

NACIONĀLĀ VESELĪGO PAŠVALDĪBU TĪKLA ZIŅAS

Nr. 2 | Jūlijs 2023



Slimību profilakses un
kontroles centrs



NACIONĀLAIS
VESELĪGO
PAŠVALDĪBU
TĪKLS

NVPT AKTUALITĀTES

NVPT pārstāvju apmācības,
gaidāmais pieredzes apmaiņas
brauciens, informatīvo
materiālu jaunumi

SPKC AKTUALITĀTES

Izglītojošie pasākumi
skolēniem, kampaņas

VESELĪBAS MINISTRIJAS AKTUALITĀTES

Vadlīnijas ņirgāšanās
izplatības mazināšanai
izglītības vidē, izglītojošas
filmas un daudz kas cits!

CITAS AKTUALITĀTES

Kā rīkoties, ja atrasta šļirce,
informācija par skrīninga
uzaicinājuma vēstulēm,
VARAM ieteikumi u. c.

Saturs

Klikšķini uz lappuses vai nosaukuma, lai
nokļūtu attiecīgajā sadaļā!

3. lpp.

NVPT
AKTUALITĀTES

5. lpp.

SPKC
AKTUALITĀTES

9. lpp.

VESELĪBAS
MINISTRIJAS
AKTUALITĀTES

12. lpp.

CITAS
AKTUALITĀTES

15. lpp.

INFORMATĪVO
MATERIĀLU
JAUNUMI

NVPT AKTUALITĀTES

Aizvadītas apmācības par peldvietu drošības jautājumiem un pašvaldības iedzīvotāju veselībpratības veicināšanu

2023. gada 26. aprīlī Slimību profilakses un kontroles centrs, sadarbībā ar Veselības inspekcijas (VI) speciālistiem rīkoja apmācības Nacionālā Veselīgo pašvaldību tīkla (NVPT) pārstāvjiem par peldvietu drošības jautājumiem un pašvaldības iedzīvotāju veselībpratības veicināšanu. Apmācībās tika pārstāvēti visi Latvijas reģioni. Seminārā VI speciālisti Normunds Kadiķis un Daina Sudraba-Livčāne stāstīja par peldvietu ūdens kvalitātes nozīmi un labiekārtotu un drošu peldvietu izveidi kā preventīvu instrumentu noslīkšanas un traumu gadījumu skaita samazināšanai. Biedrības "Peldēt droši" pārstāvji Zane Gemze un Toms Jēkabsons stāstīja par peldvietu labiekārtošanu, uzraudzību un izmantošanu drošai atpūtai pie un uz ūdens, skaidroja pamatprincipus drošai uzvedībai pie un uz ūdens, kā arī pamatoja peldētprasmes nozīmi kā dzīvību saglabājošu prasmi.

Noslēgumā lektore Dace Kravale vēlreiz akcentēja veselībpratības kopējo konceptu un nozīmi, kā arī vedināja dalībniekus domāt par veselībpratības uzlabošanas iespējām pašvaldības iedzīvotājiem. Latvijā katru gadu noslīkst vidēji 136 cilvēki, no kuriem aptuveni katrs devītais ir bērns vai jauniešs vecumā no 5 līdz 24 gadiem. No 2013. līdz 2021. gadam noslīkuši 89 bērni vecumā līdz 19 gadiem, lielākā daļa no tiem – 15 līdz 19 gadus veci pusaudži un bērni līdz 4 gadu vecumam. Dati liecina, ka visbiežāk bērni slīkst atklātās ūdenstilpēs. Dīķī noslīkuši 23 bērni, upē – 19 bērni, taču jūrā – 8 bērni. Par jaunāku bērnu noslīkšanas vietu nereti kļūst gan ārtelpu, gan iekštelpu baseins vai nenorobežota piemājas ūdenstilpe.



Uzzini vairāk par apmācībām [ŠEIT!](#)

KLĀTIENES
APMĀCĪBAS
NVPT pārstāvjiem

Par peldvietu drošības jautājumiem un
pašvaldības iedzīvotāju veselībpratības veicināšanu



NVPT pārstāvjiem jābūt ziņošiem par drošu peldēšanos un atpūtu pie un uz ūdenstilpēm, lai spētu drošības pasākumus ieviest un nodrošināt savā pašvaldībā!

Rudenī gaidāms pieredzes apmaiņas brauciens

Pēc vairāku gadu pārtraukuma, šajā rudenī plānots Nacionālā veselīgo pašvaldību tīkla pārstāvju pieredzes apmaiņas brauciens. Šī gada pieredzes brauciena plānotā tēma ir slimību profilakses un veselības veicināšana pašvaldībās, t. sk. pašvaldības iespējas HIV profilakses jomā un kaitējuma mazināšanā. Ja vēlaties dalīties savā pieredzē veselības veicināšanas darbā pašvaldībā, lūgums ziņot par to, rakstot uz e-pasta adresi veseligapasvaldiba@spkc.gov.lv. Sīkāka informācija par pieredzes apmaiņas brauciena norisi, plānoto datumu un lokāciju sekos!





Papildu materiāli par drošību pie un uz ūdens

2022. gadā Slimību profilakses un kontroles centrs (SPKC) īstenoja sabiedrības informēšanas kampaņu "Pārgalvības cena. Nelec!". Kampaņas mērķis bija skaidrot sabiedrībai drošas atpūtas pie un uz ūdens nozīmi, atklājot reālu cietušo pieredzes stāstus, kas guvuši smagas traumas, lecot uz galvas ūdenī.

Ar kampaņas ietvaros izstrādātajiem materiāliem var iepazīties SPKC mājaslapas sadaļā **"Pārgalvības cena. Nelec!"**.



