

NACIONĀLĀ VESELĪGO PAŠVALDĪBU TĪKLA ZIŅAS

Nr. 1 | Aprīlis 2023



Slimību profilakses un
kontroles centrs



NACIONĀLAIS
VESELĪGO
PAŠVALDĪBU
TĪKLS

NVPT AKTUALITĀTES

NVPT ikgadējā pārstāvju
sanāksme.

SPKC AKTUALITĀTES

Projekts "IMMUNION",
informatīvo materiālu
jaunumi – infografikas,
bukleti, dinamisko paužu
video!

VESELĪBAS MINISTRIJAS AKTUALITĀTES

Informatīvie materiāli,
veselīga uztura ieteikumi,
kampaņas un mācību filmas
jauniešiem!



Saturs

Klikšķini uz lappuses vai nosaukuma, lai
nokļūtu attiecīgajā sadaļā!

3. lpp.

NVPT
AKTUALITĀTES

4. lpp.

SPKC
AKTUALITĀTES

5. lpp.

VESELĪBAS
MINISTRIJAS
AKTUALITĀTES

8. lpp.

CITAS
AKTUALITĀTES

9. lpp.

INFORMATĪVO
MATERIĀLU
JAUNUMI

Nacionālā veselīgo pašvaldību tīkla pārstāvju sanāksme



NACIONĀLAIS
VESELĪGO
PAŠVALDĪBU
TĪKLS

23. februārī norisinājās Nacionālā veselīgo pašvaldību tīkla (turpmāk – NVPT) **ikgadējā sanāksme**, kurā piedalījās tīkla koordinatori, politiskās amatpersonas un kontaktpersonas no teritoriālajām vienībām. Kopumā sanāksmei tiešsaistē pieslēdzās 75 dalībnieki, kuri pārstāvēja 36 pašvaldības (no 43) un dažādas organizācijas. Sanāksmes laikā pārstāvji tika informēti par paveikto 2022. gadā, tālākiem NVPT attīstības plāniem 2023. gadā, NVPT akreditācijas procesu Pasaules Veselības organizācijas Eiropas Veselīgo pilsētu tīklā.

Sanāksmē uzstājās pārstāvji no Veselības ministrijas, Slimību profilakses un kontroles centra, Jelgavas valstspilsētas pašvaldības u. c., informējot pašvaldību pārstāvjus par aktuālajiem epidemioloģiskās drošības jautājumiem, ESF turpmāko finansēšanas periodu, atkarību profilakses iespējām pašvaldībās u. c.

Pateicamies visiem sanāksmes dalībniekiem par atvēlēto laiku un aktīvo iesaisti. Uz tikšanos nākamajos NVPT pasākumos!

KLĀTIENES

APMĀCĪBAS NVPT pārstāvjiem

Par peldvietu drošības jautājumiem un pašvaldības iedzīvotāju veselībratības veicināšanu



Slimību profilakses un
kontroles centrs



NACIONĀLAIS
VESELĪGO
PAŠVALDĪBU
TĪKLS



Slimību profilakses un kontroles centrs (SPKC) sadarbībā ar Veselības inspekciju aicina Nacionālā veselīgo pašvaldību tīkla pārstāvjus pieteikties **klātienes apmācībām** par peldvietu drošības jautājumiem un pašvaldības iedzīvotāju veselībratības veicināšanu.

Apmācības norisināsies **2023. gada 26. aprīlī no plkst. 10.00 līdz 16.00, Veselības inspekcijas telpās Rīgā, Klijānu ielā 7.** Apmācības vadīs: lektori no Veselības inspekcijas un biedrības "Peldēt droši", savukārt, apmācības moderēs žurnālists Haralds Burkovskis.

Apmācību laikā uzzināsiet svarīgāko par peldvietu ūdens kvalitāti Latvijā, piesardzības pasākumiem pie/uz ūdens, drošu atpūtu, drošības jautājumiem peldvietās, kā arī par veselībratības konceptu, metodēm un aktivitāšu piemēriem veselībratības uzlabošanai dažādās auditorijās.

Apmācības ir bez maksas. Plašāka informācija drīzumā tiks nosūtīta uz epastu.

Lai pieteiktos apmācībām, aicinām aizpildīt reģistrācijas anketu

https://ej.uz/NVPT_peldvietu_drosiba līdz š.g. 19. aprīlim.

