



PAGĖGIŲ SAVIVALDYBĖS TARYBA

SPRENDIMAS

DĖL PRITARIMO ŠILUTĖS RAJONO SAVIVALDYBĖS VISUOMENĖS SVEIKATOS BIURO VISUOMENĖS SVEIKATOS PRIEŽIŪROS PAGĖGIŲ SAVIVALDYBĖJE 2016 METŲ VEIKLOS ATASKAITAI

2017 m. kovo 28 d. Nr.T-42
Pagėgiai

Vadovaudamasi Lietuvos Respublikos vietos savivaldos įstatymo 16 straipsnio 4 dalimi, Bendradarbiavimo sutarties Nr. R5-(940)-551-269P „Dėl visuomenės sveikatos priežiūros veiklos organizavimo ir vykdymo Pagėgių savivaldybės teritorijoje“, patvirtintos Pagėgių savivaldybės tarybos 2010 m. birželio 3 d. sprendimu Nr. T-861 „Dėl Pagėgių savivaldybės tarybos 2010-04-27 sprendimu Nr.T-830 „Dėl pritarimo bendradarbiavimo sutarčiai su Šilutės rajono savivaldybe“ 2 punktu patvirtintos sutarties pakeitimo ir išdėstymo nauja redakcija“, 5.4. punktu, atsižvelgdama į Šilutės rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuro 2017 m. kovo 1 d. raštą Nr. S-(1.11)-51 „Dėl Šilutės rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuro visuomenės sveikatos priežiūros Pagėgių savivaldybėje 2016 metų veiklos ataskaitos pateikimo“, Pagėgių savivaldybės taryba **n u s p r e n d ž i a** :

1. Pritarti Šilutės rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuro visuomenės sveikatos priežiūros Pagėgių savivaldybėje 2016 metų veiklos ataskaitai (pridedama).

2. Apie sprendimo priėmimą paskelbti Pagėgių savivaldybės interneto svetainėje www.pagegiai.lt.

Šis sprendimas gali būti skundžiamas Lietuvos Respublikos administracinių bylų teisenos įstatymo nustatyta tvarka.

Savivaldybės meras

Virginijus Komskis

**ŠILUTĖS RAJONO SAVIVALDYBĖS VISUOMENĖS SVEIKATOS BIURO
VISUOMENĖS SVEIKATOS PRIEŽIŪROS PAGĖGIŲ SAVIVALDYBĖJE 2016
METŲ VEIKLOS ATASKAITA**

**I SKYRIUS
BENDRA INFORMACIJA APIE BIURĄ**

1. Šilutės rajono savivaldybės Visuomenės sveikatos biuras (toliau - VSB) Savivaldybės biudžetinė įstaiga. Šilutės rajono savivaldybės tarybos 2010-04-29 sprendimu Nr. T1-1379 „Dėl Šilutės rajono savivaldybės Visuomenės sveikatos biuro visuomenės sveikatos priežiūros paslaugų teikimo Pagėgių savivaldybėje“ pritarta, kad Šilutės rajono savivaldybės Visuomenės sveikatos biuras teiktų visuomenės sveikatos priežiūros paslaugas Pagėgių savivaldybėje.

2. Pagrindinis Biuro veiklos tikslas – rūpintis Savivaldybės gyventojų sveikata, vykdyti Savivaldybės teritorijoje Lietuvos Respublikos įstatymais ir kitais teisės aktais reglamentuojamą savivaldybių visuomenės sveikatos priežiūrą. Taikant koordinacines, informacines ir kitas profilaktikos priemones, informuoti ir mokyti gyventojus apie rizikos veiksnius ir pagal galimybes mažinti rizikos veiksnių paplitimą, sergamumą, propaguoti sveikos gyvensenos įgūdžius bendruomenės narių tarpe, teikiant kokybiškas visuomenės sveikatos priežiūros paslaugas.

3. Biuro pagrindinės veiklos: visuomenės sveikatos stebėseną, visuomenės sveikatos stiprinimas bendruomenėse, vaikų ir jaunimo visuomenės sveikatos priežiūra, alkoholio, tabako ir psichoaktyvių medžiagų vartojimo profilaktika, lėtinių neinfekcinių ligų, nelaimingų atsitikimų ir traumų profilaktika, užkrečiamųjų ligų profilaktika, psichikos sveikatos stiprinimas ir susirgimų profilaktika.

4. Nuo 2014 m. sausio 1 d. Šilutės rajono savivaldybės Visuomenės sveikatos biuras vykdo valstybines (valstybės perduotas savivaldybėms) visuomenės sveikatos priežiūros funkcijas: visuomenės sveikatos priežiūrą Savivaldybės teritorijos esančiose ikimokyklinio ugdymo, bendrojo ugdymo mokyklose ir profesinio mokymo įstaigose ugdomų mokinių pagal ikimokyklinio, priešmokyklinio, pradinio, pagrindinio ir vidurinio ugdymo programas, visuomenės sveikatos stiprinimą, visuomenės sveikatos stebėseną ir savarankišką Savivaldybės visuomenės sveikatos priežiūros funkcijas: įgyvendina Savivaldybės tarybos patvirtintame savivaldybės strateginiame plėtros ir (ar) Savivaldybės strateginiame veiklos plane numatytas visuomenės sveikatos priemones, atsižvelgdamas į vyraujančias visuomenės sveikatos problemas: dalyvauja įgyvendinant valstybines visuomenės sveikatos programas, tarpinstitucinius veiklos planus, įtraukia į visuomenės sveikatos stiprinimo veiklą socialinius partnerius; vykdo kitas įstatymų nustatytas visuomenės sveikatos priežiūros funkcijas.

5. Biuro finansiniai metai sutampa su kalendoriniais metais.

**II SKYRIUS
BIURO VEIKLOS REZULTATAI**

1. Biuras visuomenės sveikatos priežiūros funkcijas atliko atsižvelgdamas į Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministerijos ir Pagėgių savivaldybės administracijos Valstybės

biudžeto specialiąją tikslinę dotaciją, skirtą Savivaldybės biudžetui Sveikatos apsaugos ministerijos kuruojamoms valstybinėms (valstybės perduotoms savivaldybėms) funkcijoms vykdyti. Visos planuotos veiklos pagal funkcijų vertinimo kriterijus buvo įgyvendintos, laiku pateiktos funkcijų vertinimo kriterijų įvykdymo ir finansinės ataskaitos.

2. Sveikatos ugdymo ir mokymo 2016 m. ataskaita Nr. 41-1 pateikta 2017 m. sausio 5 dieną.

3. Šilutės rajono savivaldybės Visuomenės sveikatos biuro 2015 metų Pagėgių savivaldybės visuomenės sveikatos biuro veiklos ataskaita, kuri pateikta 2016 m. vasario 17 d. ir patvirtinta Pagėgių savivaldybės tarybos 2016 m. kovo 31 d. sprendimu Nr. T-71.

4. Šilutės rajono savivaldybės Visuomenės sveikatos biuras parengė Pagėgių savivaldybės visuomenės sveikatos stebėsenos 2014 metų ataskaitą, kuri pateikta 2015 m. gruodžio 31 d. ir patvirtinta Pagėgių savivaldybės tarybos 2016 m. kovo 31 d. sprendimu Nr. T-70.

5. Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministro 2015 m. gruodžio 30 d. įsakymu Nr. V-1562 ir Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministro 2016 m. rugsėjo 30 d. įsakymu Nr. V-1131 „Dėl 2016 m. skiriamos specialiosios tikslinės dotacijos sveikatos apsaugos ministerijos kuruojamoms valstybinėms (valstybės perduotoms savivaldybėms) visuomenės sveikatos priežiūros funkcijoms vykdyti paskirstymo tarp savivaldybių sąrašo patvirtinimo“ Pagėgių savivaldybei paskyrė visuomenės sveikatos priežiūros funkcijoms vykdyti: tikslinę dotaciją – trisdešimt tūkstančių šešis šimtus eurų (30,600 Eur) 2016 metais, iš kurių:

5.1. mokinių sveikatos priežiūros funkcijoms vykdyti – septyniolika tūkstančių šimtą eurų (17,100 eurų). Lėšos įsisavintos;

5.2. visuomenės sveikatos stiprinimo ir stebėsenos funkcijoms vykdyti – trylika tūkstančių penkis šimtus Eurų (13,500 eurų). Lėšos įsisavintos.

