barības avots ir mātes piens. Ja bērns nepieņem mātes pienu, jānodrošina barošana ar mākslīgi sagatavotu pienu.
LĪDZ 2 GADU VECUMAM UZTURĀ NEIEKĻAUJ:		
VIŠPĀRĒGI IETEIKUMI:		
VAIRĀK INFORMĀCIJAS:		

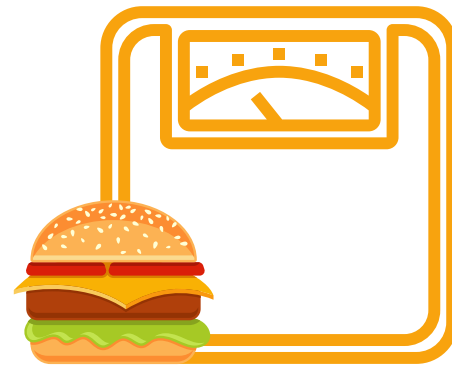
Uztura ieteikumi plašākā izklāstā pieejami [šeit](#):



Veselīga uztura ieteikumus cilvēkiem vecumā virs 65 gadiem uzzini [šeit](#):

Cilvēkam novecojot, dažādi faktori, piemēram, fizioloģiskas pārmaiņas, medikamentu lietošana, funkcionālo spēju samazināšanās un emocionālais stāvoklis ietekmē ikdienas ēšanas paradumus, tādēļ ir jāseko līdzi uzņemtajam uzturam, lai izvairītos no uzturvielu nepietiekamības radītajām sekām. Veselības ministrija 2022. gadā ir aktualizējusi **veselīga uztura ieteikumus cilvēkiem vecumā virs 65 gadiem**.

Veselības ministrija sadarbībā ar sabiedriskās domas pētījumu centru SKDS, veikusi **pētījumu par fizisko aktivitāti, uztura paradumiem un ķermeņa masas indeksu 5–6 gadīgiem pirmsskolas vecuma bērniem**. Pētījums tika uzsākts 2020. gadā un tā ietvaros pirmsskolas izglītības iestādēs tika veikti antropometrisko parametru mērījumi 3009 piecgadīgiem bērniem. Tajā secināts, ka normāla ķermeņa masa ir 69,9% un lieka ķermeņa masa un aptaukošanās – 19,2% Latvijas piecgadīgo bērnu. Vecāku viedoklis par savu bērnu ķermeņa masu atšķiras no mērījumos iegūtajiem datiem. Proti, vecāki pietiekami neapzinās liekās ķermeņa masas un aptaukošanās problēmu saviem piecgadīgajiem bērniem.



Iepazīsties ar pētījuma gala ziņojumu!



(PĀR)DROŠĪBA
Pārvērt pārdrošību par drošību!

Informācija buklets par bērnu traumatismu 2022

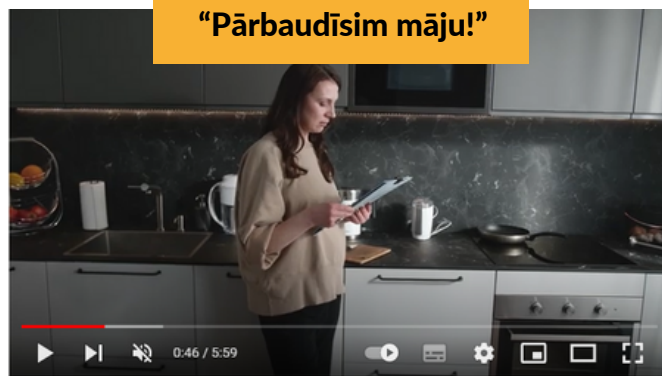
Informatīvi materiāli par traumatisma mazināšanu un pirmo palīdzību

Saistībā ar augsto bērnu traumatismu Latvijā, Veselības ministrijas vadībā tiek uzsākta **sabiedrības informēšanas kampaņa “Pārvērt pārdrošību par drošību!”**. Tās mērķis ir izglītēt un informēt dažāda vecuma bērnus, viņu vecākus un citus pieaugušos par drošību, biežāko traumu veidiem katrā vecumposmā, traumu gūšanas apstākļiem un profilakses pasākumiem, lai samazinātu bērnu traumatismu Latvijā. Izglītojoši pasākumi bērniem un vecākiem par traumatisma riska faktoriem un to novēršanu notiks sākot ar 2023. gada 30. martu.