Video intervija ar Elvi Kurpnieku, kurš cietis pēc lēciena mājas baseinā



Video intervija ar Mārtiņu Karnīti, kurš cietis pēc lēciena dīķī

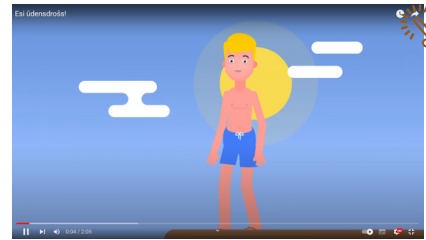


Video intervija ar Juri Kalniņu, kurš cietis pēc lēciena dīķī

360 grādu virtuālā tūre "Peldies droši!"



Video "Esi ūdensdrošs!"



Video "Esi drošs pirms lec!"



Slēptā kamera: Nelec uz galvas ūdenī!



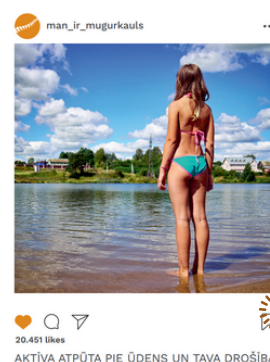
Informatīvie materiāli



Darba lapas "Starptautiskās ūdens drošības diena"



Darba lapas "Esi drošs pie un uz ūdens!"



Brošūra "Man ir mugurkauls"



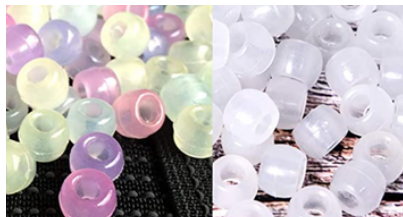
Infografika "Peldies droši!"

Izglītojošie pasākumi 8–12 gadus veciem bērniem par piesardzību, uzturoties saulē

Ņemot vērā augsto atsaucību 2022. gadā, arī šogad, jūlija mēnesī, norisinās izglītojošie pasākumi 8–12 gadus veciem bērniem par piesardzību, uzturoties saulē.

Pasākumu ietvaros bērniem tiek skaidrots par 3U principu (uzvelc, uzklāj, uzmanies), t. sk. skaidrots par piemērota apģērba, aksesuāru izvēli vasarā, ūdens dzeršanu, saules aizsargkrēmu ar SPF lietošanu, kā arī ar eksperimenta palīdzību, kurā tiek izmantotas pērlītes, kas maina krāsu, reaģot uz saules UV stariem, bērniem tiek skaidrots par UV staru kaitīgo ietekmi uz ādu.

Laigan šobrīd pieteikšanās izglītojošajiem pasākumiem par piesardzību, uzturoties saulē, ir noslēgusies, aicinām sekot līdzi SPKC aktualitātēm, jo rudenī tiks uzsākta jaunu izglītojošo pasākumu īstenošana!



Atgādinām, ka SPKC organizētie izglītojošie pasākumi primāri norisinās izglītības iestādēs, kuras ir Nacionālā Veselību veicinošā skolu tīkla (NVVST) dalībnieces.

Papildu informāciju par Nacionālo Veselību veicinošo skolu tīklu un iestāšanos tajā, iespējams atrast [šeit!](#)



Izglītojošo video "Ievēro piesardzību, uzturoties saulē" iespējams noskatīties [šeit](#).

Publicēts Latvijas iedzīvotāju veselību ietekmējošo paradumu pētījums, 2022



Latvijas iedzīvotāju veselību ietekmējošo paradumu pētījuma mērķis ir iegūt informāciju par iedzīvotāju ar veselību saistītām uzvedības izpausmēm, atklāt sabiedrības veselības problēmas, parādīt to ģeogrāfisko un sociāli-demogrāfisko izplatību, kā arī iegūt precīzāku priekšstatu par veselības veicināšanas un veselības izglītības uzdevumiem nākotnē.

Šis apkopojums ietver Latvijas iedzīvotāju veselību ietekmējošo paradumu pētījuma 2022. gada aptaujas rezultātus un to salīdzinājumu ar 2010., 2012., 2014., 2016., 2018 un 2020. gada aptaujas rezultātiem.

Apkopojumā ir iekļauta informācija par Latvijas pieaugušo iedzīvotāju (15–74 gadu vecumā) veselību ietekmējošo paradumu izplatību – smēķēšanu, alkohola lietošanu, uzturu, fizisko aktivitāti, mutes higiēnu, satiksmes drošību, kā arī iedzīvotāju vēlmi mainīt uzvedību, iesaistīties veselības veicināšanas pasākumos. Apkopojums ietver arī datus par Latvijas pieaugušo iedzīvotāju veselības pašnovērtējumu un veselības aprūpes pakalpojumu izmantošanu: ārsta un zobārsta apmeklējumu, vakcinēšanos, asinsspiediena, cukura un holesterīna līmeņa asinīs noteikšanu, kā arī datus par veselības aprūpes pakalpojumu pieejamību un apmierinātību ar tiem. Saite uz pētījuma ziņojumu pieejama [šeit](#).



Diskutē par iespējām ierobežot uz bērniem vērsto pārtikas produktu reklāmu

10. maijā Slimību profilakses un kontroles centrs (SPKC) organizēja semināru "Pārtikas reklāmas bērniem ierobežošana – izaicinājumi un iespējamie risinājumi". Semināra mērķis bija diskutēt par izaicinājumiem un iespējamajiem risinājumiem pārtikas reklāmas bērniem ierobežošanai nākotnē.

SPKC veikto pētījumu dati liecina, ka liekā ķermeņa masa un aptaukošanās bērniem Latvijā ir problēma, un situācija neuzlabojas. Kaut arī atsevišķās jomās situācija nedaudz uzlabojas, piemēram, vairāk izglītības iestāžu piedāvā bērniem bezmaksas augļus un dārzeņus, kā arī ir palielinājies skolēnu īpatsvars, kuri ēd svaigus augļus un dārzeņus katru dienu, tomēr kopējā situācija ir satraucoša.

Papildu informācija par pasākumu pieejama [šeit](#). 



Konkurss "Vai mana peldvieta ir droša?"