5.3. Pagėgių savivaldybė skyrė mokinių visuomenės sveikatos priežiūros funkcijai vykdyti – tris tūkstančius du šimtus eurų (3 200 eurų). Lėšos įsisavintos.

6. Lėšos panaudotos:

6.1. Darbo užmokesčiui ir socialiniam draudimui;

6.2. Prekių įsigijimui;

6.3. Lėšos panaudotos lektoriams pagal paslaugų sutartis apmokėti, informacinei medžiagai parengti, publikuoti straipsniams spaudoje, renginiams ir kt.

6.4. Kitoms paslaugoms: transporto paslaugoms, ryšių paslaugoms, lankstinukų, atmintinių dauginimui, pirmos pagalbos priemonių įsigijimui ir kt.

6.5. Širdies ir kraujagyslių ligų rizikos grupės asmenų sveikatos stiprinimo programos įgyvendinimui.

III SKYRIUS

VISUOMENĖS SVEIKATOS STIPRINIMAS SAVIVALDYBĖS BENDRUOMENĖJE

1. Visuomenės sveikatos stiprinimas – orientuotas į sveikatos mokymą, informacijos apie sveiką gyvenimą sklaidimą, sveikos gyvensenos propagavimą, formavimą ir nuo elgsenos priklausomų visuomenės sveikatos rizikos veiksnių mažinimą bei į kitas visuomenės sveikatos priežiūros teisės aktuose numatytas priemones.

2. Organizuodami ir vykdydami visuomenės sveikatos stiprinimą bendruomenėse, Biuro darbuotojai stengiasi visuomenės sveikatos stiprinimo paslaugas teikti įvairioms gyventojų grupėms.

3. 2016 m. sausio mėnesį pateikta informacija apie gripą – vieną pavojingiausių ūminių virusinių kvėpavimo takų infekcijų. Supažindinta, kokie yra gripo simptomai, kokias komplikacijas gali sukelti šis susirgimas bei kaip svarbu laiku kreiptis į gydytoją ir po to kruopščiai atlikti visus jo nurodymus. Pateikiami patarimai apie svarbią profilaktikos priemonę - imuniteto stiprinimą ir būdus, kaip išvengti gripo. Pateikiamos rekomendacijos, kada geriausia

skiepytis norint išvengti šios ligos. Buvo parengti Biuro informaciniai lankstinukai „Gripas“, kurių išplatinta apie 100 vnt.

„Gripo profilaktikos“ informacija paskelbta Šilutės rajono savivaldybės Visuomenės sveikatos biuro interneto svetainėje www.silutessveikata.lt.

4. Publikuota informacija „Kaip apsisaugoti savo sveikatą šalčių atvejais“. Informacijos pateikimo tikslas – suteikti naudingos informacijos gyventojams, kaip apsisaugoti nuo šalčio. Ką daryti, jei oras atšąla ir pučia ypač stiprus vėjas. Supažindinta, kokie žmonės dažniausiai tampa šalčio aukomis. Pateikta svarbi informacija, kaip elgtis nušalimo atveju ir, kaip suteikti pirmąją pagalbą. Informacija „Kaip apsisaugoti savo sveikatą šalčių atvejais“ paskelbta Šilutės rajono savivaldybės Visuomenės sveikatos biuro interneto svetainėje www.silutessveikata.lt.

5. Publikuota informacija „Kaip išvengti traumų žiemą?“. Informacijos pateikimo tikslas – suteikti naudingos informacijos gyventojams, kaip išvengti traumų žiemą?. Pateikta svarbi informacija, kad avalynė žiemą turėtų būti neslidžiu padu. Nepartartina avėti aukštakulnių. Pasistenkti nenešti daug daiktų, tai gali sutrukdyti išlaikyti pusiausvyrą. Einant slidžiu paviršiumi, nelaikyti rankų kišenėse, tai padės išlaikyti pusiausvyrą. Pasistengti sulėtinti, sumažinti žingsnius, neskubėti, labai atsargiai lipti laiptais ir kt.

Informacija „Kaip išvengti traumų žiemą?“ paskelbta Šilutės rajono savivaldybės Visuomenės sveikatos biuro interneto svetainėje www.silutessveikata.lt.

6. Publikuota informacija „Kaip apsaugoti nuo nušalimo“. Žiemos metas - nelengvas išbandymas mūsų organizmui dėl šalčio, vėjo, dažnų temperatūros svyravimų, dažnai nesubalansuotos mitybos, įvairių virusų ir bakterijų spartaus plitimo, kurie sukelia įvairius susirgimus. Nušalimas atsiranda dėl šalčio poveikio. Jis priklauso nuo aplinkos temperatūros, drėgmės, vėjuotumo, laiko, kurį žmogus praleidžia šaltyje. Dažniausiai nušalama, jeigu oras yra šaltas, drėgnas ir vėjuotas. Nušalimas – tai odos audinių pažeidimas žema temperatūra, kuri sukelia kraujagyslių spazmus. Dėl nušalimo pakinta kraujagyslių sienelės ir sutrinka audinių mityba. Dažniausiai nušąla skruostai, nosis, ausys, smakras, kakta, riešai, rankos ir pėdos.

Informacija „Kaip apsaugoti nuo nušalimo“ paskelbta Šilutės rajono savivaldybės Visuomenės sveikatos biuro interneto svetainėje www.silutessveikata.lt.

7. Paskelbta informacija „Skiepijimo pažymėjimai svarbūs ne tik vaikams ir keliautojams“. Ką kiekvienas turi žinoti apie skiepijimo pažymėjimus? Skiepijimo pažymėjimas išduodamas kiekvieno naujagimio, kūdikio tėvams ar globėjams. Pažymėjime surašomi visi skiepai, kurie atliekami pagal vaikų profilaktinių skiepijimų kalendorių vaikui iki 16 metų amžiaus, t. y. skiepai nuo tokių ligų, kaip tuberkuliozė, hepatitas B, kokliušas, difterija ir pan. Jeigu asmuo nepametė šio skiepijimo pažymėjimo ir vėliau skiepijasi nuo kitų infekcijų, kurių nėra planinių skiepų sąrašė, pažymėjime surašomi ir kiti atlikti skiepai, pavyzdžiui, nuo vėjaraupių, roto viruso, gripo ir pan. Kiekvieną kartą skiepijantis svarbu pateikti ir skiepų pažymėjimą. Kasmet Pasaulio sveikatos organizacija parengia rekomendacijas keliautojams bei nurodo, kokia galima infekcijų rizika konkrečioje šalyje. Kai kurios šalys reikalauja, kad įvažiuojantys asmenys būtų pasiskiepiję nuo tam tikrų ligų, nes taip saugosi šių ligų išplitimo. Tokie skiepai (pavyzdžiui, nuo geltonojo drugio, meningokokinės infekcijos) yra vadinami privalomaisiais keliautojų skiepais. Informacija apie juos įrašoma geltonos spalvos pažymėjime. Pažymėjimo pavadinime minimos profilaktikos priemonės, nes ne visos vakcinos yra skiepijamos. Apsisaugoti nuo kai kurių ligų, pavyzdžiui, maliarijos ar choleros padeda ne įskiepijami, o geriama preparatai. Tarptautinis skiepijimo pažymėjimas turi vieningą visame pasaulyje užpildymo formą ir yra suprantamas viso pasaulio specialistams. Jį pildant yra numatyti tam tikri reikalavimai tiek žmogui, kuris skiepijamas, tiek jį skiepijantiems medikams. Abu dokumentai nemokamai išduodami sveikatos priežiūros įstaigose, kuriose atliekami skiepai. Neturintys bet kurio iš šių dviejų skiepijimo pažymėjimų, bet norintys jį gauti, turi kreiptis į savo šeimos gydytoją.

Informacija „Skiepijimo pažymėjimai svarbūs ne tik vaikams ir keliautojams“ paskelbta Šilutės rajono savivaldybės Visuomenės sveikatos biuro interneto svetainėje www.silutessveikata.lt.