Slimību profilakses un kontroles centrs no 2021. gada 1. aprīļa līdz 2023. gada 31. martam piedalījās projekta "Sadarbības uzlabošana imunizācijas jomā Eiropas Savienībā" (Improving IMMunisation cooperation in the European UNION (IMMunion)) īstenošanā.

Galvenie projekta sasniegumi Latvijā ir:

- Veikta izglītojoša video "Kas ir CPV?" adaptācija un pilotēšana vispārējo izglītības iestāžu 6.–12. klasēs. Video pieejams [ŠEIT!](#)
- Apkopoti Latvijā izstrādātie un pieejamie materiāli par vakcināciju. Apkopojums pieejams [ŠEIT!](#)



- Izstrādātas un īstenotas nacionāla līmeņa apmācības veselības aprūpes speciālistiem – pasniedzējiem, kuri izglīto esošos vai topošos veselības aprūpes speciālistus par vakcinācijas un vakcinācijas komunikācijas jautājumiem. Apmācību video pieejami [ŠEIT!](#)

Vairāk par projektu **#IMMUNION** un tā aktivitātēm uzzini [ŠEIT!](#)

IZGLĪTOJOŠIE PASĀKUMI SKOLĒNIEM

Drīzumā norisināsies izglītojošie pasākumi 8–12 gadus veciem bērniem par piesardzību, uzturoties saulē "Droši saulē!"

8–12 gadus veciem bērniem būs 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.



Pasākumu laikā saistošā un viegli uztveramā veidā, neformālā gaisotnē, izmantojot atraktīvas, iesaistošas un mūsdienīgas informācijas pasniegšanas metodes, tiek skaidrota profilakses pasākumu, saules 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.

VESELĪBAS MINISTRIJAS AKTUALITĀTES

Veselīga uztura ieteikumi cilvēkiem, kuri vecāki par 65 gadiem



Materiālu koncentrētā veidā atradīsi **ŠEIT**. Saglabā to telefonā vai izprintē un pieliec mājās pie ledusskapja!

Veselīgs uzturs rada labsajūtu, nodrošina organismu ar nepieciešamajām uzturvielām, kā arī samazina risku saslimt un palīdz kontrolēt dažādu veselības traucējumu izpausmes, tādēļ tam ir būtiska nozīme jebkurā vecumā.

REGULĀRAS, DAUDZVEIDĪGAS MALTĪTES

REGULĀRAS MALTĪTES

Lai stimulētu gremošanas procesu, jāēd regulāri, dienā ieturot 3 pamat maltītes. Starp maltītēm var apēst 1-3 nelielas uzskodas.



PORCIJU IZMĒRS

Pievērsiet uzmanību porciju izmēriem - jo lielākas porcijas, jo vairāk enerģijas (kilokaloriju) tiek uzņemts, it sevišķi, ja ēdiens ir trekns. Ja uzņemtā enerģija netiek patērēta ikdienas un fiziskās aktivitātes, var izveidoties liekais svars un aptaukošanās.



DAUDZVEIDĪBA

Produktu dažādība ikdienas ēdienkartē nodrošina organismu ar visām nepieciešamajām uzturvielām. Ikdienā priekšroka dodama svaigiem, sezonāliem, vietējas izcelsmes produktiem. Nav ieteicams no uztura izslēgt kādas pārtikas produktu grupas, jo tas var radīt uzturvielu trūkumu un veselības pasliktināšanos. Izņēmums, ja ir konstatētas veselības problēmas, kas saistītas ar pārtiku, piemēram, celiakija vai pārtikas alerģija.



Cilvēkam novecojot, dažādi faktori, piemēram, fizioloģiskas pārmaiņas, medikamentu lietošana, funkcionālo spēju samazināšanās un emocionālais stāvoklis ietekmē ikdienas, t. sk. ēšanas, paradumus, tādēļ ir jāseko līdzi uzņemtajam uzturam, lai izvairītos no uzturvielu nepietiekamības radītajām sekām.

Iepazīsties ar Veselības ministrijas sagatavoto materiālu - "**Veselīga uztura ieteikumi cilvēkiem, kuri vecāki par 65 gadiem**"!