Kampaņas ietvaros **tapuši divi video**, kas norāda uz riska faktoriem mājās vidē:



“Bērnam droša māja”



“Pārbaudīsim māju!”

Psihiskās veselības prioritārajā virzienā Veselības ministrija 2022. gadā īsteno **sabiedrības informēšanas kampaņu “Ieskaties acīs! Ķirgāšanās – nav smieklīgi!”**, ar mērķi skaidrot iedzīvotājiem to, ka ķirgāšanās pusaudžu vidū nav norma un pašattīstības posms un informēt par problēmas nozīmīgumu, kā arī sniegt konkrētus ieteikumus, kā rīkoties ķirgāšanās situācijās. Mērķauditorijā tiek iekļauti visi Latvijas iedzīvotāji, bet atsevišķas aktivitātes plānotas jauniešiem (11–15 g. v.), pedagogiem, jauniešu vecākiem.



Aicinām sekot līdzi arī
pārējām Projekta
aktualitātēm vietnē
<https://esparveselibu.lv>



Mācību filma pusaudžiem par ķirgāšanos skolās ar pusaudžu psihoterapeita Nila Konstantinova dalību.

SABIEDRĪBAS INFORMĒŠANAS KAMPAŅAS

NORISINĀJUSIES SABIEDRĪBAS INFORMĒŠANAS KAMPAŅA “VAI VISS IR TIK LABI, KĀ IZSKATĀS? VEIC HIV TESTU!”

Norisinājusies Slimību profilakses un kontroles centra rīkotā sabiedrības informēšanas kampaņa “Vai viss ir tik labi, kā izskatās? Veic HIV testu!”. Kampaņas mērķis – skaidrot HIV testa veikšanas nepieciešamību HIV infekcijas agrīnai diagnostikai, mazināt aizspriedumus un bailes. Kampaņas galvenā mērķauditorija iekļāva jauniešus vecumā no 18 līdz 30 gadiem.

Galvenās aktivitātes

- 1 Kampaņas atklāšanas pasākums 28.04.2022.;
- 2 Reklāma radio, sociālajos tīklos un interneta televīzijā, lai informētu jauniešus par HIV testa veikšanas nozīmi;
- 3 Sadarbībā ar biedrību “Baltijas HIV asociācija” izbraukuma HIV testēšana uz Vidzemes pilsētām, kur nav HIV profilakses punktu – Valmiera, Valka, Cēsis, Madona;
- 4 Izklaides vietu iesaiste kampaņā ar informatīvu materiālu izvietojumu;
- 5 Podkāstu ierakstu sērija ar speciālistiem par HIV eksprestesta veikšanu, laikus atklātas HIV diagnozes nozīmību, aizspriedumiem un stigmatizāciju, kas saistīta ar HIV infekciju un HIV testa veikšanu, un ārstu iespējām uzrunāt savus pacientus, aicinot veikt HIV testu;
- 6 Tematiskie raksti sadarbībā ar veselības aprūpes speciālistiem;
- 7 Sadarbībā ar HIV pacientu atbalsta biedrību “AGIHAS” attālinātas konsultāciju iespējas ikvienam par HIV infekciju, testēšanos u. c. ar HIV saistītiem jautājumiem;
- 8 Aicinājums ģimenes ārstiem nepieciešamības gadījumā nosūtīt savus pacientus uz HIV testu.



Vairāk par kampaņu uzzini SPKC mājaslapā!