Lai veicinātu skolēnu izpratni par drošas peldvietas pamatprincipiem un rosinātu skolēnus un viņu vecākus/aizbildņus izvērtēt drošības apstākļus ģimenes iecienītākajā peldvietā, vasaras sezonā Slimību profilakses un kontroles centrs (SPKC) īsteno konkursu 3.–6. klašu skolēniem "Vai mana peldvieta ir droša?".

Skolēnu uzdevums konkursa ietvaros ir kopā ar vecākiem/aizbildņiem doties uz skolēna izvēlētu peldvietu, aizpildīt SPKC speciālistu sagatavoto peldvietas novērtēšanas anketu un veikt fotofiksācijas izvēlētajā peldvietā. Konkursā iespējams piedalīties līdz 21. jūlijam.

Vairāk informācijas par konkursu [šeit](#). 

Informācija ārstniecības personām par HIV eksprestesta veikšanu

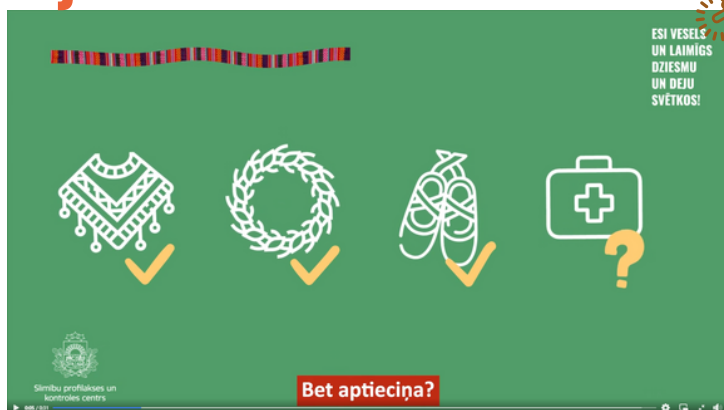
Slimību profilakses un kontroles centra speciālisti izstrādājuši informatīvo materiālu ārstniecības personām par HIV eksprestesta veikšanu. Materiālā apkopota informācija pat to, kam būtu jāveic HIV eksprestests, pirmstesta un pēctesta konsultāciju. Materiāls elektroniskā formātā pieejams [šeit](#). 

Informāciju par izstrādāto materiālu aicinām izsūtīt pašvaldībā esošajām ārstniecības iestādēm.



Laimīgs un vesels Dziesmu un deju svētkos

No 2023. gada 30. jūnija līdz 9. jūlijam aizvadīti XXVII Vispārējie latviešu Dziesmu un XVII Deju svētki. Pasākuma dalībniekiem svētku laikā būtiski palielinājās fiziskā un emocionālā slodze, mainījās ierastais dienas režīms, daudziem arī dzīvesvieta. Lai svētki būtu neaizmirstams piedzīvojums un būtu veselībai droši, Slimību profilakses un kontroles centrs realizējis reklāmas kampaņu, lai dalībniekus informētu par infekciju slimību profilaksi un rīcību saslimšanas gadījumā, ādas apdegumu profilaksi, biežākajām traumām, regulāru ūdens uzņemšanu un medicīniskās palīdzības saņemšanas iespējām svētku laikā.



Kampaņas ietvaros sagatavotie reklāmas rullīši tika atskaņoti radio, kā arī publicēti Slimību profilakses un kontroles centra [sociālo tīklu kontos](#).



Slimību profilakses un kontroles centrs īsteno sabiedrības informēšanas kampaņu "Necepies! Izvēlies dzīvot!", lai skaidrotu sauļošanās radīto risku veselībai un piesardzības pasākumus, uzturoties saulē, kā arī kļiedētu mītus par sauļošanās kā veselību veicinoša paraduma nozīmi, piemēram, D vitamīna sintēzē. Kampaņas primārā mērķauditorija ir iedzīvotāji vecumā no 18 līdz 54 gadiem. Kampaņas aktivitātes:

- 1 kampaņas atklāšanas pasākums 13.07.2023.;
- 2 reklāma radio, interneta portālos, sociālajos tīklos, Pasažieru vilciena vagonos un vidē, lai aicinātu iedzīvotājus aizdomāties par sauļošanās radīto kaitējumu veselībai un skaidrotu piesardzības pasākumus, kas jāievēro, uzturoties saulē;
- 3 iniciēti publicitātes materiāli (intervijas, preses relīzes, ekspertu viedokļraksti) medijos ar aicinājumu ievērot "3U (Uzklāj, Uzvelc, Uzmanies)" pamatprincipu, uzturoties saulē, un veikt ādas pašpārbaudi u. tml.;
- 4 digitālais rīks (tiešsaistes tests), ar kura palīdzību iedzīvotājiem būs iespēja novērtēt savus sauļošanās paradumus un uzzināt piesardzības pasākumus, kas jāievēro, lai izvairītos no UV starojuma negatīvās ietekmes;
- 5 atraktīva īso video sērija par drošu uzturēšanos saulē. Kampaņas ietvaros izstrādāts video [šeit](#);
- 6 informatīvu izdales materiālu par pareizu saules aizsargkrēmu lietošanu dalīšana vairākās Rīgas un Pierīgas pludmalēs.



Dodoties dabā, esiet uzmanīgi – ērcu aktivitātes sezona turpinās



Ērcu aktivitātes sezona Latvijā parasti ilgst no aprīļa sākuma līdz oktobra beigām, bet labvēlīgos meteoroloģiskajos apstākļos var būt garāka. Slimību profilakses un kontroles centra (SPKC) speciālisti aicina ikvienu, kurš dodas brīvā dabā, vienmēr būt piesardzīgiem. Pēc uzturēšanās brīvā dabā, pat ja tas ir piemājas dārzs, pārbaudīt vai uz apģērba vai ķermeņa nav ērces. Īpaši rūpīgi jāpārbauda bērni.

