



Slimību profilakses un  
kontroles centrs

## Plakāti

Publicēts: 21.04.2020.

Materiālus, pie kuriem ir atzīme "Pieejams drukātā formātā" iespējams saņemt bez maksas. Materiālus drukātā formātā var saņemt Duntes ielā 22, k-5, darba dienās no plkst. 9.00 – 16.30, iepriekš vienojoties. Epasts izdales materiālu saņemšanai: [infomateriali@spkc.gov.lv](mailto:infomateriali@spkc.gov.lv)

Šajā sadaļā pieejami plakāti par tēmām infekcijas sliību profilakse, uzturs, mutes dobumu un zobu veselība, atkarību izraisošās vielas, mātes un bērna veselība u.c.

INFEKCIJAS SLIMĪBU PROFILAKSE



**PASARGĀ SEVI UN SAVUS PACIENTUS NO GRIPAS**  
VAKCINĒJIES

Vakcinācija ir viena no efektīvākajām gripas profilakses metodēm.



**GADOS VECĀKIEM CILVĒKIEM GRIPA VAR BŪT NĒPIETNS DRAUDS VESELĪBAI**  
VAKCINĒJIES

Vakcinācija ir viena no efektīvākajām gripas profilakses metodēm.



**GRIPA VAR BŪT ĪPAŠI BĪSTAMA CILVĒKIEM AR HRONISKĀM SLIMĪBĀM**  
VAKCINĒJIES

Grīpa ir nopietna slimība, kas var izraisīt nopietnas komplikācijas, īpaši cilvēkiem ar hroniskām slimībām.

Vakcinācija ir viena no efektīvākajām gripas profilakses metodēm.






# GRIPA VAR APDRAUDĒT TEVI UN TAVU MAZULI

VAKCINĒJIES







Gados vecākiem cilvēkiem gripa var izraisīt smagu saslimšanu – vakcinējies, lai sevi pasargātu!

[www.spkc.gov.lv](http://www.spkc.gov.lv)



Gripa var būt bīstama Tev un Tavam mazulim! Vakcinējies, lai pasargātu Jūs abus!

[www.spkc.gov.lv](http://www.spkc.gov.lv)



Pasargā sevi un savus  
pacientus no gripas!  
Sezonālā vakcīna pret  
gripu ir droša un efektīva!

[www.spkc.gov.lv](http://www.spkc.gov.lv)



Gripa var būt īpaši bīstama  
cilvēkiem ar hroniskām  
saslimšanām! Vakcinējies,  
lai sevi pasargātu!

[www.spkc.gov.lv](http://www.spkc.gov.lv)



# VAI ROKAS NOMAZGĀJI ?

## KĀ JĀMAZGĀ ROKAS?

1. Tīrā ūdenī, vēsā ūdā, ūdenī vai ziepā
2. Tīrā ūdenī 10-15 sekundes, lai mitrinātu roku
3. Sakrē palmām
4. Pārmaiņu vietas: vienas rokas pirkstus pār otru
5. Sakrē starpsienām
6. Sakrē nagiem
7. Tīrā ūdenī, ar ūdeni noskalo 10 sekundes
8. Pirkstus un nagus iekārē pirkstos, lai 60 sekundes laikā vai ilgāk būtu sausa
9. Tīrā papīra dvielī vai rokās žāvēšanas ierīcē

## KAD JĀMAZGĀ ROKAS?

1. Pirms un pēc ēšanas, dzeršanas
2. Pēc tualetes izmantošanas
3. Pēc sēkšanas, šķaivēšanas vai akūšāšanas
4. Pēc sabiedrisko vietu izmantošanas (sabiedriskā transportā, veikalos, bibliotēkā)
5. Pēc doties ārpus mājas, izkāpšanas vai iekāpšanas
6. Pēc saskarsmes ar dzīvniekiem (kaķiem, sunīm, gājputniem)
7. Kad rokas ir piesaistītas netīras

M. Maršals, kopierums 2015. gadā

# Viss ir tavās rokās!

Ja mikrobi būtu redzami, Tu daudz biežāk mazgātu rokas!

VĒDERA SĀPES IESNAS KLEPUS CAUREJA SLIKTA DŪŠA VENĒŠMĀ

# MAZGĀ ROKAS TĪRAS, LAI NO MIKROBIEM TĀS BRĪVAS!

1. SASLAPINI
2. ATĻĒC ZĪPES UN SAUSĪNĀ SAPUTU
3. SAZIĒPĒ PĻAUKSTĀS
4. PĻAUKSTU VIRSPUSES
5. STARP PIRKSTIEM
6. ZĪM NAGIEM
7. NOSKALO 10 SEKUNDES
8. NOSUSINI
9. ATĻĒC ZĪPES UN SAUSĪNĀ SAPUTU

www.spkc.gov.lv

# VAI ROKAS NOMAZGĀJI?

1. SASLAPINI
2. UZĻĒC ZĪPES UN SAUSĪNĀ SAPUTU
3. SAZIĒPĒ PĻAUKSTĀS
4. PĻAUKSTU VIRSPUSES
5. STARP PIRKSTIEM
6. ZĪM NAGIEM
7. NOSKALO 10 SEKUNDES
8. NOSUSINI
9. ATĻĒC ZĪPES UN SAUSĪNĀ SAPUTU