Pilnu Veselības ministrijas sagatavoto materiālu par veselīga uztura ieteikumiem cilvēkiem, kuri vecāki par 65 gadiem var izlasīt **ŠEIT!**

Pusaudža vecumā norisinās pārmaiņas ķermeņa uzbūvē - straujāka augšana un dzimumnobriešana. Pilnvērtīgs un sabalansēts uzturs palīdz nodrošināt ne tikai šo procesu vienmērīgu norisi, bet arī sniedz pietiekamu enerģijas daudzumu ikdienas aktivitāšu veikšanai.

Lai pusaudži un jaunieši, kā arī viņu vecāki būtu labāk informēti par veselīga uztura pamatprincipiem, Veselības ministrija ir aktualizējusi iepriekš izstrādātos uztura ieteikumus pusaudžiem un jauniešiem no 11 līdz 18 gadu vecumam.

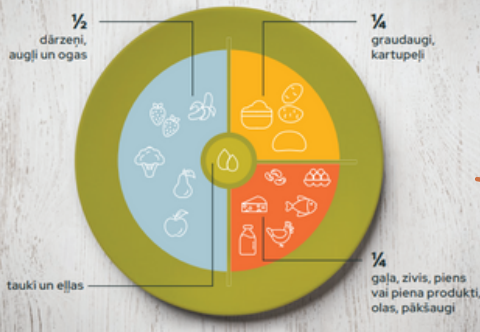
Veselīga uztura ieteikumi pusaudžiem un jauniešiem no 11 līdz 18 gadu vecumam



ŠĶĪVJA PRINCIPS

Dažāds un veselīgs uzturs pietiekamā daudzumā nodrošina visas organismam nepieciešamās vielas, tāpēc ir svarīgi uzturā iekļaut produktus no dažādām produktu grupām, kā arī tos kombinēt ēdienu pagatavošanas laikā. Galvenās pārtikas produktu grupas mēdz attēlot, izmantojot tā saucamo "šķīvja principu".

- 1/4 no šķīvja tiek piepildīta ar dārzeņiem, augļiem un ogām;
- 1/4 no šķīvja tiek piepildīta ar graudaugiem (t.sk. griekiem, rīsiem, makaroniem, maizi) vai kartupeļiem;
- 1/4 no šķīvja tiek atvēlēta olbaltumvielas saturošiem produktiem: gaļai, zivīm, pienam vai piena produktiem, olām, pākšaugiem;
- vismazākā daļa - tauki un eļļas, ko izmanto ēdienu pagatavošanai (piemēram, augu eļļa salātos).



Iepazīsties ar Veselības ministrijas sagatavoto materiālu - "**Veselīga uztura ieteikumi pusaudžiem un jauniešiem no 11 līdz 18 gadu vecumam**"!

Pilnu Veselības ministrijas sagatavoto materiālu par veselīga uztura ieteikumiem bērniem no 11 līdz 18 gadu vecumam var izlasīt **ŠEIT!**



Materiālu koncentrētā veidā atradīsi **ŠEIT**. Saglabā to telefonā vai izprintē un pieliec mājās pie ledusskapja!

VESELĪBAS MINISTRIJAS AKTUALITĀTES

CIK BRĪVI TU RUNĀ SEKSA VALODĀ?

PAR VEIKLU VALODU!



NACIONĀLAIS
ATTĪSTĪBAS
PLĀNS 2020



EIROPAS SAVIENĪBA
Eiropas Sociālais
Fonds

REGULĀCIJUMS TAVĀ NĀKOTNĒ

Kampaņas primārā mērķauditorija ir jaunieši no 15 gadu vecuma, iedzīvotāji, kuriem ir bērni un iedzīvotāji, kuriem ir aktīva seksuālā dzīve, kā arī pedagogi, sociālie darbinieki, ārstniecības personas u. c. Piesaistot jomas speciālistus, tiks sagatavotas īsfilmas un informatīvi materiāli gan vecākiem, gan jauniešiem. Skolās norisinās nodarbības jauniešiem par seksuālās un reproduktīvās veselības jautājumiem un tiešsaistes lekcijas vecākiem.

Iepazīsties ar kampaņas ietvaros izstrādāto informatīvo materiālu jauniešiem par seksuāli transmisīvajām infekcijām – **"Seksuāli transmisīvās infekcijas. STI. Kas Tev par tām jāzina? Izproti riskus! Apgūsti pamatzināšanas! Pasargā sevi un partneri!" ŠEIT!**



Mācību filma pusaudžiem par narkotiskajām
vielām un to radītajām sekām **ŠEIT!**



Veselības ministrija kopā ar ekspertiem ir izstrādājusi **mācību filmu pusaudžiem par narkotiskajām vielām un to radītajām sekām**. Filma skaidro atkarību raisošo vielu būtību un to, kā palīdzēt jauniešiem pateikt "nē" narkotikām.