NORISINĀS SABIEDRĪBAS INFORMĒŠANAS KAMPAŅA “PĀRGALVĪBAS CENA. NELEC!”

Nelaiimes gadījumu skaits Latvijā ir viens no augstākajiem Eiropā. 2021. gadā noslīkuši un slīkuši 125 cilvēki. Riska grupa ir vīrieši ar vidējo vecumu 30 gadi. Lielākā daļa šo negadījumu notiek no aprīļa līdz augustam, kad uz ūdenstilpēm dodas atpūtnieki. Sekas nelaimes gadījumiem ūdenī variē no sasitumiem, smadzeņu satricinājumiem vai smagākos gadījumos lēcienā cietušais iet bojā vai gūst nopietnu mugurkaula lūzumu, kas var novest līdz invaliditātei. Kompānijas iedrošinājums, alkohola ietekme, vēlme pašapliecināties, pārliecība par peldēšanas prasmēm, pārliecība, ka peldvieta ir pazīstama ir galvenie iemesli pārgalvībai ūdenstilpēs.

Slimību profilakses un kontroles centrs rīko sabiedrības informēšanas kampaņu "Pārgalvības cena. Nelec!"

Kampaņas mērķis ir mērķauditorijai atbilstošā, emocionālā un uzskatāmā veidā skaidrot un radīt izpratni par sekām, kādas ir lēkšanai ūdenī un pārgalvīgai atpūtai pie ūdens kopumā, tādējādi liekot aizdomāties un novēršot pārgalvīgu un riskantu uzvedību pie ūdenstilpēm.

Kampaņas galvenā mērķauditorija ir iedzīvotāji vecumā no 15 līdz 30 gadiem, jo īpaši vīrieši.

Vairāk par kampanu uzzini SPKC mājaslapā!

Galvenās aktivitātes:

1 Kampanas atklāšanas pasākums 16.06.2022.;

2 Reklāma TV, radio, sociālajos tīklos (Facebook, Twitter, Instagram), vidē, lai iedzīvotājiem skaidrotu un veidotu izpratni par sekām, kādas ir lēkšanai ūdenī un pārgalvīgai atpūtai pie ūdens;

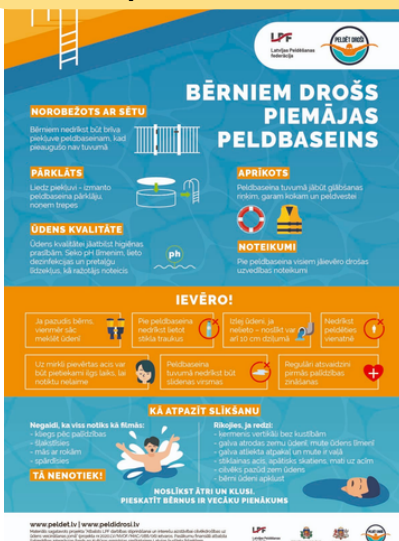
3 Iniciēti publicitātes materiāli (intervijas, raksti, ekspertu viedokļi/raksti) medijos ar aicinājumu nelēkt uz galvas ūdenī;

4 Video intervijas un pieredzes stāsti ar cilvēkiem, kas guvuši traumas, atpūšoties pie/uz ūdens.

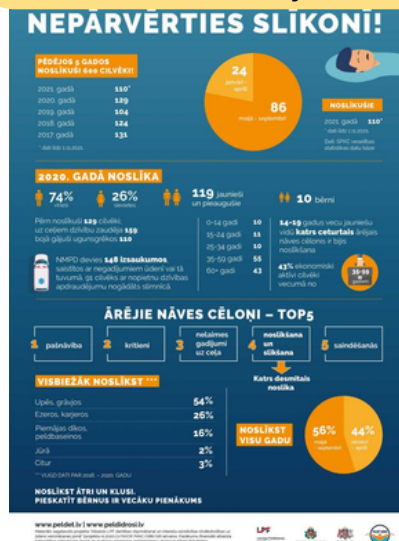
Bērniem drošs piemājas dīķis



Bērniem drošs piemājas peldbaseins



Nepārvērties slīkonī. Noslīkšanas statistika Latvijā



Vairāk informācijas meklē "Peldēt droši" mājaslapā!