8. „Žiema – tinkamiausias laikas skiepytis nuo erkinio encefalito“. Žiema ir ankstyvas pavasaris – tinkamiausias laikas pradėti skiepytis nuo erkinio encefalito (EE). Tai rekomenduojama padaryti, kol dar neprasidėjo erkių aktyvumo laikotarpis. Imunitetui susidaryti

reikalingos trys skiepų dozės. Užkrečiamųjų ligų ir AIDS centro medikai primena, kad žmogus tampa apsaugotas nuo EE praėjus dviems savaitėms nuo antrosios dozės suleidimo. Vakcinavimo nuo EE schemos yra dvi: įprastinė ir pagreitinta. Įprastinė skiepavimo schema, kai pirmosios dvi dozės įskiepijamos 1-3 mėn. intervalu; trečioji ir sustiprinančioji dozė, kai įskiepijimo intervalai gali būti skirtingi, priklausomai nuo vakcinos gamintojo.

„Žiema – tinkamiausias laikas skiepytis nuo erkinio encefalito“ informacija paskelbta Šilutės rajono savivaldybės Visuomenės sveikatos biuro interneto svetainėje www.silutessveikata.lt.

9. Šilutės rajono savivaldybės Visuomenės sveikatos biuro interneto svetainėje www.silutessveikata.lt buvo paskelbta informacija „Zika sparčiai plinta“. Užkrečiamųjų ligų ir AIDS centro medikai priminė, kad Zika virusinė infekcija – tai *Aedes (Aedes aegypti, Aedes albopictus)* uodų platinama virusinė liga, kuri šiuo metu sparčiai plinta Pietų ir Centrinėje Amerikoje, Karibuose. Įvežtinių Zika virusinės infekcijos atvejų yra užregistruota ir Europoje (Danijoje, Olandijoje, Suomijoje, Vokietijoje, Jungtinėje Karalystėje ir kt.). Pasaulio sveikatos organizacija nerekomendavo kelionių ar prekybos apribojimų į Zika viruso paveiktas šalis. Vienuolika Europos šalių (Belgija, Suomija, Vokietija, Italija, Airija, Malta, Olandija, Norvegija, Slovėnija, Prancūzija, Jungtinėje Karalystėje) yra paskelbusios oficialias rekomendacijas atidėti nėsčiųjų keliones į šalis, kur plinta Zika virusinė infekcija.

10. Pateikta informacija „Skiepai – efektyviausia apsauga nuo gimdos kaklelio vėžio“. Tikslas – informuoti apie gimdos kaklelio vėžį ir jo požymius bei prevenciją. Biuras kvietė atkreipti dėmesį į šią daugybę moterų gyvybių nusinešančią ligą. Gimdos kaklelio vėžio padeda išvengti ne tik reguliarūs profilaktiniai gimdos kaklelio tyrimai, bet ir skiepai. Nuo šį vėžį sukeliančio žmogaus papildomos viruso (ŽPV) rekomenduojama paskiepyti mergaites, kurios dar neturi lytinių santykių. Manoma, kad ši vakcina taip pat efektyvi net ir tada, kai moteris jau yra užsikrėtusi ŽP virusu. Dėl skiepų reikėtų kreiptis į savo šeimos gydytoją. Kasmet Lietuvoje gimdos kaklelio vėžys diagnozuojamas 400-500 moterų, beveik pusė jų miršta. Reguliarūs profilaktiniai gimdos kaklelio tyrimai – galimybė nustatyti iki vėžinius gimdos kaklelio pakitimus, kuriuos galima išgydyti.

Informacija „Skiepai - efektyviausia apsauga nuo gimdos kaklelio vėžio“ paskelbta Šilutės rajono savivaldybės Visuomenės sveikatos biuro interneto svetainėje www.silutessveikata.lt.

11. Vasario mėnuo – burnos vėžio žinomumo mėnuo. Jo metu siekiama priminti ir pacientams, ir gydytojams, kad burnoje gali atsirasti ne tik dantų problemų, ne tik ėduonis, perodonto ligų, bet ir vėžys. Žmonės dažnai kreipiasi į gydytoją dėl dantų skausmo, tačiau, kai nieko neskauda, tikrinasi vangiai. Burnos vėžys yra rimta problema. Tai piktybinis bet kurios burnos vietos susirgimas. Jis gali išsivystyti ant lūpų, dantenu, liežuvio, vidinio žandų paviršiaus, gomurio, burnos dugno ar net seilių liaukose. Ši liga dar gali būti vadinama oraliniu vėžiu arba burnos ertmės vėžiu. Šis susirgimas, kaip ir kitos vėžio rūšys, išsivysto, kai audinių ląstelių genetinėje medžiagoje įvyksta tam tikri pokyčiai, dėl kurių ląstelės ima netaisyklingai dalintis ir augti. Šis vėžys yra sunkiai atpažįstamas. Lietuvoje nustatoma apie 75–80 proc. užleistų (trečios, ketvirtos stadijos) burnos vėžio atvejų. Tai yra labai blogas rezultatas. Žmonės kreipiasi labai vėlai, neateina gydytis laiku. Užleistų stadijų burnos vėžio gydymas labai sudėtingas tiek gydytojams, tiek pačiam žmogui.

Informacija „Vasario mėnuo – burnos vėžio diena“ paskelbta Šilutės rajono savivaldybės Visuomenės sveikatos biuro interneto svetainėje www.silutessveikata.lt.

12. 2016 m. vasario 4 dieną Tarptautinės vėžio kontrolės organizacijos ir Pasaulio sveikatos organizacijos (PSO) iniciatyva minima Pasaulinė kovos su vėžiu diena. Pasaulio visuomenės sveikatos ekspertų duomenimis, fiziškai neaktyvus gyvenimas yra viena pagrindinių priežasčių, lemiančių apie 21–25 proc. susirgimų krūties ir storosios žarnos vėžiu, 27 proc. diabeto atvejų, 30 proc. širdies–kraujagyslių ligų planetoje. Riziką susirgti šiomis ligomis didina ir nesveika mityba, tabako ir alkoholio vartojimas, stresas. Šią dieną siekiama pakviesti viso pasaulio žmones sujungti jėgas ir kartu kovoti su šia liga. 2016–2018 m. Pasaulinės kovos su vėžiu dienos šūkis „Mes galime. Aš galiu“ primena, kad kiekvienas iš mūsų ir visi kartu galime prisidėti prie vėžio naštos mažinimo pasaulyje. Kiekvienas žingsnis pagal šūkį „Mes galime. Aš galiu“ padeda kovoti su vėžiu. Šūkis „Mes galime“ jungia veiksmus, kurių gali imtis žmonių grupės ir bendruomenės generuodamos idėjas ir inicijuodamos sveikatos politikos pokyčius. O

šūkis „Aš galiu“ pateikia sąrašą prevencinių veiksnių, skirtų visiems suinteresuotiems sveikiems, sergantiems ar pasveikusiems nuo vėžio žmonėms.

Informacija „Pasaulinė kovos su vėžiu diena: „Mes galime. Aš galiu“ paskelbta Šilutės rajono savivaldybės Visuomenės sveikatos biuro interneto svetainėje www.silutessveikata.lt.

13. Informacija „Preveninės programos naudokitės galimybe pasitikrinti nemokamai!“. paskelbta Šilutės rajono savivaldybės Visuomenės sveikatos biuro interneto svetainėje www.silutessveikata.lt.