Mācību filma radīta, lai **sekmētu pusaudža kritisko domāšanu un problēmsituāciju risināšanu** dažādās pusaudžim atpazīstamās dzīves situācijās un rosinātu pieņemt savai veselībai un drošībai labvēlīgus lēmumus. Filmā narkoloģe Inga Landmane un psihoterapeits Artūrs Miksons sniedz skaidrojumus par populārāko narkotisko vielu nelabvēlīgo ietekmi uz veselību, psihisko stāvokli, uzvedību, atkarību veidošanās mehānismiem u. c.

Pedagogiem pieejams
methodiskais materiāls, kas
ietver situācijas aprakstu,
filmas satura izklāstu un
ieteikumus, kā strādāt ar filmu

ŠEIT!



Lai uzlabotu izpratni par seksuālās un reproduktīvās veselības jautājumiem, mazinātu seksuāli transmisīvo infekciju izplatību, nepilngadīgo grūtniecību un mākslīgi veikto abortu skaitu, Veselības ministrija 2023. gadā īsteno sabiedrības informēšanas kampaņu seksuālās un reproduktīvās veselības veicināšanai – **"CIK BRĪVI TU RUNĀ SEKSA VALODĀ? PAR VEIKLU VALODU!"**. Vairāk informācijas par kampaņu **ŠEIT!**

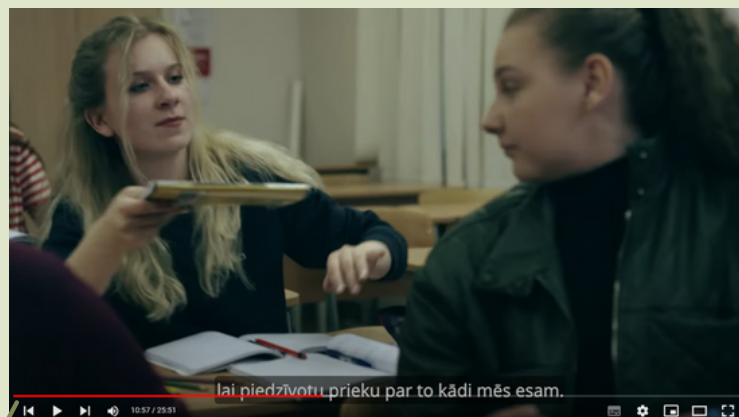
IZGLĪTOJOŠĀ FILMA JAUNIEŠIEM

PAR SEKSUĀLO UN REPRODUKTĪVO VESELĪBU

Iepazīsties ar kampaņas ietvaros izstrādāto izglītojošo filmu jauniešiem par to, kā veidot cieņpilnas, veselīgas attiecības, par to, kā sarunāties par seksuālās un reproduktīvās veselības jautājumiem un biežākajiem jauniešu starpā sastopamajiem mītiem **ŠEIT!**



Iepazīsties ar kampaņas ietvaros
izstrādāto izglītojošo filmu
pieaugušajiem **ŠEIT!**



Lai arī mācību filmas primārā mērķauditorija ir jaunieši vecumā no 13 līdz 18 gadiem, tā ir arī kā atbalsta materiāls vecākiem un pedagogiem darbā ar pusaudžiem.

"AUGĻI, ŪDENS, DĀRZEŅI – TAVAS VESELĪBAS SUPERVAROŅI"



Veselības ministrija ir uzsākusi informatīvo kampaņu "Augļi, ūdens, dārzeņi – Tavas veselības **SUPERVAROŅI**", kuras galvenā mērķauditorija ir skolas vecuma bērni un viņu vecāki. Kampaņas ietvaros sadarbībā ar sertificētām uztura speciālistēm ir izstrādāti informatīvi materiāli (bukleti, raksti un video), kas skaidro veselīga uztura pamatprincipus, īpaši uzsverot nepieciešamību ikdienas uzturā iekļaut 5 porcijas dārzeņu, augļu un ogu, kā arī dzert ūdeni. Vairāk par kampaņu [ŠEIT!](#)

Visos informatīvajos materiālos tiek piedāvāti praktiski piemēri, kā veidot sabalansētu uzturu, aizstāt neveselīgas saldās un sāļās ātrās uzkodas ar veselīgām un viegli pagatavojamām uzkodām, kā arī atgādināts neizlaist brokastis, tādējādi veicinot veselīga uztura paradumu veidošanos ikdienā.