www.spkc.gov.lv

**HIV eksprests tests ir**

• AIR • DROŠI • VIENKĀRŠI • ANONĪMI • BEZMAKSAS

**1. Pratināt par HIV**  
Tavu pilnā nodrošināšana ar spogu sarunām.

**2. Atļaušot vaikt nāvē**  
Mēģinājumi atļautu pārbaudīt, lai gan tie šeit būs tikai vienu nāvē izstrādātā Maritona.

**3. Atbrīvojot parakstus**  
Atļaušot vaikt nāvē, lai šis varētu izpausties eksprests tests „Jodāds”.

**4. Papildinot ar paraugu**  
Iepriņķā HIV eksprests tests „Jodāds”.

**5. Rezultātu saņemšana**  
30 minūšu laikā Tav paraugu eksprests tests nosūst.

SPKC logo and contact information.

**VEIC HIV TESTU, JA:**

- Tu šķir sevi kā seksuāli aktīvu cilvēku.
- Tu dzīvo ar seksuāli transmisīvo infekciju (STI), hepatītu B, C vai tuberkulozi.
- Tu esi grūstniece.
- Tu šķir ierakstus ar seksuāli aktīvu cilvēku (piem., savienojoties vai izmantojot kopīgu injicējamu narkotiku (nāvē, nāvē u.c.).

**ATCĒRIES!**

SPKC logo and additional text.

**JŪTIES PASARGĀTS?**

**VAI ESI PĀRĪCINĀTS?**

INFORMĀCIJA PAR HEPATĪTU B, C UN HIV VĒJĀVUS RĪKLI. PĀRĪCĒK LAIC: [WWW.SPKC.GOV.LV/IMPENKOLJAB-RIZIKOS](http://WWW.SPKC.GOV.LV/IMPENKOLJAB-RIZIKOS)

HEPATĪTU: THINK AGAIN #VaiKāpate

SPKC logo and other branding.



UZTURS





**MAN IR TĪRI ZOBĪ! UN TEV?**

**JAUNUMS!**

Atcerieties par zobu tīrīšanu būs patiešām viegli!

Lai palīdzētu, izstrādājām "Zobis" bez maksas

**Lieto aplikāci ZOBIS savā mobīlajā telefonā!**

- 2x** patērējat mazāk zobu pasta
- 1x** patērējat mazāk zobu pasta
- Atcerieties par zobu tīrīšanu būs patiešām viegli!
- Atcerieties par zobu tīrīšanu būs patiešām viegli!

[www.tirizobi.lv](http://www.tirizobi.lv)

**MAN IR TĪRI ZOBĪ! UN TEV?**

**JAUNUMS!**

Atcerieties par zobu tīrīšanu būs patiešām viegli!

Lai palīdzētu, izstrādājām "Zobis" bez maksas

**Lieto aplikāci ZOBIS savā mobīlajā telefonā!**

- 2x** patērējat mazāk zobu pasta
- 1x** patērējat mazāk zobu pasta
- Atcerieties par zobu tīrīšanu būs patiešām viegli!
- Atcerieties par zobu tīrīšanu būs patiešām viegli!

[www.tirizobi.lv](http://www.tirizobi.lv)

**BĒRNIEM LĪDZ 18 GADU VECUMAM VALSTS APMĀKSĀ ZOBĀRSTNIECĪBAS PAKALPOJUMUS!**

100% apmērā apmaksā zobu higiēnas pakalpojumus.

- 1 reizi gadā 3-10 gadus
- 2 reizes gadā 11, 12 un 13 gadus

100% apmērā apmaksā:

- Plānotās ārstnieciskās ārstniecības līdz 18 gadus
- Ortodontiskās aparātu uzstādīšanu un izņemšanu līdz 12 gadus

**100% apmērā apmaksā zobu ārstēšanu!**

100% apmērā apmaksā zobu ārstēšanu, ja:

- zobu ārstēšana ir nepieciešama, lai novērstu zobu slimību attīstību;
- zobu ārstēšana ir nepieciešama, lai novērstu zobu slimību attīstību;
- zobu ārstēšana ir nepieciešama, lai novērstu zobu slimību attīstību;

[www.vsmc.gov.lv](http://www.vsmc.gov.lv) [www.tirizobi.lv](http://www.tirizobi.lv)

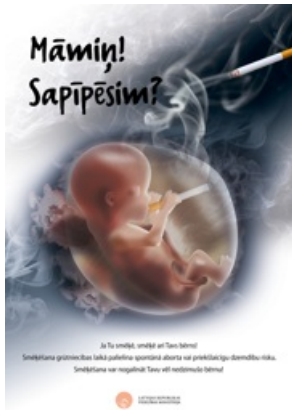




ATKARĪBU IZRAISOŠAS VIELAS



MĀTES UN BĒRNA VESELĪBA



CITI



<https://www.spkc.gov.lv/lv/plakati>