Profilakses pasākumi: lai izvairītos no ērcu piesūkšanās un samazinātu inficēšanās risku, jāievēro sekojoši drošības pasākumi:

- ērces visbiežāk pieķeras garāmejošiem cilvēkiem 10–15 cm augstumā no zemes, tāpēc, dodoties mežā vai staigājot pa krūmainām vietām, apģērbs jāpielāgo tā, lai ērces nevarētu zem tā pakļūt;
- pastaigas laikā ik pa brīdim jāaplūko apģērbs, lai laicīgi pamanītu un notrauktu pa to rāpojošas ērces.
- pārnākot no pastaigas pa mežu, rūpīgi jāpārbauda, vai uz drēbēm vai ķermeņa nav ērces.

Bērnu vakcinācija pret ērcu encefalītu: teritorijas ar visaugstāko saslimstības līmeni, kurās 2023. gadā tiek nodrošināta valsts apmaksāta vakcinācija bērniem pret ērcu encefalītu: Kuldīgas novads, Ventspils novads, Dienvidkurzemes novads, Talsu novads, Tukuma novads. Ja bērna deklarētā dzīvesvieta atrodas sarakstā minētā teritorijā, bērns var saņemt valsts apmaksātu vakcināciju pret ērcu encefalītu. Vakcināciju plāno un veic ģimenes ārsts. 2023. gadā turpinās arī bāreņu un bez vecāku gādības palikušo bērnu valsts apmaksāta vakcinācija.

Ja ērce tomēr piesūkusies, tā pēc iespējas ātrāk jānoņem.

Pirms ērces izvilkšanas ar spirtu var dezinficēt ādu apkārt piesūkšanās vietai.

Ar tievu pinceti vai speciāli izliektu medicīnisko pinceti jāsatver ērce pēc iespējas tuvāk ādai, cenšoties ērci nespīst, un lēni ar vienmērīgu kustību jāvelk ārā.

Pēc ērces noņemšanas tās piesūkšanās vietu apstrādā ar spirtu saturošu līdzekli. Rokas obligāti rūpīgi jānomazgā ar ziepēm.

Nav ieteicams pieskarties ērcei ar pirkstiem, jo infekciju izraisītāji var nokļūt organismā caur mikrotraumām ādā vai nejauši aizskarot gļotādas, tādēļ, ja nav pincetes, izmanto salveti vai gumijas cimdus. Var izmantot diega cilpu, ko apsien ap ērces snukīti pēc iespējas tuvāk ādai un, velkot aiz galiem, izņem ērci.

Noņemot ērci, to nespīst, neraut nost, nepilināt virsū nekādus šķīdumus. 30 dienas pēc ērces piesūkšanās brīža jāvēro, vai koduma vietā neparādās Laimas slimībai raksturīgais sarkana plankums ar gaišāku vidu, šajā gadījumā jāvērsas pie ģimenes ārsta, kurš nozīmēs atbilstošu ārstēšanu.

Kā atgriezties no meža bez ērcēm



VESELĪBAS MINISTRIJAS AKTUALITĀTES

Izstrādātas vadlīnijas un rekomendācijas ģirgāšanās izplatības mazināšanai izglītības vidē

Ģirgāšanās ir izplatīts vardarbības veids izglītības vidē, ar ko bērni un pusaudži var saskarties jebkurā izglītības posmā. Lai mazinātu ģirgāšanās izplatību izglītības vidē, ir izstrādātas vadlīnijas pedagogiem un izglītības iestāžu atbalsta personālam, kā arī rekomendācijas vecākiem.

Vadlīnijas pirmsskolas un sākumskolas izglītības iestādēm pieejamas [šeit](#).

Vadlīnijas pamatskolas un vidusskolas izglītības iestādēm pieejamas [šeit](#).

 Rekomendācijas vecākiem pieejamas [šeit](#).



Vairāk informācijas par vadlīnijām un rekomendācijām [šeit](#).



Izglītojošu filmu vecākiem par efektīvu komunikāciju ar bērniem un pusaudžiem

Bērna psihiskā veselība un psihoemocionālā labklājība lielā mērā ir atkarīga no tā, cik bieži un kādā veidā vecāki ir spējīgi veidot emocionāli piesātinātu komunikāciju un "mijiedarboties" ar savu bērnu.

Veselības ministrija (VM) kopā ar ekspertiem ir izstrādājusi izglītojošu filmu vecākiem par bērna un pusaudža psiholoģisko attīstību un efektīvu komunikāciju ar bērniem un pusaudžiem psihiskās veselības veicināšanai. Vairāk par filmu [šeit](#).



Filma pieejama [šeit](#).



Publicēts 2021./2022. mācību gada pētījuma ziņojums par atkarību izraisošo vielu profilaksi Latvijas vispārizglītojošās izglītības iestādēs



Pēc Veselības ministrijas pasūtījuma 2021./2022. mācību gadā veikts pētījums, lai noskaidrotu Latvijas vispārizglītojošās izglītības iestādēs īstenoto atkarību profilakses politiku, kā arī pieejamos un nepieciešamos resursus atkarības izraisošo vielu lietošanas izplatības mazināšanai skolās. Vairāk par pētījumu [šeit](#).



Saite uz pētījuma gala ziņojumu pieejama [šeit](#).