AICINĀJUMS GRŪTNIECĒM UN PUSAUDŽIEM VAKCINĒTIES PRET GARO KLEPU

Garais klepus ir ļoti lipīga, akūta elpceļu infekcija, kuru izsauc *Bordetella pertussis* nūjiņveida baktērija. Slimībai ir raksturīgs smags, lēkmjveida klepus, kas var ilgt divus mēnešus vai pat vairāk. Infekcija izplatās **gaisa-pilienu ceļā** (runājot, klepojot, šķaudot), slimības simptomiem attīstoties vidēji pēc 10 dienām kopš inficēšanas. Lai gan ar garo klepu cilvēks var saslimt jebkurā vecumā, visbiežāk saslimstība tiek novērota pusaudžiem, bērniem līdz gada vecumam un gados jauniem pieaugušajiem. Latvijā pēdējo gadu laikā saslimstība ar garo klepu ir vairākkārtīgi palielinājusies. 2017. gadā tika konstatēti 95 saslimšanas gadījumi, taču 2020. gadā – 342 gadījumi no kuriem 175 bijuši bērni un pusaudži vecumā līdz 7 gadiem.

No 2022. gada tiek uzsākta **valsts apmaksāta vakcinācija pret garo klepu grūtniecēm un pusaudžiem 14 gadu vecumā**. Grūtnieces un pusaudži var saņemt valsts apmaksātu vakcīnu pie ģimenes ārsta. Saskaņā ar rekomendācijām, grūtniecēm jāsaņem vakcīnu laika posmā no 20. līdz 32. grūtniecības nedēļai. Vakcīna nav sezonāla rakstura – to iespējams saņemt jebkurā gadalaikā.

Informatīvais materiāls par garo klepu



Vairāk par garo klepu uzzini SPKC mājaslapā!

**No šī gada VALSTS APMAKSĀ
revakcināciju pret garo
klepu PUSAUDŽIEM
14 gadu vecumā.**



Sāimbu profilakses un
kontrolēs centrs

www.spkc.gov.lv

Vakcinācija ir galvenā slimības profilakse, bet imunitātes izveidošanai un uzturēšanai ir nepieciešams noteikts vakcīnas devu skaits, ko var uzzināt **bēru vakcinācijas kalendārā**. Zīdāini līdz vakcinācijas vecuma sasniegšanai (2 mēnešu vecumā) pret garo klepu vislabāk spēj pasargāt **grūtniecības laikā vakcinējusies māte**, jo jaundzimušajam ar mātes pienu tiek nodotas antivielas, kā arī vakcinēta grūtniece grūtniecības laikā caur placentu nodod šīs antivielas auglim. Līdz šim šo vakcīnu grūtniecēm un citiem pieaugušajiem bija iespējams saņemt par maksu.

Bērnu vakcinācijas kalendārs 2022. gadā

Vakcinācijas kalendārs ir viegli lietojams - atrodī bērna vecumu un uzzini, pret kuru infekcijas slimību, attīstotajā vecumā, bērns jāvakcinē

0-12 bulan	12 tahun	6 bulan	2 tahun	6 tahun	6-23 tahun maturasi maksimal	12-15 tahun	7 tahun	12 tahun	14 tahun
Insipit? Tuberkulosis	Rubeola infeksi?	Demam teristik? Chikets singsing infeksi? garam infeksi, polio, sifilis	Demam teristik? Chikets singsing infeksi? garam infeksi, polio, sifilis	Demam teristik? Chikets singsing infeksi? garam infeksi, polio, sifilis	Grup? 2-18 tahun	Demam teristik? Chikets singsing infeksi? garam infeksi, polio, sifilis	Demam teristik? Chikets singsing infeksi? garam infeksi, polio, sifilis	Chikets patogenes infeksi? Chikets singsing infeksi? garam infeksi, polio, sifilis	Demam teristik? Chikets singsing infeksi? garam infeksi, polio, sifilis
Pratikus infeksi?	Pratikus infeksi?	Pratikus infeksi?	Pratikus infeksi?	Pratikus infeksi?	Grup?	Demam teristik? Chikets singsing infeksi? garam infeksi, polio, sifilis	Demam teristik? Chikets singsing infeksi? garam infeksi, polio, sifilis	Masak, mekanisme pratikus infeksi?	Masak, mekanisme pratikus infeksi?