Lietuvoje vėžiu kasmet suserga daugybė žmonių ir nemaža dalis iš jų miršta. Dažniausiai ši liga nustatoma vyresniems kaip 65 metų žmonėms, tačiau pastaraisiais metais vis daugiau sergančiųjų sudaro jauni, darbingo amžiaus žmonės. Vėžys yra klatinga liga. Pirminėse ligos stadijose, kai navikas yra mažas ir neišplitęs, žmogus nejaučia jokių simptomų. Vėlesnėse ligos stadijose, kai navikas auga, pradeda spausti aplinkinius nervus, kraujagysles ir organus arba metastazuoja į kitas kūno vietas, pasireiškia atitinkami simptomai ir tik tada kreipiamasi į gydytojus. Geriausi gydymo rezultatai pasiekiami, kai liga nustatoma ankstyvos stadijos iki pasireiškiant simptomams. Tačiau kaip įmanoma diagnozuoti ligą, kai pacientas nejaučia jokių simptomų. Privalomojo sveikatos draudimo fondo biudžeto lėšomis Lietuvoje yra vykdomos šios vėžio prevencijos programos:

1. Gimdos kaklelio vėžio ankstyvosios diagnostikos programa. Ši programa yra skirta moterims nuo 25 iki 60 metų, kurios gali kartą per 3 metus pasitikrinti dėl gimdos kaklelio vėžio. Pirmiausia atliekamas citologinio tepinėlio tyrimas. Gavus jo rezultatus gali būti atliekama biopsija, leidžianti objektyviai patvirtinti arba paneigti ligos diagnozę.

2. Krūties vėžio ankstyvosios diagnostikos programa. Ši programa yra skirta moterims nuo 50 iki 69 metų imtinai, kurioms kartą per 2 metus gali būti atliekamas mamografinis tyrimas. Gavus šeimos gydytojo siuntimą atlikti mamografinį tyrimą, galima iš anksto užsiregistruoti (atvykus arba telefonu) mamografijos įrenginį turinčioje sveikatos priežiūros įstaigoje, atliksiančioje tyrimą. Tyrimo rezultatus praneša šeimos gydytojas, gavęs juos iš mamogramas vertinančios įstaigos.

3. Priešinės liaukos vėžio ankstyvosios diagnostikos programa. Ši programa yra skirta vyrams nuo 50 iki 75 m. ir vyrams nuo 45 metų, jei jų tėvai ar broliai sirgo priešinės liaukos vėžiu, kuriems kartą per 2 metus gali būti atliekamas kraujo tyrimas, parodantis prostatos specifinio antigeno (toliau – PSA) koncentraciją kraujyje. Jei PSA kiekis viršija normą, šeimos gydytojas išduoda siuntimą konsultuotis pas urologą, o šis prirėikis atlieka tam tikrą tyrimą – priešinės liaukos biopsiją.

4. Širdies ir kraujagyslių ligų prevencijos programa. Ši programa yra skirta vyrams nuo 40 iki 55 metų ir moterims nuo 50 iki 65 metų, jiems kartą per 1 metus šeimos gydytojas nustato rizikos veiksnius ir, jei reikia, sudaro individualų širdies ir kraujagyslių ligų prevencijos planą. Jei gydytojas nustato, kad širdies ir kraujagyslių ligų tikimybė yra didelė, jis siunčia pacientą į specializuotus centrus išsamiau ištirti, o prirėikis – skiriamas gydymas. Svarbu žinoti, kad vieną kartą per metus nemokamai gali būti nustatoma gliukozės, cholesterolio, trigliceridų koncentracija kraujyje, atliekama elektrokardiograma ir kiti tyrimai, parodantys, ar žmogus priskirtinas didelės rizikos grupei.

5. Storosios žarnos vėžio ankstyvosios diagnostikos programa. Ši programa yra skirta 50-74 metų amžiaus asmenims, kuriems vieną kartą per 2 metus gali būti atliekamas slapto kraujavimo testas. Jei testo atsakymas neigiamas – pacientas sveikas, jei atsakymas teigiamas – šeimos gydytojas išduos siuntimą pas gydytoją specialistą. Kolonoskopija ir prirėikis biopsija yra būdai, kurie objektyviai patvirtina storosios žarnos vėžio diagnozę.

Svarbu: programos yra skirtos visų pirma nustatyto amžiaus asmenims. Tačiau gydančio gydytojo sprendimu, jei tam yra medicininių priežasčių, visi reikalingi tyrimai atliekami ir skiriamas gydymas, apmokamas PSDF biudžeto lėšomis, papildomai pacientui mokėti nereikia. Svarbu tik kreiptis dėl šių programų pas savo šeimos gydytojus.

14. Paskutinę vasario dieną minėdamas Europos retųjų ligų dieną Užkrečiamųjų ligų ir AIDS centras primena apie infekcines ligas, kurių sukėlėjų nėra Lietuvoje, tačiau jomis galima užsikrėsti keliaujant. Nuo kokių ligų pasiskiepyti ir kokiomis profilaktikos priemonėmis pasirūpinti prieš kelionę išvykstantiems padeda Užkrečiamųjų ligų ir AIDS interneto svetainėje

ulac.lt veikianti [informacinė sistema](#). Čia, įvedus šalies pavadinimą, pateikiama Pasaulio sveikatos organizacijos (PSO) informacija tiek apie privalomuosius skiepus, tiek apie rekomenduojamus, išvardijamos galimų ligų grėsmės bei jų profilaktikos priemonės. Prieš kelionę būtina ne tik pasidomėti PSO rekomendacijomis, bet ir pasikonsultuoti su savo šeimos gydytoju, kuris įvertins keliautojo sveikatos būklę ir infekcijų riziką“. Atvykstant į endemines teritorijas gali būti reikalaujama įrodymo, jog asmuo yra pasiskiepijęs nuo tam tikrų ligų. Dažniausiai reikalaujama būti pasiskiepijus nuo geltonojo drugio, kuris yra paplitęs kai kuriose Afrikos bei Centrinės ir Pietų Amerikos šalyse. Labai svarbu dėl skiepų į gydytoją kreiptis iki kelionės likus 4–6 savaitėms, nes imunitetui susiformuoti po skiepimų reikalingas tam tikras laikotarpis. Visi papildomi skiepai turi būti pažymėti Tarptautiniame skiepavimo ar profilaktikos priemonių pažymėjime. Šis dokumentas labai svarbus įvažiuojant į endemines šalis – tai įrodymas, kad galite keliauti po šalį.

Informacija „Europos retųjų ligų dieną medikai primena apie skiepus keliautojams“ paskelbta Šilutės rajono savivaldybės Visuomenės sveikatos biuro interneto svetainėje www.silutessveikata.lt.

15. Prieš prasidedant pavasario metui žmogus neretai jaučiasi mieguistas, pavargęs, be energijos, be nuotaikos. Dėl tokios savijautos žmogui pirmiausia kyla mintis, kad tai vitaminų trūkumo požymiai ir skuba į vaistinę jų įsigyti.

Informacija „Vitaminai – nepakeičiama sveikos mitybos dalis“ paskelbta Šilutės rajono savivaldybės Visuomenės sveikatos biuro interneto svetainėje www.silutessveikata.lt

16. Meningokokinė infekcija yra pavojinga įvairaus amžiaus žmonėms, tačiau dažniausiai ja serga vaikai iki 5 metų amžiaus. Tai ūmi bakterinė infekcija, plintanti oro lašeliniu būdu, artimai bendraujant su sergančiu ar bakterijos nešiotu. Ligos sukėlėjas – gramneigiama bakterija *Neisseria meningitidis*. Europoje labiausiai paplitę ir dažniausiai susirgimus sukelia B ir C tipai. Susirgimai dažnesni šaltuoju sezonu: rudens, žiemos, pavasario mėnesiais. Laikotarpis nuo užsikrėtimo iki pirmųjų simptomų – vidutiniškai 3-4 dienos. Didesnę riziką susirgti meningokokine infekcija turi: rūkantys asmenys, vaikai kenčiantys nuo pasyvaus rūkymo, persirgus gripu ar kitomis virusinėmis kvėpavimo takų infekcijomis, esant nusilpusiam imunitetui. **Symptomai:** karščiavimas, vėmimas, mieguistumas, vangumas, sąmonės aptemimas, kaklo raumenų įtempimas, sąnarių/raumenų skausmai, vaikams dar yra būdingas nuolatinis verksmas, atsisakymas valgyti/gerti, hemoraginis bėrimas.