Skaties kampaņas ietvaros izstrādātos reklāmas video par [5 porcijām augļu un dārzeņu, ūdeni un brokastīm!](#)



leskaties bukletā par veselīgu uzturu bērniem vecumā no 7 līdz 10 gadiem [ŠEIT!](#)

Buklets par veselīgu uzturu pusaudžiem vecumā no 11 līdz 14 gadiem [ŠEIT](#) un jauniešiem vecumā no 15 līdz 18 gadiem [ŠEIT!](#)



Apstiprināti grozījumi Vakcinācijas noteikumos, kas paredz 2023. gadā turpināt zēnu vakcināciju pret **cilvēka papilomas vīrusu**, kā arī nodrošināt pusaudžu un grūtnieču vakcinēšanu pret **garo klepu**.

[Iepazīsties ar noteikumiem ŠEIT!](#)



Vairāk informācijas par CPV vakcināciju [ŠEIT!](#)

Vairāk informācijas par garā klepus vakcināciju [ŠEIT!](#)

7. martā, pieņemti jauni Ministru kabineta noteikumi HIV un AIDS izplatības ierobežošanai, diagnosticēšanai un ārstēšanai, lai pielāgotu infekcijas uzraudzības pasākumus labākajai praksei un šodienas aktuālajai situācijai. Noteikumi paredz skaidru kārtību HIV diagnostikai, lai veicinātu agrīnāku infekcijas atklāšanu un uzsāktu ārstēšanu, mūsdienām atbilstošus nosacījumus eksprestestiem un klientu konsultēšanai HIV profilakses punktos, plašākas iespējas ārstniecības iestādēm nodrošināt HIV laboratorisko testēšanu u. c.

Iepazīsties ar noteikumiem ŠEIT:

"Cilvēka imūndeficīta vīrusa infekcijas (HIV) un AIDS izplatības ierobežošanas noteikumi"

Vecāku organizācija "Mammamuntētiem.lv" sadarbībā ar Veselības ministriju, Neatliekamās medicīniskās palīdzības dienestu, Slimību profilakses un kontroles centru, Bērnu klīniskā universitātes slimnīcu u. c. ir izdevusi grāmatu **"KĀ NOSARGĀT SAVU BĒRNU"**, ietverot praktiskus padomus par bērnu drošību līdz 6 gadu vecumam, lai palīdzētu vecākiem, vecvecākiem un auklītēm atpazīt un novērst iespējamus riskus, kas var apdraudēt bērnu veselību.

Ieteikumi būs pieejami bez maksas dzemdību namos un bibliotēkās visā Latvijā.

To var arī lejupielādēt un lasīt digitālā formātā ŠEIT!



CITAS AKTUALITĀTES

Latvijā tuberkuloze kā sabiedrības veselības problēma savu aktualitāti nav zaudējusi – globālā situācija, notikumi pasaulē un sociālekonomiskie apstākļi rada nopietnu tuberkulozes epidemioloģisko apdraudējumu. Šogad, **Pasaules tuberkulozes dienas** ietvaros, Rīgas Austrumu klīniskās universitātes slimnīcas ārsti un vadošie eksperti kopā ar "Latvijas Tuberkulozes apkarošanas biedrību" rīkoja klātienes un tiešsaistes diskusiju, kurā **informēja plašāku sabiedrību un dalījās pieredzē:**

- par tuberkulozes izplatību Latvijā un nākotnes prognozēm;
- par aktuālajām problēmām, ar kurām sastopas tuberkulozes pacienti, kā arī mediķi, ārstējot tuberkulozes pacientus;
- kā arī par iespējamiem risinājumiem tuberkulozes izplatības mazināšanai un ierobežošanai.

Diskusijas video ieraksts pieejams ŠEIT!



INFORMATĪVO MATERIĀLU JAUNUMI

Apskati jaunākos SPKC izstrādātos informatīvos materiālus – infografikas, bukletus un daudz ko citu par dažādām ar veselību saistītām tēmām!