Arteries!

Vaskulitis = inflamasi dan nekrosis
pada saluran peredaran darah
menyebabkan inflamasi dan nekrosis

Neovaskularisasi jaringan

Piezines

Vaskulitis pada hipertensi terutama di arteri
terutama di arteri hipertensi, terutama di arteri
terutama di arteri hipertensi, terutama di arteri
terutama di arteri hipertensi, terutama di arteri

Vaskulitis

Vaskulitis kronis terutama di arteri
terutama di arteri hipertensi, terutama di arteri
terutama di arteri hipertensi, terutama di arteri

Vaskulitis kronis terutama di arteri
terutama di arteri hipertensi, terutama di arteri
terutama di arteri hipertensi, terutama di arteri

Atceries!

Vakcinācija ir labākais un efektīvākais veids, kā bērnu pasargāt no bīstamām un nāvējošām infekcijas slimībām!

Piezines

1. Vakcīna pret B hepatītu parāgrie 0-12 diēšu stundās ievada 0,5 ml nāga grupas pusaudzmeitenēm (Saimēn, kurā dāmas ir mātēn, kurā ievadītas ar B hepatītu (B hepatīta vīrusa antigēna (HBeAg) (pozitīvām mātēm) ar mātēm, kurām mātē pārbaudījis HBeAg klātbūtnes noteikšana. Turpmākās vakcīnas devas ievada atbilstoši vakcīnas lietošanas instrukcijai.	masiācija	
2. Ja vakcīnāja pret tuberkulozi tiek veikta Saimēn, saspējot 2 mēnešu	Prasimāciju atbilstoši	
		Vēlāk

Vakcinācijas
kārtas par vakcīnu

ja viņš nav bijis vakcinēts savlaicīgi (medicīnisku vai citu iemeslu dēļ).

**No šī gada VALSTS
APMAKSĀ vakcināciju
pret garo klepu
GRŪTNIECĒM!**



Sinibitu profilakses un kontroles centre

www.spkc.gov.lv



IZGLĪTOJOŠIE PASĀKUMI SKOLĒNIEM

ŠOBRĪD NORISINĀS IZGLĪTOJOŠIE PASĀKUMI 8–12 GADUS VECIEM BĒRNIEM PAR PIESARDZĪBU, UZTUROTIES SAULĒ "DROŠI SAULĒ!"

Šobrīd 8–12 gadus veciem bērniem ir iespēja piedalīties dažādos izglītojošos pasākumos par piesardzību uzturoties saulē. Izglītojošo pasākumu mērķis ir izglītēt bērnus un pusaudžus par **saules staru radītajiem riskiem veselībai un to novēršanu**, veicinot drošus profilakses pasākumus, uzturoties saulē. Izglītojošās nodarbības notiks norisināsies līdz 2022. gada 1. septembrim.

Pasākumu laikā saistošā un viegli uztveramā veidā, neformālā gaisotnē, izmantojot atraktīvas, iesaistošas un mūsdienīgas informācijas pasniegšanas metodes, tiek skaidrota profilakses pasākumu, sauļošanās radīto risku mazināšanai, nozīme un pamatprincipi, kā arī ūdens lietošanas nozīme.

Noslēgumā visi skolēni saņems balvas, kā arī informatīvos materiālus par saules kaitīgo ietekmi, kā arī piemiņas suvenīrus – cepures, atslēgu piekariņus, uzlīmes un UV bumbiņas aproču izveidei, kas maina savu krāsu atkarībā no saņemtā UV starojuma daudzuma.