Informacija „Meningokokine infekcija pavojingiausia vaikams iki penkerių metų“ paskelbta Šilutės rajono savivaldybės Visuomenės sveikatos biuro interneto svetainėje www.silutessveikata.lt

17. Šilutės rajono savivaldybės Visuomenės sveikatos biuro interneto svetainėje paskelbta www.silutessveikata.lt „Pasaulinė vandens diena“. Šilutės rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuras primena, kad kovo 22 d. minima Pasaulinė vandens diena. Pasaulinės vandens dienos tema 2016 metais – „Vanduo ir darbas“. Šios dienos tikslas – atkreipti dėmesį į vandens svarbą, kuris kaip ir oras, yra neatsiejamas pagrindinis gyvybės ir geros sveikatos šaltinis, priminta, jog vandens negalima teršti. Vandens nauda žmogaus organizmui įrodyta ne tik praktiškai, bet ir moksliai. Tikriausiai nebūtų galima rasti abejojančių, jog vanduo ne tik geriausiai numalšina troškulį, bet ir užtikrina visavertę organizmo sistemų veiklą bei mitybos specialistų yra rekomenduojamas kaip būtinas mitybos elementas, nes vanduo yra pagrindinis energijos šaltinis organizmo gyvavimui; didina medžiagų apykaitą; grūdina organizmą; ramina nervų sistemą; didina sąnarių paslankumą ir kt.

18. Pateikta informacija „Kovo 24 d. – Pasaulinė tuberkuliozės diena“. Tikslas – informuoti visuomenę apie tuberkuliozės užsikrėtimo kelius, profilaktikos priemones, apsaugojimo nuo jos būdus ir gydymo galimybes. Tuberkuliozė (TB) – gyvybei pavojinga pasaulyje plačiai paplitusi bakterinė infekcija.

Kas yra tuberkuliozė? Kvėpavimo organų tuberkuliozė (TB) tai infekcinė liga, kurią sukelia tuberkuliozės mikobakterija (TM) (*Mycobacterium tuberculosis*), plintanti per orą su dalelėmis. Pagrindinis TM šaltinis yra žmogus, sergantis atvira plaučių TB forma. Negydomas TB sergantis žmogus gali mirti. Tuberkuliozės požymiai priklauso nuo to, kurioje kūno vietoje dauginasi ligos sukėlėjas. TM dažniausiai pažeidžia plaučius (plaučių tuberkuliozė). Plaučių TB pasireiškia šiais

požymiais: pagrindiniai – sunkus kosulys, trunkantis 3 ar daugiau savaitių; skausmas krūtinėje; skreplių ar kraujo atkosėjimas. Kiti – silpnumas ar nuovargis; svorio kritimas; apetito stoka; drebulys; karščiavimas; naktinis prakaitavimas. Kaip plinta TB? Koks skirtumas tarp žmogaus užsikrėtusio TM ir žmogaus sergančio TB? Kokie skirtumai tarp užsikrėtusio tuberkulioze ir sergančiojo atvira tuberkuliozės forma? Tuberkuliozės profilaktika. Skiepai nuo tuberkuliozės. Kokios prevencijos ir saugumo priemonės sąlytį su ligoniu turėjusiems asmenims? Vaikų sveikatos patikrinimai dėl TB ir profilaktika. Siekiant užtikrinti efektyvią tuberkuliozės profilaktiką ir kontrolę, mažinti tuberkuliozės plitimą, bei kuo anksčiau išaiškinti užsikrėtusių vaikų skaičių ir pradėti gydymą, vadovaujantis 2013 m. gruodžio 27 d. Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministro įsakymu Nr. V – 1249, kasmet Lietuvoje valstybės lėšomis turi būti atliekamas tuberkulino mėginys 7 metų amžiaus vaikams ir vaikams, priklausantiems rizikos grupėms.

18.1. Informacija „Dažniausiai užduodami klausimai apie tuberkuliozę“ paskelbta Šilutės rajono savivaldybės Visuomenės sveikatos biuro interneto svetainėje www.silutessveikata.lt.

19. Nuo 2006 metų, balandžio 6 diena – Lietuvoje paskelbta Saugaus eismo diena. Lietuvos policija kviečia Lietuvos gyventojus bent šią dieną pabūti kelyje žmogiškesniais, pakantesniais ir rūpestingesniais. Pareigūnai ragina pagalvoti ne vien apie save, bet ir apie kitų saugumą. Žmonės raginami kelyje elgtis pagal visas saugumo taisykles. Vairuotojai ir keleiviai – automobiliuose segėti saugos diržus. Tėvai įspėjami, kad pasirūpintų automobiliuose vežamais vaikais – jie privalo sėdėti prisegti jų amžiui pritaikytose auto kėdutėse. Informacija pagal Sveikatos mokymo ir ligų prevencijos centro informaciją, www.smlpc.lt. Informacijos paskelbimas Šilutės rajono savivaldybės Visuomenės sveikatos biuro interneto svetainėje www.silutessveikata.lt „Balandžio 6 diena – Saugaus eismo diena“.

20. Šilutės rajono savivaldybės Visuomenės sveikatos biuro interneto svetainėje www.silutessveikata.lt Paskelbta informacija „Balandžio 7 d. Pasaulinė sveikatos diena: įveik diabetą“. Sveikatos mokymo ir ligų prevencijos centras primenė, kad jau nuo 1950 m. Pasaulio sveikatos organizacijos iniciatyva balandžio 7 diena yra minima kaip Pasaulio sveikatos diena. Šiais metais Pasaulio sveikatos organizacija ypatingą dėmesį skiria vienam aktualiausių susirgimų pasaulyje – cukriniam diabetui, o pagrindinis šių metų Pasaulio sveikatos dienos tikslas – stiprinti diabeto prevenciją bei sergančiųjų priežiūros prieinamumą.

21. Šilutės rajono savivaldybės Visuomenės sveikatos biuro interneto svetainėje www.silutessveikata.lt „Sergantiesiems cukriniu diabetu – didesnė infekcinių ligų rizika“. Pasaulinė sveikatos diena, kasmet minima balandžio 7 d., šiame primena apie diabeto riziką ir komplikacijas. Užkrečiamųjų ligų ir AIDS centro medikai įspėja, jog sergant cukriniu diabetu padidėja imlumas kai kurioms infekcinėms ligoms. Dažniausiai infekcijos pažeidžia diabetu sergančiųjų odą bei šlapimo takus. „Kvėpavimo takų infekcijas, pasireiškiančias cukriniu diabetu sergantiems pacientams, sukelia *Streptococcus pneumoniae* ir gripo virusai. Paskelbta informacija sergantiems cukriniu diabetu, rekomenduojama pasiskiepyti nuo gripo ir pneumokokinės infekcijos. <http://www.ulac.lt/newsletter/show/872>.

22. Šilutės rajono savivaldybės Visuomenės sveikatos biuras informavo, kad 2016 m. balandžio 27 d. Lietuvoje, kaip ir daugelyje kitų pasaulio šalių, buvo minima Tarptautinė triukšmo supratimo diena. Švietimo ir mokslo ministerija bendradarbiaudama su Sveikatos apsaugos ministerija jau trečią kartą organizuoja akciją, skirtą Tarptautinei triukšmo supratimo dienai paminėti „Tylos stebuklinga versmė“. Akcijos tikslas – ugdyti vaikų supratimą apie triukšmą, pabrėžiant didesnę jų pažeidžiamumą dėl neigiamo triukšmo poveikio jų aplinkoje, ugdyti atsakomybę dėl pačių vaikų keliamo triukšmo jiems augant ir vėliau esant suaugusiais. Sėkmingam „Tylos stebulinga versmė“ akcijos vykdymui parengtos renginio organizavimo metodinės rekomendacijos, skirtos mokytojams, visuomenės sveikatos priežiūros specialistams ir kitiems asmenims, dalyvaujantiems sveikatos ugdymo procese. Metodinę informaciją paskelbta Šilutės rajono savivaldybės Visuomenės sveikatos biuro interneto puslapyje www.silutessveikata.lt, skiltyje „Leidiniai“. Biuras kvietė vaikų ugdymo įstaigas prisijungti prie akcijos 2016 m. balandžio 27 d. kūrybingai paminėti Tarptautinę triukšmo supratimo dieną. Daugiau informacijos apie akciją interneto svetainėse: www.lmnsclt, www.ssus.lt. Informacija paskelbta Biuro interneto svetainėje www.silutessveikata.lt.

23. Paskelbta informacija „Balandžio 28 d. - Pasaulinė darbuotojų saugos ir sveikatos diena Šilutė rajono savivaldybės Visuomenės sveikatos biuro interneto svetainėje www.silutessveikata.lt.