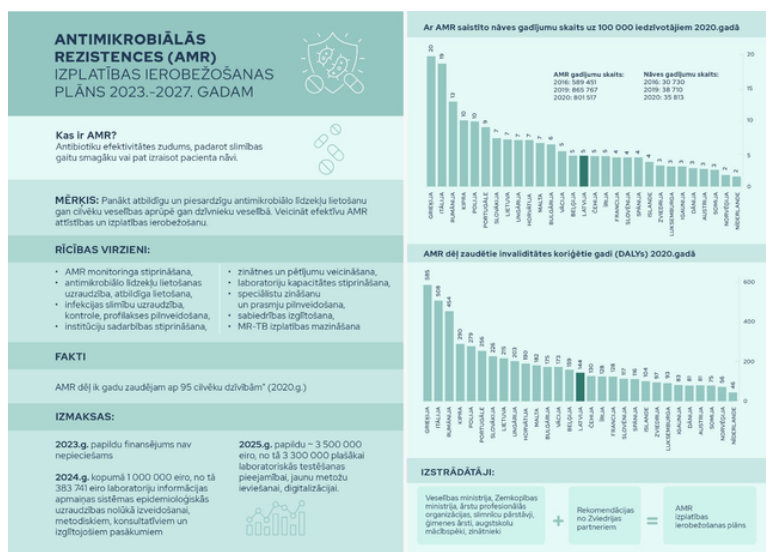


NOSAKA RĪCĪBAS VIRZIENUS ATBILDĪGAI ANTIBIOTIKU LIETOŠANAI

Lai veicinātu atbildīgu antibiotiku jeb antimikrobiālo līdzekļu lietošanu sabiedrībā un veselības aprūpē, kā arī veterinārmedicīnā Veselības ministrija sadarbībā ar Zemkopības ministriju izstrādājusi jaunu "Antimikrobiālās rezistences ierobežošanas un piesardzīgas antibiotiku lietošanas plānu "Viena veselība" 2023.–2027. gadam", kas ir turpinājums iepriekšējos gados uzsāktajiem pasākumiem.

Plāna darbības virzieni un pasākumi:

- veidot izpratni par antimikrobiālo rezistenci izglītošanas un apmācību veidā,
- veicināt uzraudzību un pētniecību,
- samazināt infekciju slimību izplatību, nodrošinot efektīvus higiēnas un infekciju uzraudzības pasākumus,
- optimizēt antimikrobiālo līdzekļu lietošanu cilvēku un veterinārajā medicīnā.



Vairāk
informācijas
meklē **šeit!**

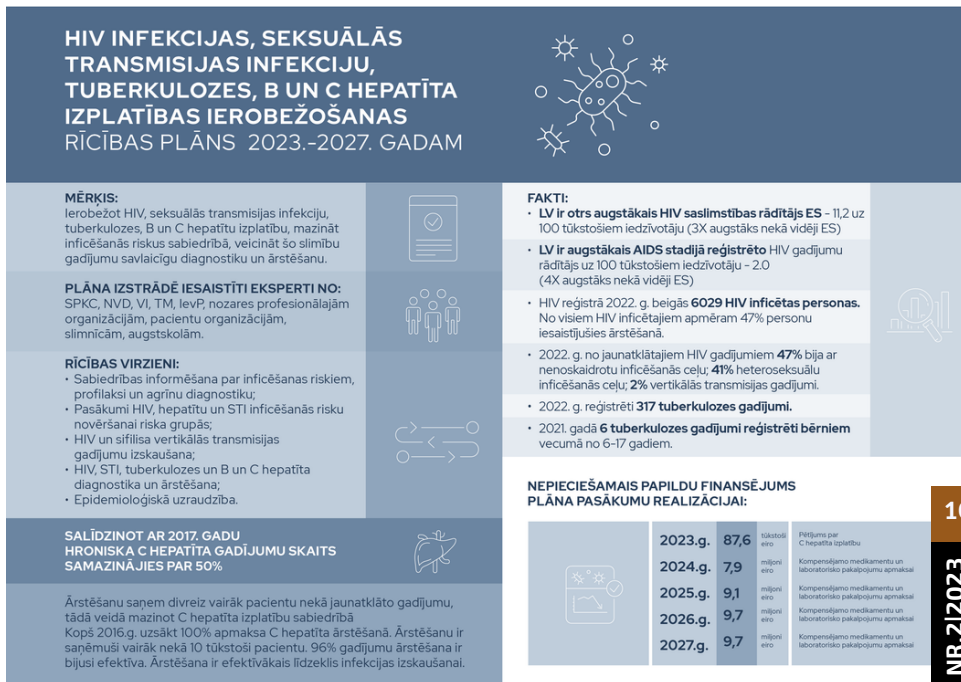
Iepazīsties ar
rīcības plānu
šeit!

HIV infekcijas, seksuālās transmisijas infekciju, tuberkulozes, B un C hepatīta izplatības ierobežošanas rīcības plāns 2023.–2027. gadam

Lai ierobežotu HIV, seksuālās transmisijas infekciju, tuberkulozes, B un C hepatīta izplatību, mazinātu inficēšanās riskus sabiedrībā, veicinātu šo slimību gadījumu savlaicīgu diagnostiku un ārstēšanu, pieņemts šo infekcijas slimību izplatības ierobežošanas rīcības plāns 2023.–2027. gadam.

Plāna rīcības virzieni:

- sabiedrības informēšana par inficēšanās riskiem, profilaksi un agrīnu diagnostiku;
- pasākumi HIV, hepatītu, un STI inficēšanās risku novēršanai riska grupās;
- HIV un sifilisa, tuberkulozes un B un C hepatīta diagnostika un ārstēšana;
- epidemioloģiskā uzraudzība.



Vairāk
informācijas **šeit.**

Ar rīcības plānu
iepazīsties **šeit.**



Veselīgu ēdienu receptes

Lai gan sirds un asinsvadu slimību (SAS) pazīmes galvenokārt izpaužas pieaugušā vecumā, tomēr to veicinošie procesi iesākas jau bērnībā un dzīves laikā tos ietekmē dažādi riska faktori, no kuriem daļa ir novēršami un balstās veselīgos ikdienas dzīvesveida paradumos. Lai aktualizētu šo jautājumu skolas vidē, pēc Veselības ministrijas pasūtījuma deviņās Latvijas izglītības iestādēs tika īstenots pilotprojekts "Sirds un asinsvadu slimību riska faktoru noteikšanai un mazināšanai bērniem".



Viens no pilotprojekta tematiskajiem virzieniem ir veselīgs, sabalansēts un bērniem interesants un piemērots uzturs. Video atradīsiet četras receptes, ko pagatavot kopā ar ģimeni. Receptu video iedzīcina Nansija Garkalne.