Nodarbību ietvaros tiek apskatītas sekojošas tēmas:

- profilakses pasākumu ievērošanas pamatprincipi saules kaitīgās ietekmes mazināšanai;
- saules staru radītie riski veselībai;
- ūdens lietošanas nozīme vasarā.



Kadri no video, kas tiek izmantots nodarbībās, lai atgādinātu dalībniekiem par piesardzības pasākumiem, uzturoties saulē.



Vairāk informācijas par sauļošanās ietekmi uz veselību atrodama šeit

Infografika "Trīs "U" un esi gatavs tikties ar sauli"



Infografika "Sauļojies droši!":



Infografika "Neaizmirsti padzerties":





IZGLĪTOJOŠIE PASĀKUMI SKOLĒNIEM

RUDENĪ NORISINĀSIES IZGLĪTOJOŠIE PASĀKUMI PUSAUDŽIEM (5.–6. KLAŠE) PAR PERSONĪGO HIGIĒNU

Rudenī vispārējās izglītības iestāžu 5.–6. klašu audzēkņiem būs iespēja piedalīties **izglītojošos pasākumos par personīgo higiēnu**. Izglītojošo pasākumu mērķis ir veicināt pusaudžiem izpratni par galvenajiem personīgās higiēnas pamatprincipiem. Nodarbību ietvaros tiks apskatītas tēmas par roku higiēnu, matu un galvas ādas kopšanu, sejas ādas izmaiņām u. c.

Vienas nodarbības garums būs 40 minūtes, un nodarbību ietvaros skolēni ar dažādu uzdevumu palīdzību pilnveidos savas zināšanas par personīgo higiēnu. Noslēgumā visi skolēni saņems balvas, kā arī informatīvos materiālus par personīgo higiēnu “Tava veselība Tavās rokās” un “Meitenes, puīši un pubertāte”. Pedagogi saņems informatīvo materiālu “Ieteikumi pedagogiem darbā ar 5.–7. klašu audzēkņiem par roku higiēnas ievērošanu”.

Pieteikšanās izglītojošajiem pasākumiem par personīgo higiēnu tiks atvērta septembra sākumā, par to atsevišķi e-pastā informējot visas NVVST izglītības iestādes. Tādēļ aicinām arī turpmāk sekot līdzi mūsu izsūtītajai informācijai un izmantot iespēju pieteikties izglītojošajiem pasākumiem!