Pasauline darbuotojų saugos ir sveikatos diena siekiama atkreipti visuomenės dėmesį į tą žalą ir skausmą, kuriuos sukelia abejingumas darbo sąlygoms, į nelaimingų atsitikimų darbe bei profesinių susirgimų prevencijos problemas, aktyviai skleisti saugaus darbo kultūros idėją. Ja diegiama nuostata, kad negalima darbo laikyti visaverčiu, jei jis nesaugus, jei dirbant rizikuojama savo ar kitų sveikata ir gerove. Ši diena ragina prisiminti, jog saugaus darbo kultūra reiškia daugelį išsaugotų gyvybių ir nesužalotų likimų. Ji taip pat primena darbdavio pareigą pasirūpinti, kad darbo vietos būtų saugios ir nekenktų sveikatai. Lygiai taip pat svarbu, kad ir darbuotojai suvoktų būtinybę patys saugoti save ir laikytis saugaus darbo reikalavimų. Visas šias problemas sėkmingai spręsti įmanoma tik bendradarbiaujant socialinės partnerystės principu. Balandžio 28 d. – Tarptautinė darbe žuvusiųjų ir sužalotųjų atminties ir Pasaulinė darbuotojų saugos ir sveikatos diena, dar sykį raginama peržvelgti į savo darbo vietas, įvertinti, kas jose nesaugu, kelia pavojų sveikatai ir ką galima padaryti, kad išvengtume traumų ir nelaimių.

24. Šilutės rajono savivaldybės Visuomenės sveikatos biuro interneto svetainėje www.silutessveikata.lt 2016-04-27 Paskelbta informacija Tarptautinė triukšmo supratimo diena – kiekvienais metais minima paskutinį balandžio mėnesio trečiadienį. Šilutės rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuras informuoja, kad 2016 m. balandžio 27 d. Lietuvoje, kaip ir daugelyje kitų pasaulio šalių, bus minima Tarptautinė triukšmo supratimo diena. Šios dienos minėjimo iniciatorius – 1910 metais Jungtinėse Amerikos Valstijose įkurta ne pelno siekianti organizacija **Klaida! Neleistina nuoroda į hipersaitą..** Šią dieną **nuo 14.15 val. iki 14.16 val. skelbiama tylos minutė** nepriklausomai nuo vietos. Daugiau informacijos čia: <http://silutessveikata.lt/?p=7442>; <http://silutessveikata.lt/?p=7503>. Informacija paskelbta Biuro interneto svetainėje www.silutessveikata.lt

25. Šilutės rajono savivaldybės Visuomenės sveikatos biuras 2016 m. balandžio 28 dieną minėjo Tarptautinę darbuotojų saugos ir sveikatos dieną Pagėgių savivaldybėje. Dienos tikslas – atkreipti

dėmesį, kaip svarbu, kad darbo vietose būtų saugu ir nepavojinga sveikatai, kaip svarbu įvertinti, kas kelia pavojų sveikatai ir ką galima padaryti, kad išvengtume susirgimų ar nelaimių. Renginio rezultatas: Biuras, minėdamas šią dieną, aplankė Pagėgių savivaldybės administracijos darbuotojus, Pagėgių kredito unijos darbuotojus, Pagėgių bibliotekos darbuotojus ir kitų įstaigų darbuotojus bei įteikė lankstinukus „Pratimų kompleksas dirbantiems sėdimą darbą“ ir „11 paprastų patarimų pradedančiam mankštintis ar sportuoti“ bei priminė, kad kiekvieno iš mūsų sveikata – mūsų pačių rankose. Šilutės rajono savivaldybės Visuomenės sveikatos biuras priminė, kad yra registruojamas nemažas skaičius profesinių ligų. Profesinė liga – tai darbuotojo sveikatos sutrikimas, sukeltas kenksmingo darbo aplinkos poveikio.

Informacija paskelbta Šilutės rajono savivaldybės Visuomenės sveikatos biuro interneto svetainėje www.silutessveikata.lt „Biuras minėjo Tarptautinę darbuotojų saugos ir sveikatos dieną.

26. Užkrečiamųjų ligų ir AIDS centras priminė, kad gegužės 5 dieną pasaulis mini rankų higienos dieną. Jos šūkis – „Plauk rankas – saugok gyvybes“. Per nešvarias rankas plinta net 80 proc. infekcinių ligų. Dėl netinkamos rankų higienos ir prastų rankų plovimo įgūdžių galima susirgti šigelioze (bakterine dizenterija), hepatitu A, virusinėmis žarnyno infekcijomis (rotavirusine bei norovirusine infekcija). Kada reikia plauti rankas?

Rankas būtina plauti visada, kai jos yra nešvarios, prieš valgį, pasinaudojus tualetu, prieš ir po maisto (ypač žalios paukštienos, kiaušinių, mėsos, žuvies) gaminimo, po darbo su nešvariais indais ar stalo įrankiais, prieš vaiko maitinimą, pakeitus vystyklus, grįžus iš lauko, kiemo, daržo ar sodo, pasinaudojus visuomeniniu transportu, pabuvus viešose vietose, pabendravus su sergančiu žmogumi, po ir prieš žaizdos sutvarkymą, po nosies valymo (kosint ar čiaudint), pažaidus su gyvūnais.

Rankų plovimo taisyklės:

1. Sušlapinkite rankas vėsiu tekančiu vandeniu. Prieš plaunant rankas būtinai nusimaukite žiedus, nes po jais esantys nešvarumai nenusiplaus.

2. Rankas plaukite su muilu, nes jų plovimas vien vandeniu nėra efektyvus. Jis negali pašalinti tokių sudėtinių nešvarumų dalių kaip riebalai ar baltymai. Rankų plovimui pakanka ir įprasto muilo.
3. Visą rankų paviršių įtrinkite muilu. Sukamaisiais ir trinamaisiais judesiais muiluokite rankas iš abiejų pusių apie 10-15 s.
4. Sukamaisiais ir trinamaisiais judesiais muiluokite išorines ir vidines rankų puses, riešus apie 20 s.
5. Trinkite delną į delną.
6. Trinkite tarpupirščius, vidines ir išorines delnų puses.
7. Ypač kruopščiai patrinkite pirštų galiukus, panages ir riešus.
8. Trinkite nykščius (sukamaisiais judesiais).
9. Trinkite sulenktus ir suglaustus pirštus (sukamaisiais judesiais) kitos rankos delne.
10. Kruopščiai nuplaukite tekančiu vandeniu rankas, kad pašalintumėte muilą. Vanduo turėtų tekėti nuo riešo pirštų link.
11. Jei yra galimybė, rankas šluostykite vienkartinio popieriniu rankšluosčiu ar servetėle.
12. Tuo pačiu popieriniu rankšluosčiu užsukite vandens čiaupą.
13. Išmeskite popierinį rankšluostį į sandarią šiukšlių dėžę. Namuose kiekvienas turėtų naudoti tik savo asmeninį rankšluostį rankoms nusausti.