Veselības ministrija kopā ar ekspertiem ir izstrādājusi mācību filmu 5.–12. klašu skolēniem par seksuālo un reproduktīvo veselību. Mācību filmai ir trīs epizodes. Pirmā epizode "**Kļūstam par sievietēm**" paredzēta 5.–7. klašu izglītojamiem. Tajā runāts par svarīgo meitenēm 11–13 gadu vecumā – menstruāciju sākšanos un ar to saistītajām hormonālajām izmaiņām.

[Uzzini vairāk ŠEIT!](#)



Otrajā epizodē "**Kļūstam par vīriešiem**", kura paredzēta 5.–7. klašu izglītojamiem, akcentētas izmaiņas, ko piedzīvo zēni 11–13 gadu vecumā, tajā skaitā, jautājumi par dzimumorgānu anatomiju. Trešā epizode "**Veidojam attiecības**", kura paredzēta 8.–12. klašu izglītojamiem, pievēršas ķermeņa izpētīšanai, pirmajām dzimumattiecībām, kontracepcijas nozīmei, kā arī drošam seksam un iemesliem, kāpēc svarīgi izvairīties no seksuāli transmisīvajām infekcijām.

Šī gada 4. augustā spēkā stāties grozījumi Ministru kabineta noteikumos Nr.172 "Noteikumi par uztura normām izglītības iestāžu izglītojamiem, sociālās aprūpes un sociālās rehabilitācijas institūciju klientiem un ārstniecības iestāžu pacientiem". Grozījumi veikti, lai pārskatītu pārtikas produktu daudzumu nedēļas ēdienkartē atbilstoši aktuālākajiem veselīga uztura ieteikumiem pirmsskolās un skolās, atsevišķos noteikumu punktos vienkāršotu prasības un padarītu tās saprotamākas un vieglāk izpildāmas, kā arī sniegtu iespēju atsevišķos gadījumos samazināt papildu izdevumus ēdināšanas pakalpojumu nodrošināšanai. [Uzzini vairāk ŠEIT!](#)



Aktualizējies jautājums par šļircēm, kas atrastas uz ielas un atkritumos.

Kā rīkoties, ja esi atradis šļirci?

Visdrošāk šļirces savākt necaurduramos konteineros. Savāktās šļirces un adatas, kas ievietotas necaurduramos konteineros, var izvest sadzīves atkritumu konteineros vai doties nodot uz kādu no HIV profilakses punktiem (HPP). Informācija par HPP pieejama [šeit](#).

Neaiztiek šļirci, ja rokās nav cimdi!



Ja notikusi saduršanās ar izlietotu šļirci, informāciju par to, kā pareizi rīkoties, iespējams iegūt, zvanot uz Rīgas Austrumu Klīniskās universitātes slimnīcas (RAKUS) Latvijas Infektoloģijas centrs Neatliekamās medicīniskās palīdzības un pacientu uzņemšanas nodaļas tālruni 67014552.

Atradi šļirci? Kā rīkoties?

Neaiztiek šļirci, ja rokās nav cimdi!
Visdrošāk atrastās šļirces un adatas savākt necaurduramos konteineros, piemēram, biezas plastmasas pudelē ar vāku.

Ja esi izlēmis savākt šļirci, dari to droši:

- atrodī necaurduramu konteineru ar vāku un stāvus novieto to uz zemes stabilā vietā
- uzmanīgi pacel šļirci, satverot ērtā pozīcijā pēc iespējas tālāk no adatas gala
- nepieturot konteineru ar roku, šļirci ar adatas galu pa priekšu ievieto traukā un aizskrūvē to
- nomazgā rokas ar ūdeni un ziepēm vai dezinficē tās

Turpmāk uzaicinājumu veikt vēža skrīningu nosūtīs arī uz e-pastu



Turpmāk uzaicinājumu valsts apmaksātas dzemdes kakla vai krūts vēža profilaktiskās pārbaudes veikšanai nosūtīs elektroniski, ja sieviete būs izveidojusi e-adresi portālā www.latvija.lv, informē Nacionālais veselības dienests.

Ja e-adrese nebūs izveidota, uzaicinājuma vēstuli nosūtīs tāpat kā iepriekš – pa pastu uz deklarēto dzīvesvietas adresi.

Kādu pārbažu veikšanai nosūta uzaicinājuma vēstules?

Dzemdes kakla vēža profilaktiskā pārbaude

Uzaicinājuma vēstuli reizi 3 gados nosūta sievietēm 25–67 gadu vecumā

Krūts vēža profilaktiskā pārbaude

Uzaicinājuma vēstuli reizi 2 gados nosūta sievietēm 50–68 gadu vecumā

Vebinārs "Rotallietu un bērnu preču drošums – atbilstības prasības un kontrole"



2023. gada 29. martā Patērētāju tiesību aizsardzības centrs (PTAC) organizēja informatīvu vebināru komersantiem, kura laikā varēja noklausīties vairākas prezentācijas:

- bērniem drošas preces – prasības un uzraudzības rezultāti;
- nozares aktualitātes bērnu preču jomā;
- testēšanas iespējas un metodes.

Interesentus aicinām noskatīties vebināra video ierakstu, kas pieejams [šeit](#).



PTAC: joprojām ir pašvaldības, kuras spēļu laukumus nav reģistrējušas

Neskatoties uz spēļu laukumu uzturētājiem un ražotājiem pieejamo informāciju, ik gadu Patērētāju tiesību aizsardzības centrs (PTAC) konstatē neatbilstošas iekārtas un ik gadu spēļu laukumos notiek nelaimes gadījumi. Neatbilstības un trūkumi galvenokārt ir saistīti ar spēļu laukumu projektēšanu, virsmu pārklājumu nodrošināšanu, nepietiekamu spēļu laukumu uzturēšanas kārtību, nedrošu iekārtu uzstādīšanu. Tāpat bieži vien netiek veiktas pēcuzstādīšanas vai regulārās pārbaudes, spēļu vai citu aktivitāšu iekārtu apkopes, kā arī nevar konstatēt atbildīgo personu par spēļu laukumu uzturēšanu.