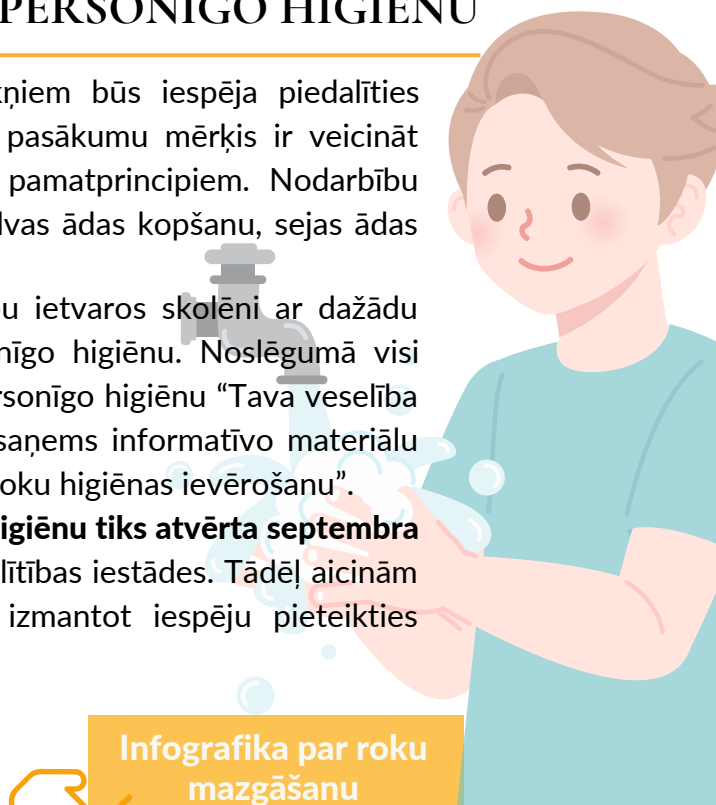


RUDENĪ NORISINĀSIES IZGLĪTOJOŠIE PASĀKUMI PIRMSSKOLAS VECUMA BĒRNIEM UN 1.–2. KLAŠU IZGLĪTOJAMAJIEM, LAI VEICINĀTU DZERAMĀ ŪDENS LIETOŠANU

Viena no svarīgākajām veselīga dzīvesveida sastāvdaļām ir pietiekama ūdens uzņemšana. Procentuāli pret kopējo ķermeņa masu ūdens bērnu organismā ir ap 70%, kas ir vairāk nekā pieaugušajiem, tādēļ bērniem ātrāk var iestāties dehidratācija jeb pārmērīgs ķermeņa šķidruma zudums.

Bērni izglītības iestādē pavada lielāko dienas daļu, tādēļ tai ir būtiska nozīme veselībpratības un veselīgu paradumu attīstīšanā. Būtiska ir bērnu izglītošana par regulāras ūdens padzēšanās radītajiem ieguvumiem veselībai, tostarp, izglītības iestādes telpās izvietojot plakātus ar atgādinājumiem padzerties.

Turpmāka informācija sekos!



Infografika par roku mazgāšanu



Izglītojošo pasākumu mērķis būs bērniem saistošā veidā sniegt zināšanas par pietiekama ūdens daudzuma uzņemšanas nozīmi un veicināt veselīgus ūdens dzeršanas paradumus, kā arī popularizēt Nacionālo Veselību veicinošo skolu tīklu. Izglītojošie pasākumi tiks uzsākti augusta vidū un norisināsies līdz decembrim.

Nodarbību ietvaros tiks apskatītas vairākas tēmas, piemēram, kādi ir ieguvumi no pietiekamas ūdens uzņemšanas, ūdens neuzņemšanas īstermiņa un ilgtermiņa sekas, cukuru saturošo bezalkoholisko dzērienu lietošanas negatīvās sekas u. c.

INFORMATĪVO MATERIĀLU JAUNUMI

Apskati jaunākos SPKC izstrādātos informatīvos materiālus – infografikas par dažādām ar veselību saistītām tēmām!

Fizisko aktivitāšu ieteikumi

Bērniem un pusaudžiem
(0–17 gadi)

Pieaugušajiem
(18–64 gadi)

Senioriem
(>64 gadi)



Lai mēs spētu pienācīgi funkcionēt, ir nepieciešamas fiziskās aktivitātes. Pasaules Veselības organizācija fiziskās aktivitātes definē kā jebkura veida ķermeņa kustības, ko rada skeleta muskuļi un kuru laikā tiek patērēta enerģija.

Fiziskās aktivitātes palīdz uzturēt normālu ķermeņa svaru un novērst aptaukošanos, kas ir viens no galvenajiem riska faktoriem daudzām saslimšanām (sirds un asinsvadu sistēmas slimībām, 2. tipa cukura diabētam u. c.).

Fizisko aktivitāšu laikā izdalītais "laimes hormons" endorfīns rada ne vien prieku un pacilātības izjūtu, bet arī vairo enerģiju. Jo vairāk ikdienā kustēsies, jo vairāk tiks nodarbināta muskulatūra, kas notur mugurkaulu, veidojot labu stāju.