27. Šilutės rajono savivaldybės Visuomenės sveikatos biuras 2016 m. gegužės 4 d. organizavo Pagėgių savivaldybės viešojoje bibliotekoje susitikimą su farmacininku Virgilijumi Skirkevičiumi. Kasmet balandžio 7 d. minima Pasaulinė sveikatos diena. Pasaulinė sveikatos organizacija (PSO) sveikatą apibūdina kaip įvairiapusę fizinę, dvasinę ir socialinę gerovę, o ne tik nebuvimą ligos ar negalios. Sveikata yra turtas, kurį visi gausiname: sveikiau maitindamiesi ir daugiau mankštindamiesi, save, artimuosius ar bendruomenės narius sulaikydami nuo žalingų įpročių, rūpindamiesi kasdienine švara ir higiena. Šilutės rajono savivaldybės Visuomenės sveikatos biuras 2016 m. gegužės 4 d. organizavo Pagėgių savivaldybės viešojoje bibliotekoje susitikimą su farmacininku Virgilijumi Skirkevičiumi. Susitikime dalyvavo apie 20 Pagėgių savivaldybės gyventojų. Lektorius V. Skirkevičius priminė posakį „Sveikata – brangiausias turtas“. Prispauti ligos ar šiaip užklupus kokiam negalavimui, prisimename senolių išmintį ir dar kartą įsitikiname, kad sveikata iš tiesų yra brangesnė už bet kokius turtus. Lektorius teigė, kad paslaptys slypi ne vaistažolėse ir vaistuose, o mumyse. Lektorius aiškino, kad vaistus gali pakeisti žolės, tačiau svarbu ne tik žinoti kiekvienos gydomąsias savybes, bet ir pažinti save. Kiekvienas žmogus – skirtingas, todėl netgi sergant ta pačia liga reikia kitokio augalo. Paskaitos dalyviai išgirdo sveikatai naudingų patarimų, kalbėta apie augalų savybes ir jų pritaikymą gydymui. Papasakojo, kada ir kur rinkti vaistažoles, kokius jų mišinius vartoti, akcentavo 21 dienos ciklą–būtent tiek laiko, tikrintis pagerėjo, reikėtų vartoti vaistažoles. Jeigu norime nesirgti, turime klausytis gamtos ir gyventi jos ritmu. Lektorius ypatingą dėmesį reguliuojant mitybą skyrė sezoniškumui. Žiemą nereikėtų stengtis numesti rudenį priaugintų kilogramų. Šaltuoju metu storėjame tik todėl, kad organizmas ruošiasi artėjantiems šalčiams, kuriuos jam reikės išgyventi, jis tik nori mus apsaugoti, deja, ne visi tą supranta. Žiemą, kai gamta nurimusi, nereikėtų gerti želmėnų sulčių, tą daryti geriau pavasarį, kai viskas atbunda gamta. Informacija paskelbta Šilutės rajono savivaldybės Visuomenės sveikatos Biuro interneto svetainėje www.silutessveikata.lt Biuras organizavo paskaitą su V. Skirkevičiumi.

28. Šilutės rajono savivaldybės Visuomenės sveikatos biuro interneto svetainėje www.silutessveikata.lt. Paskelbta informacija „Kasmet gegužės 17 d. yra minima Pasaulinė hipertenzijos diena“. Arterinė hipertenzija yra pripažinta pačiu svarbiausiu rizikos veiksniu širdies ir kraujagyslių ligoms išsivystyti. Arterinis spaudimas padidėja sutrikus įvairių aktyvių medžiagų pusiausvyrai. Veikiant šioms medžiagoms kraujagyslės susitraukia, laikui bėgant jų sienelės praranda elastingumą, sustandėja, todėl negali tinkamai prisitaikyti prie kraujo pulsacijos išmetamo iš širdies.

Hipertenzijos priežastys gali būti kelios. Pirmiausia – genetinės. Jeigu šia liga sirgo tėvai, vaikams taip pat yra padidėjusi rizika susirgti hipertenzija. Kiti svarbūs ir didelės įtakos susirgimui turintys dalykai yra rūkymas, alkoholis, antsvoris, nutukimas, per didelis druskos kiekis, netaisyklinga mityba. Nustatyta, kad ligų rizikai turi reikšmės ne tik antsvoris, bet ir

netolygus riebalų pasiskirstymas. Riebalų sancaupos ant liemens („obuolio“, arba vyriškojo tipo, nutukimas) labiau susijęs su hipertenzija ir kitomis ligomis nei riebalų perteklius ant šlaunų („kriaušės“, arba moteriškojo tipo, nutukimas). Rizika padidėja, kai vyrų liemens apimtis >102 cm, moterų >88 cm. Taip pat turi reikšmės ir didelis gyvenimo tempas, per ilga darbo dienos trukmė, daug streso. Pavyzdžiui, verslininkai dabar dirba po 12–14 valandų, patiria didelius emocinius krūvius, įtampą, apskritai – vadovaujantį darbą dirbantys, veiklūs ir energingi žmonės priklauso didelės rizikos grupei. Arterinė hipertenzija nustatoma, jei dažnai matuojant randamas padidėjęs arterinis kraujo spaudimas. Diagnozė patvirtinama, kai kraujo spaudimas toks laikosi bent kelias savaites. Negalima patvirtinti diagnozės nustatčius padidėjusį kraujo spaudimą vieną kartą. Tai gali būti ir normalus organizmo atsakas į fizinį krūvį ar stresą. Kraujo spaudimo klasifikacija:

Optimalus: <120/

Normalus: <130/

Aukštas normalus: 130-139/85-89 mmHg.

I laipsnio AH: 140-159/90-99 mmHg.

II laipsnio AH: 160-179/100-109 mmHg.

III laipsnio AH: >180/>110 mmHg.

Pastovus arterinės hipertenzijos gydymas padeda išvengti sunkių šios ligos komplikacijų. Pagrindinis principas – nuolat palaikyti optimalų kraujospūdį. Atsižvelgiant į ligonio amžių, kraujo spaudimo dydį, organų pažeidimą, rizikos veiksnius, nustatoma ligonio rizikos grupė ir parenkamas labiausiai tinkantis gydymas. Pirmiausia, turi būti koreguojamas gyvenimo būdas. Gyvensenos korekcija – tai kūno masės normalizavimas; druskos, riebalų, saldumynų ribojimas; fizinio aktyvumo didinimas; psichologinės įtampos mažinimas; svarbu mesti rūkyti, saikingai vartoti alkoholį, nedirbti naktimis. Labai svarbu žinoti, kad lengvi mankštos pratimai, bėgiojimas, aktyvus pasivaikščiavimas, žvejyba, grybavimas, bet koks lengvas fizinis krūvis padeda atsipalaiduoti ir reguliuoja kraujo spaudimą. Tai pats efektyviausias būdas susidoroti su arterine hipertenzija. Sumažinus kraujospūdį, dažniausiai pagerėja ir pažeistų organų būklė. Negydoma arterinė hipertenzija progresuoja ir sutrumpina ligonio gyvenimą iki 20 metų. Teisingai ir nuolat koreguojant kraujo spaudimą, šių ligų tikimybę galima sumažinti ir prailginti gyvenimą. Žinojimas, nuo ko priklauso kraujospūdis ir kaip jis kinta įvairiu paros metu, leidžia žinoti, ar nesergi, o susirgus – geriau kontroliuoti ligą.

29. Informacija „Dažniausiai užduodami klausimai apie hepatitą C“ paskelbta Šilutės rajono savivaldybės Visuomenės sveikatos biuro interneto svetainėje www.silutessveikata.lt Kiekvienais metais gegužės 19 d. minima Pasaulinė hepatito C diena, kuria siekiama dar kartą informuoti visuomenę apie šią pavojingą ir klatingą ligą.

30. Šilutės rajono savivaldybės Visuomenės sveikatos biuro specialistai primenė, kad gegužės 25 d. minima Pasaulinė išsėtinės sklerozės diena. Išsėtinė sklerozė – tai demielinizuojanti uždegiminė centrinės nervų sistemos liga, pasireiškianti recidyvuojančiais ar nuolat progresuojančiais neurologinės disfunkcijos simptomais, sukeliančiais neįgalumą. Sergančiųjų IS klinikiniai simptomai labai skiriasi – nuo vieno buvusio ir praėjusio optinio neurito iki paralyžiaus, dubens organų sutrikimo ir visiško neįgalumo. Dauginiai IS pažeidimai galvos ir nugaros smegenyse gali sutrikdyti visas centrinės nervų sistemos funkcijas.