Infografika "Gatavojoties Dziesmu un deju svētkiem, atceries par savu veselību"

GATAVOJOTIES DZIESMU UN DEJU SVĒTKIEM, ATCERIES PAR SAVU VESELĪBU!

Lai dziesmu un deju svētki būtu neapmierināta un veselībai droša piedāvājuma, sagatavojies tam tālāk!

DOBIES PIE SAVĀ ĢIMENES ĀRSTA

- regulāri gādā medicīniskā palīdzība
- regulāri veic ārkārtas izsaukumus
- regulāri veic ārkārtas izsaukumus
- regulāri veic ārkārtas izsaukumus

JA SLIMO AR HRONISKO SLIMĪBU

- Ja slimo ar hronisku slimību, ir jānodrošina nepārtraukta ārstēšana, lai izvairītos no slimības saasināšanās.
- Ja slimo ar hronisku slimību, ir jānodrošina nepārtraukta ārstēšana, lai izvairītos no slimības saasināšanās.

SAGATAVOJIES PSIHĒMOCIONĀLAJAI SLODZEI

- Stress ir dabiska reakcija uz stresu, kas palīdz koncentrēties uz svarīgām lietām.
- Stress ir dabiska reakcija uz stresu, kas palīdz koncentrēties uz svarīgām lietām.

ESI FIZISKI AKTĪVS

- Regulāri veic fiziskās aktivitātes, kas palīdz uzturēt veselību.
- Regulāri veic fiziskās aktivitātes, kas palīdz uzturēt veselību.

IEVĒRO VESELĪGA UZTURA PAMATPRINCĪPUS

- Veido veselīgu uzturu, kas palīdz uzturēt veselību.
- Veido veselīgu uzturu, kas palīdz uzturēt veselību.

Infografika "Rūpējies par savu ausu veselību!"

RŪPĒJIES PAR SAVU AUSU VESELĪBU!

IEVĒRO 60/60 LIKUMU!

Maksimālā mūzikas skaļums nedrīkst pārsniegt 60% no maksimālā ierīces skaļuma un ne vairāk kā 60 minūtes bez pārtraukuma. Ja mūzikas skaļums ir pārāk augsts, dzirdot ar aizkustinājumu, tad Tu to atstājo pārāk skaļi, tādējādi bojājot dzirdi.

IZVĀIRIES LIETOT "MAZĀS" AUSTĪNAS!

"Mazās" austiņas jeb earphones un vārģu bungas ir mazāk traucējošas ārējo ausu eju. Tās var radīt ausu iekaisumu, iedziļinot no ausu, sāpes, kā arī to sīkās detaļas (piemiram, gumijas uzgaļi) var nesprūst ārējā ausu eja.

LIETO KVALITATĪVAS "LIELĀS" AUSTĪNAS!

"Lielās" austiņas jeb headphones nosedz ausu gļēdmembrānu, sāpējot tās, tādējādi radot iekaisumu, iedziļinot no ausu, sāpes, kā arī to sīkās detaļas (piemiram, gumijas uzgaļi) var nesprūst ārējā ausu eja.

TĪRI AUSIS PAREIZI!

Ausis nedrīkst tikt ar vates kociņiem un citiem spilcēm priekšmetiem. Tā var tikt traucēta bungāleņķis, kā arī radīt ausu iekaisumu. Pārēk, ja ausis ietīta ar pirkstu, pēc tam tās nosusināt ar dvieļa stūri.

PASARGĀ SEVI NO SKAĻIEM TROKŠNIEM!

Lieto ausu aizsargdzīvulus, piemēram, aizsargstieņus vai ausu aizbāvējus. Aizsargi pēc iespējas labāk no trokšņa aizsargā.

SARGI GALVU!

Galvas smadzeņu darbību daļā atrodas dzirdes centrs, kuru traucējot, var tikt ietekmēta dzirdē.

ATPŪTINI AUSIS!

Regulāri atpūtināt ausis, atrodoties klusā, siltā un ērtā vidē, lai izvairītos no dzirdes zuduma.

IZVĒRIES DZIRDEI DRAUDZĪGAS ROTAĻĻĒTAS!

Bērniem izvēlies rotaļlietas ar regulājamu skaļumu. Iestādi skaļumu zemākā iespējamajā līmenī.

Ja radās aizdomas par dzirdes pasliktināšanos, apmeklējiet ārstu vai otolaringologu.

Tuvojoties dzelzceļam vai gājēju pārejai, izņem austiņas, lai spētu novērtēt situāciju.