Fiziskās aktivitātes:

- Mazina stresu, uzlabo garastāvokli un palīdz atslābināties;
- Uzlabo koncentrēšanās spējas un veicina produktivitāti;
- Stiprina kaulus un muskuļus, attīsta un uzlabo līdzsvaru, kustības un koordināciju;
- Uzlabo miega kvalitāti;
- Novērš hroniskas saslimšanas un to komplikācijas.

CPV VĪRUSA UN DZEMDES KAKLA VĒŽA PROFILAKSE

- CPV jeb cilvēka papilomas vīruss inficē ādas un gļotādu dziļākos slāņus.
- CPV var veicināt dzemdes kakla, maksts, vulvas vēža attīstību sievietēm, dzimumlocekļa vēža attīstību vīriešiem, anālā kanāla, kā arī mutes un rīkles vēža attīstību gan sievietēm, gan vīriešiem.
- No inficēšanās ar CPV nav iespējas pilnībā izvairīties lietojot prezervatīvu, jo CPV tiek nodots tālāk partnerim, saskaroties ne tikai ar gļotādām, bet arī ar ārējo dzimumorgānu ādu.
- Pilnībā no inficēšanās ar biežākajiem CPV tipiem pasargā tikai vakcīna.
- Vakcinācija tiek nodrošināta meitenēm vecumā no 12–17 gadiem un kopš 2022. gada valsts apmaksāta vakcinācija pret CPV infekciju tiek nodrošināta arī 12–14 gadus veciem zēniem.

Vairāk informācijas par CPV un vakcināciju pret CPV meklē SPKC mājaslapā!

Infografika par vakcināciju pret cilvēka papilomas vīrusu



Informāciju par vēžu profilaktiskajām pārbaudēm (skrīningu) uzzini NVD mājaslapā!

Uzaicinājuma vēstules dzemdes kakla vēža profilaktiskās pārbaudes veikšanai reizi trijos gados tiek nosūtītas sievietēm vecumā no 25 līdz 67 gadiem, ja iedzīvotāja gada laikā pirms paredzētā uzaicinājuma sūtīšanas nav vērsusies pie ārsta un jau veikusi šādu pārbaudi.

No šī gada 1. jūlija Latvijā tiek ieviesta jauna valsts apmaksāta dzemdes kakla vēža skrīninga metode sievietēm vecumā no 30 gadiem, kas ļauj noteikt cilvēka papilomas vīrusa jeb CPV klātbūtni organismā.

Jaunā metode tiek pielietota valsts organizētās vēža profilaktiskās programmas ietvaros, kas paredz uzaicinājuma vēstuļu nosūtīšanu sievietēm noteiktos vecumos pārbaudes veikšanai pie ginekologa.

“Uzvari cīņā ar vēzi, pirms tā sākas!”

2022. gada augustā tiks uzsākta sabiedrības informēšanas kampaņa “Uzvari cīņā ar vēzi, pirms tā sākas!” ar mērķi saprotamā, saistošā, efektīvā un uz rīcību motivējošā veidā informēt mērķauditoriju par slimībām un sekām, kuras izraisa CPV, vakcinācijas pret CPV infekciju nozīmi onkoloģisko slimību profilaksē, kā arī tās efektivitāti un drošumu. Kampaņas mērķauditorija iekļaus meitenes no 12 līdz 17 gadiem un zēnus no 12 līdz 14 gadiem, kuriem pienākas valsts apmaksāta vakcinācija pret CPV, kā arī pusaudžu vecākus. Sekundāro mērķauditoriju sastādīs ārstniecības personas (ģimenes ārsti, ginekologi, infektologi, onkologi u. c.). Tālāka informācija par kampaņu sekos!



Paldies, ka iepazināties ar aktualitātēm!

Ja Jums ir kādi aktuāli un interesanti jaunumi vai pieredzes stāsti, ar ko vēlaties padalīties ar citiem NVPT koordinatoriem (ko varētu iekļaut nākamajā ziņu lapā), aicinām iesūtīt tos uz veseligapasvaldiba@spkc.gov.lv



NACIONĀLAIS
VESELĪGO
PASVALDĪBU
TĪKLS