PTAC atgādina, ka drošuma prasības publiskai lietošanai paredzētām bērnu spēļu vai citu aktivitāšu iekārtām, aprīkojumam un spēļu laukumiem, kā arī to novērtēšanas kārtību nosaka Ministru kabineta (MK) 2020. gada 7. janvāra noteikumi Nr. 18 "Spēļu un rekreācijas laukumu drošuma noteikumi", kas spēkā stājās 2020. gada 17. janvārī. Jāņem vērā, ka tā sauktajiem jaunajiem laukumiem, kas ir uzstādīti pēc minētā datuma, ir jāveic pēcuzstādīšanas pārbaude, savukārt vecajiem laukumiem, kas uzstādīti pirms šī datuma, jāveic riska novērtējums, kā arī jāņem vērā, ka publiski pieejamie laukumi, kas atrodas daudzdzīvokļu māju pagalmos, atrodas valdītāju atbildībā. Papildu informācija pieejama [šeit](#).



VARAM priekšlikumi alternatīvo brīvā laika pavadīšanas veidiem

Vides aizsardzības un reģionālās attīstības ministrija, izpildot Finanšu ministrijas sagatavoto Azartspēļu un izložu politikas pamatnostādņu 2021.–2027. gadam darba plāna uzdevumu – pašvaldībām izstrādāt priekšlikumus alternatīvo brīvā laika pavadīšanas veidu integrācijai teritorijās, kur azartspēļu zāle ir vieglāk pieejama alternatīva salīdzinājumā ar citām brīvā laika pavadīšanas iespējām, tajā skaitā izmantojot pašvaldību rīcībā esošo infrastruktūru – sadarbojoties ar citām valsts pārvaldes institūcijām, bija sagatavojusi aptaujas anketu par alternatīviem pasākumiem brīvā laika pavadīšanai, kuras mērķauditorija bija 43 Latvijas Republikas pašvaldības.

Aptaujas anketā pašvaldībām tika uzdoti vispārīgie jautājumi, piemēram, kuras iedzīvotāju vecuma grupas īpatsvars pašvaldības teritorijā ir lielāks, cik pastāvīgo azartspēļu organizēšanas vietu ir pašvaldības teritorijā un citi. Vienlaikus aptauja veikta par pašvaldībās pieejamajiem alternatīvā laika pavadīšanas veidiem, piemēram, kultūras un sporta pakalpojumiem, ar mērķi veikt izpēti par pašreizējo situāciju. Balstoties uz anketas rezultātiem, VARAM izstrādājis priekšlikumus alternatīvo brīvā laika pavadīšanas veidiem. Vairāk informācijas [šeit](#). Materiāls pieejams lejupielādēšanai līdz 15. septembrim.

Rekomendētā vakcinācija un piemērotākās vakcīnas PIEAUGUŠAJIEM

Infekcija, pret kuru veic vakcināciju	Vakcīna	19-45 g	46-49 g	50-64 g	≥65 g
Difterija / stingumkrampji un garais klepus	Td	Balstvakcinācija ik 10 gadus pēc pamatvakcinācijas saņemšanas			
	Tdap	Grūtniecēm 1 garā klepus komponenti saturoša vakcīna katras grūtniecības laikā			
Ērču encefalīts		Pirmā balstvakcinācija 3 gadus pēc pamatvakcinācijas saņemšanas, turpmāk atkarībā no vecuma:			
		Balstvakcīna ik 5 gadus			Ik 3 gadus
Gripa	Inaktivēta Standarta devas (SD) vakcīna	1 deva katras gripas sezonas laikā			
	Inaktivēta augstas devas (HD) vai inaktivēta adjuvantēta vakcīna	Vidējas un smagas imūnsupresijas pacientiem kā pirmā izvēle ir augstas devas inaktivēta gripas vakcīna katru sezonu			65+ vecuma grupā izvēles vakcīna ir HD inaktivēta gripas vakcīna 1 deva katras gripas sezonas laikā

Imunizācijas valsts padome izstrādājusi ideālo vakcinācijas kalendāru bērniem un pieaugušajiem, ar mērķi uzlabot vakcinācijas aptveri bērnu un pieaugušo vidū.

Vairāk informācijas meklē [ŠEIT!](#)



Aicinām pašvaldības aktīvi iesaistīties #BEACTIVE DAY norisē!

#BEACTIVE DAY ir Eiropas mēroga kampaņa, kas katru gadu norisinās 23. septembrī. Tā ir kampaņa, kas izceļ fitnesa un fizisko aktivitāšu nozīmi ikdienā, organizējot bezmaksas aktīva dzīvesveida pasākumus, kas norisinās sporta un fitnesa klubos, sporta organizācijās, fitnesa studijās, parkos, pilsētu pasākumos, ielās, mācību iestādēs, un kur cilvēki tiek mudināti pievērsties aktīvākam dzīvesveidam. Aicinām Veselīgās pašvaldības aktīvi iesaistīties #BEACTIVE DAY norisē!

Lai pietiektos dalībai #BEACTIVE DAY, nepieciešams aizpildīt pieteikuma formu: <https://www.balticfitness.lv/beactive-day-2023-dalibniekiem> un nosūtīt to uz e-pasta adresi agris@balticfitness.lv.

Vairāk informācijas par kampaņu [šeit](#). 