Infografika "Legioneloze"

LEGIONELOZE

Legioneloze jeb legionāru slimība ir legionāru baktērijas izraisīta iekaisuma slimība. Tā izpaužas kā smaga pneimonija (plaušu iekaisums).

RISKA GRUPAS

- cilvēki ar hroniskām slimībām
- cilvēki ar novājinātu imunitāti
- cilvēki vecāki par 50 gadiem

AR LEGIONELOZI VAR INFICĒTIES

NEVĒLOT AR BAKTĒRIJAS INFICĒTĀS

- dzīvot ūdenī
- apstrādāt ūdeni
- izmantot ūdeni

INDIVIDUĀLIE PROFILAKSES PASĀKUMI IEDZĪVOTĀJIEM:

- Skatot ūdeni, lai ūdens temperatūra būtu zem +20°C, bet karstā ūdenī +50°C.
- Pirms ūdens izmantošanas, ūdeni nedrīkst nosūknēt.
- Vienam nedrīkst dzert ūdeni, kas ūdeni ūdenī, kas ūdeni ūdenī.
- Ūdeni nedrīkst lietot kā dzērienu, ūdeni ūdenī.
- Vienam nedrīkst dzert ūdeni, kas ūdeni ūdenī.

VESELĪBAS INSPEKCIJA UZVIER:

Karstā ūdens temperatūra nodrošina, lai ūdenī būtu pietiekami augsta temperatūra, lai iznīcinātu baktērijas.

Infografika "Kā pārtraukt alkohola lietošanu?"

Kā pārtraukt alkohola lietošanu?

Lai pārtraukt alkohola lietošanu, ir būtiski apgūt prasmes, kas nepieciešamas, lai saglabātu motivāciju, sasniegtu savus mērķus un mainītu dzīvesveidu. **Sākotnēji Tev ir jābūt gatavam pieņemt lēmumu par alkohola lietošanas pārtraukšanu.**

- 1. SOLIS: Izvirzi konkrētu mērķi**
Izvirzi sev reālu, skaidru un sasniedzamu mērķi, nosaki datumu, kad pārtrauksi lietot alkoholu.
- 2. SOLIS: Nosaki iemeslus, kādēļ vēlies pārtraukt lietot alkoholu**
Izveido sarakstu ar iemesliem, kādēļ vēlies pārtraukt alkohola lietošanu. Tas Tev palīdzēs sasniegt izvirzīto mērķi un atgādināt Tavu motivāciju.
- 3. SOLIS: Sagatavojies pārmaiņām**
Dažādi apstākļi var Tev atgādināt par alkoholu, tāpēc "lauz" dažus no saviem ieradumiem un ievieš alternatīvas darbības, kas novērš domas par alkoholu un vēlmi to lietot. Atceries par saviem hobijiem!
- 4. SOLIS: Pastāsti par savu mērķi ģimenei un draugiem**
Pastāsti par savu mērķi draugiem vai ģimenei, jo viņi varēs Tevi atbalstīt pārmaiņu procesā. Šādu mērķi var pierādīt uz laipni un novietot to sev redzamā vietā.
- 5. SOLIS: Apraksti vai pastāsti savas sajūtas citiem**
Pieraksti uz lapas vai izstāsti citiem savas sajūtas brīdī, kad vēlies padoties vai Tava motivācija samazināsies. Tas var palīdzēt Tev saglabāt motivāciju un sasniegt mērķi – galveno atšķirības no alkohola lietošanas.
- 6. SOLIS: Uzslāv sevi pārmaiņu ceļā**
Ir svarīgi sevi iedrošināt turpināt ceļu uz izvirzīto mērķi, pat ja Tavš progress ir bijis neliels. Uzslāv sevi un padomā, kā Tu varētu apbalvot sevi par paveikto.
- 7. SOLIS: Saņem atbalstu**
Ja Tev neizdodas pārtraukt alkohola lietošanu saviem spēkiem, vērsies pēc palīdzības pie sava ģimenes ārsta, atkarību speciālista vai ārstnarkologa.

Ieguvumi! Nav nekādas alkohola dēvas!

Infografika "Fizisko aktivitāšu ieteikumi sievietēm grūtniecības laikā un pēcdzemdību periodā"

Fizisko aktivitāšu ieteikumi sievietēm grūtniecības laikā un pēcdzemdību periodā

Fiziskās aktivitātes grūtniecības laikā un pēcdzemdību periodā uzlabo:

- sievietes un gaidāmo bērnu veselību
- fizisko sagatavotību
- Priekšlaicīgam dzemdībam
- Zemam bērna dzimšanas sveram
- Sportveģētaļiem abortam
- Nepareizi veiktas darbības un traumas
- Pēcdzemdību periodā

Fiziskajām aktivitātēm jābūt:

- regulārām un daudzveidīgām
- atbilstošām spājam
- tām, kas ir priekšroku
- stip jausmām pakļautām

Grūtniecēm un sievietēm pēcdzemdību periodā, kurām nav ierobežojumu veselības dēļ, ieteicams veikt fiziskās aktivitātes vismaz 150 minūtes nedēļā.

Grūtniecības laikā: IETEIKUMS

- pieņemšana
- veģētārisms un rīcības vingrojumi
- pastarģis
- ģimnāzijas vingrojumi
- ģimnāzijas vingrojumi
- ģimnāzijas vingrojumi

Pēcdzemdību periodā:

- ģimnāzijas vingrojumi
- ģimnāzijas vingrojumi
- ģimnāzijas vingrojumi

JĀZVĀIRAS NO:

- fiziskām aktivitātēm, kas palielina kritiena vai vēdera traumu risku grūtniecības laikā un pēcdzemdību periodā, kā arī veģēģis, gājot uz muguras
- pēc 1. trimestra grūtniecības no vingrojumiem, kas tiek veikti, gājot uz muguras

ATCERIES!

- ģimnāzijas vingrojumi
- ģimnāzijas vingrojumi
- ģimnāzijas vingrojumi

PĀZĪMES, kas fiziskās aktivitātes nekavējoties jāpārtrauc un jāmeklē palīdzība ārstam:

- ģimnāzijas vingrojumi
- ģimnāzijas vingrojumi
- ģimnāzijas vingrojumi

INFORMATĪVO MATERIĀLU JAUNUMI

Informatīvais materiāls "Jauno vecāku psihiskā veselība pēcdzemdību periodā"



Informatīvais materiāls "Vēlies pārtraukt smēķēšanu? Sāc tagad!"



Informatīvais materiāls "Apsteidz kritienu, pirms tas apsteidz Tevi!"



Informatīvais materiāls "Fizisko aktivitāšu ieteikumi Latvijas iedzīvotājiem"



"Ieteikumi izglītības iestāžu darbiniekiem par jaunajiem nikotīna un tabakas izstrādājumiem"



INFORMATĪVO MATERIĀLU JAUNUMI

Informatīvais materiāls "Seksuālā un reproduktīvā veselība pēc 50 gadu vecuma"



Informatīvais materiāls "Lai būtu skaidrs! Svarīgākais, kas Tev jāzina par alkohola lietošanu"



Dinamisko paužu video sērija "LAIKS KUSTĪBAI"

Slimību profilakses un kontroles centrs ir izstrādājis 4 video sēriju "Laiks kustībai" 5.-7. klašu skolēniem. Video izmantojami dinamisko kustību paužu nodrošināšanai mācību stundās, tādējādi samazinot ilgstošas sēdēšanas negatīvās sekas uz veselību, kā arī veicinot regulāru un pietiekamu fizisko aktivitāšu veikšanu ikdienā.

Acinām dinamisko paužu video izplatīt savā pašvaldībā un arī izmantot pašiem, lai izkustētos starp ikdienas darbiem pie datora ekrāniem!

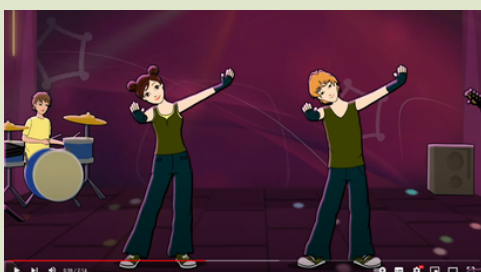
"Grūtiem brīžiem noder smieklī"



"Apskāviens"



"Veiksmi piesaucot"



"Uzgriežam basus!"




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
PĀSVALDĪBU
TĪKLS

Lūdzu, novērtējiet
NVPT ziņu lapu, spiežot
ŠEIT 



NACIONĀLAIS
VESELĪGO
PASVALDĪBU
TĪKLS