#BEACTIVE DAY kampaņas popularizēšanai aicinām izmantot arī SPKC izstrādātos informatīvos materiālus par fiziskajām aktivitātēm:

informatīvie izdales
materiāli pieejami [šeit](#)

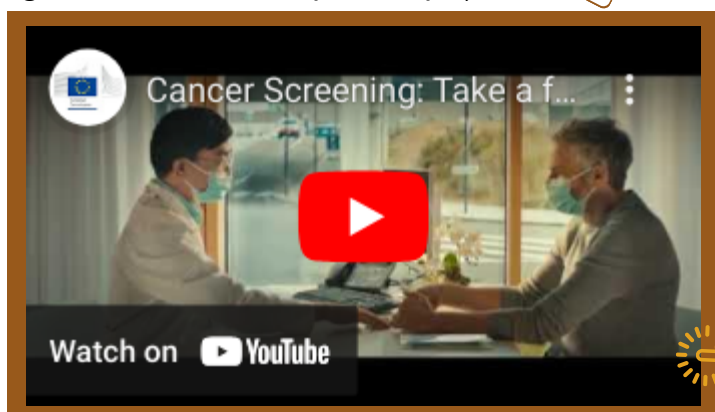
infografikas pieejamas
[šeit](#)



Kampaņa #GetScreenedEU

Latvijā vēža izplatība ir augstāka nekā vidēji Eiropas Savienībā (ES). Iedzīvotāju atsaucība un interese veikt krūts un kolorektālā jeb zarnu vēža skrīningu Latvijā salīdzinājumā ar ES vidējiem rādītājiem ir zemāka. ES mērķis ir panākt, lai līdz 2025. gadam krūts, dzemdes kakla un kolorektālā vēža profilaktiskās pārbaudes veiktu 90% cilvēku, kas ietilpst vecuma grupās, kurām ieteicams veikt šādas pārbaudes.

Eiropas Komisija kopā ar sadarbības partneriem (Nacionālo veselības dienestu un Slimību profilakses un kontroles centru) ir uzsākusi kampaņu, lai plašāk informētu Latvijas iedzīvotājus par vēža profilaktisko pārbaudi jeb skrīninga veikšanas nepieciešamību un ieguvumiem, ko sniedz regulāra skrīninga veikšana. Kampaņas "#GetScreenedEU" ietvaros Latvijas iedzīvotāji tiek īpaši mudināti veikt vēža profilaktiskās pārbaudes, jo tās var glābt dzīvību. Plašāk par kampaņu [šeit](#). 



Kampaņas ietvaros tapis
video!



INFORMATĪVO MATERIĀLU JAUNUMI

Salokāms buklets "Sēklinieku pašpārbaude"

Kā veikt pašpārbaudi?

- 1.** Pārbaudi veic **katram sēkliniekam atsevišķi** izmantojot abas rokas.
- 2.** Sākumā iegūdi **sēklinieku atvērta plaukstā** un sajūti tā izmēru un svaru.
- 3.** Satver sēklinieku **starp īkšķi un pirkšiem** plaukstas pirkstiem.
- 4.** Ar vieglām, apļveida kustībām veic pārbaudi, pievērsot uzmanību formai, stingrībai, veidojumam, sāpīgām samēzģojumiem vai pietūkumiem.
- 5.** Normāli sēklinieki pēc taustes būs viendabīgi, mīksti un brīvi kustēsies sēklinieku maisiņā.
- 6.** Satausti sēklinieku piedēķi. Tas pārklāj sēklinieku kā cepurīti. Tas sākumā var šķist kā nevainīga veidojums, bet nesatraucies – sēklinieku piedēķis pilda svarīgu funkciju: nodrošina spermu dzimumlocekli.

Ja esi pamanījis pietūkumu, veidojumus, sāpes vai citas izmaiņas sēkliniekos, neatliec došanās pie ģimenes ārsta vai urologa! Tas tiešs līks justies drošāk, ja izmaiņas būs bijušas nenoskaidrotas, un palīdzēs laikus uzsākt ārstēšanu, ja tāda būs nepieciešama.

Ik gadu Latvijā vairāk nekā **30 vīriešiem** tiek diagnosticēts sēklinieku vēzis.

15-44 gadi

Sēklinieku vēzis visbiežāk tiek atklāts vīriešiem vecumā no **15 līdz 44 gadiem**.

Citas sēklinieku vēža pazīmes var būt trulas sāpes vēdera lejasdaļā vai cirksnī, asins piejaukums spermā, smaguma sajūta sēkliniekos un sāpes vai veidojumi krūtīs.

Esi vērīgs pret savu veselību!

Atceries, ka ir normāli, ja viens sēklinieks ir nedaudz lielāks par otru – cilvēka ķermenis nav simetrisks.

Sēklinieku vēzis, ja atklāts laikus, ir ļoti veiksmīgi ārstējams.

Reizi mēnesī velti 5 minūtes savai veselībai – veic sēklinieku pašpārbaudi!

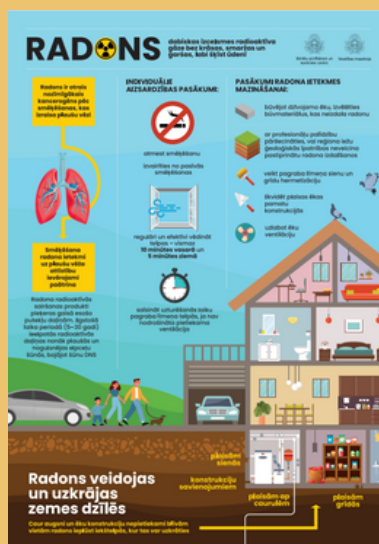
Sēklinieku pašpārbaude

Sēklinieku pašpārbaude ir vienkāršs veids, kā iepazīt savu ķermeni un laikus pamanīt izmaiņas, ja tādas radušās.

Veselīga uztura ieteikumi sievietēm zīdīšanas periodā



Infografika "Radons"



Darba lapas sākumskolas vecuma bērniem "Starptautiskā ūdens drošības diena"



KontROLSARAKSTS pirmsskolas un sākumskolas vecuma bērnu vecākiem "Bērnam droša vasara"



Infografika "Vecāki digitālajā laikmetā. Kas jāievēro vecākiem?"



Infografika "Drošas un piemērotas peldvestes izvēle"



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