Informacija „Gegužės 25 d. minima Pasaulinė išsėtinė sklerozės diena“ paskelbta Šilutės rajono savivaldybės Visuomenės sveikatos biuro interneto svetainėje www.silutessveikata.lt

31. Šilutės rajono savivaldybės Visuomenės sveikatos biuro interneto svetainėje www.silutessveikata.lt paskelbta informacija „Gegužės 31 diena – Pasaulinė diena be tabako“. 2016 m. gegužės 31 d. pasaulis jau 27 kartą minėjo Pasaulinę dieną be tabako, kurios šių metų akcentas – nauji vaizdiniai ir tekstiniai įspėjimai ant tabako ir susijusių gaminių pakuočių. Lietuvoje nuo 2016 metų gegužės 20 dienos ant tabako ir susijusių gaminių pakuočių atsiras tik nauji tekstiniai ir vaizdiniai įspėjimai, bet ir nuoroda į interneto svetainę, skirtą padėti norintiems mesti rūkyti. Taigi, net keletą metų iš eilės Lietuvoje rengiama akcija Pasaulinei dienai be tabako paminėti „Gėlė vietoj cigaretės!“ pristatė naujai subrandintą vaisių ir 2016 m. akcija „Obuolys vietoj cigaretės!“. Rūkymo sukeltų ligų sąrašas didžiulis, o pasekmės gali būti tragiškos. Mokslininkai siūlo dar kartą gerai pamąstyti, ar imti cigaretę į rankas iš tiesų verta. Įrodyta, kad

rūkymas 10 metų paankstina insultą. Jeigu po nestipraus insulto žmogus ir toliau rūko, tikimybė patirti dar vieną insultą padidėja 10 kartų. Plaučių vėžys yra vienas dažniausių susirgimų tarp rūkalių. Nepaisant neigiamų rūkymo pasekmių, šio įpročio (kaip ir bet kurio kito) atsisakyti ne taip jau paprasta, todėl geriausia išvis nepradėti rūkyti! 10 priežasčių, dėl kurių turėtumėte atsisakyti rūkymo:

1. Pagerės Jūsų gyvenimo kokybę.
2. Pagerės Jūsų sveikata: pradings kosulys, sumažės dusulys, širdies ir kraujagyslių ligų, plaučių vėžio ir kitų ligų rizika bus mažesnė, nekankins rėmuo. Metus rūkyti, po 10 metų širdies priepuolio tikimybė prilygsta nerūkančio žmogaus širdies priepuolio tikimybei, o plaučių vėžio tikimybė sumažėja du kartus.
3. Naktį geriau miegosite, o dieną būsite žvalsnis ir turėsite daugiau energijos.
4. Pagražėsite ir apsisaugosite nuo ankstyvo odos senėjimo.
5. Sutaupysite pinigų.
6. Jausitės mažiau suvaržytas įvairių draudimų.
7. Nerūkantiems bus maloniau su Jumis bendrauti.
8. Maloniau kvėpėsite.
9. Pagerės Jūsų skonio ir uoslės pojūčiai.
10. Jūsų gyvenimo trukmė pailgės 6–8 metais. Pamąstykite, kiek daug įdomaus ir prasminga per tą laiką būtų galima nuveikti.

Pagrindinis šios dienos tikslas yra apsaugoti dabartinę ir būsimas kartas nuo tabako vartojimo sukeltų sveikatos, socialinių, aplinkos ir ekonominių problemų bei priverstinio kvėpavimo tabako dūmais užterštu oru (pasyvaus rūkymo). Pateiktas lankstinukas ir plakatas „Obuolys vietoj cigaretės“. Šilutės rajono savivaldybės Visuomenės sveikatos biuro direktorė su Biuro specialistai vykdė akciją „Obuolys vietoj cigaretės“ Pagėgių savivaldybėje.

Publikuota informacija: Šilutės rajono savivaldybės Visuomenės sveikatos biuro interneto svetainėje www.silutessveikata.lt paskelbta informacija. Šilutės rajono savivaldybės Visuomenės sveikatos biuras organizavo renginį „Gegužės 31 diena – Pasaulinė diena be tabako“.

Publikuotas straipsnis: Šilutės ir Pagėgių krašto laikraštyje „Pamarys“ 2016 m. birželio 3 d. Nr. 41 (3011) „Pasaulinę nerūkymo“.

32. Šilutės rajono savivaldybės Visuomenės sveikatos biuro interneto svetainėje www.silutessveikata.lt paskelbta informacija „Birželio 14 diena – Pasaulinė kraujo donorų diena“. Žmogaus kraujas sudaro apie 1/12 jo kūno masės, t.y. apie 5 – 6 litrus. Kraujas organizmui yra gyvybiškai svarbus. Pagrindinės atliekamos funkcijos: pernešimo – kraujas perneša dujas (deguonį ir anglies dvideginį), maisto medžiagas, medžiagų apykaitos produktus, vitaminus, hormonus, elektrolitus ir netgi šilumą; apsauginė – kraujo ląstelės dalyvauja imuniteto reakcijose, saugo organizmą nuo svetimkūnių ir mikrobus, be to kraujas turi savybę krešėti, todėl apsaugo organizmą nuo nukraujavimų; kraujas palaiko organizmo pusiausvyrą (homeostazę) – nekintamą pH ir jonų pasiskirstymą. Kraujo grupė yra paveldima ir išlieka visą gyvenimą, ji nepriklauso nuo lyties ar amžiaus. Išskiriamos 4 kraujo grupės – 0 (I), A (II), B (III) ir AB (IV). Taip pat yra Rezus sistema, kai kraujyje yra Rh faktorius, toks kraujas vadinamas rezus teigiamu (Rh +), o kai jo nėra – rezus neigiamas (Rh-). Kraujo donorais gali būti sveiki 18 – 65 amžiaus asmenys, kurių kūno masė turi būti nemažesnė nei 50 kg. Asmuo, norintis duoti kraujo, turi pateikti asmens tapatybę patvirtinantį dokumentą – asmens tapatybės kortelę, pasą ar vairuotojo pažymėjimą. Prieš procedūrą žmogus turi būti pailsėjęs, nepatartina duoti kraujo po įtempto darbo, naktinės pamainos ar nevalgius, siūloma nevalgyti labai aštraus, riebaus maisto ir būtina vartoti daugiau skysčių nei įprastai. Kraują duodantis žmogus turi užpildyti donoro apklausos anketą, gydytojas patikrina bendrą donoro būklę. Moterys per metus kraują gali duoti 4 kartus, vyrai – 6. Pertraukos tarp kraujo davimo – nemažesnės kaip 60 dienų. Davus kraujo dūrio vietoje uždedamas sterilus, spaudžiamasis tvarstis, kurio negalima nuimti, drėkinti 2 valandas. Rekomenduojama gerti daug skysčių, valgyti lengvą maistą ir nepatariama vartoti stiprių alkoholinių gėrimų. Donorų kraujas naudojamas kraujo komponentams (eritrocitams, trombocitams, šviežiai užšaldytai plazmai) gaminti. Jų reikia ligoniams po sunkių chirurginių operacijų, gimdyvėms, nudegusiems, sužeistiems ir įvairiomis

ligomis sergantiesiems žmonėms. Vienintelis kraujo gavimo šaltinis – kiti sveiki žmonės. Šiuo metu pasaulyje nėra sukurta dirbtinio kraujo, kuris galėtų pakeisti donoro kraują.

33. Šilutės rajono savivaldybės Visuomenės sveikatos biuro interneto svetainėje www.silutessveikata.lt paskelbta informacija „Patarimai, kaip sumažinti nemalonų prakaito kvapą“. Šilutės rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuro specialistai pateikia Sveikatos mokymo ir ligų prevencijos centro informaciją – „Nemalonus prakaito kvapas: kaip jį sumažinti?“. Informaciniame straipsnyje pateikta, kas sukelia nemalonų prakaito kvapą ir kokiomis priemonėmis galime jį sumažinti. [Informaciją skaityti čia: „Nemalonus prakaito kvapas: kaip jį sumažinti?“](#).

34. Paskelbta informacija „Būkime atsargūs prie vandens“, kurioje pateikti patarimai, kaip saugiai elgtis vandenyje, prie įvairių vandens telkinių, kaip suteikiama pagalba skęstančiajam. Informuojama, kas yra saulės smūgis, kada jis ištinka, kokie saulės smūgio simptomai ir kaip suteikiama pirmoji pagalba žmogui, kurį ištiko saulės smūgis. Pateikti patarimai, kaip išvengti saulės smūgio, kokios yra profilaktinės priemonės.

Paskelbta informacija „Būkime atsargūs prie vandens“ paskelbta Šilutės rajono savivaldybės Visuomenės sveikatos biuro interneto svetainėje www.silutessveikata.lt.

35. Šilutės rajono savivaldybės Visuomenės sveikatos biuro interneto svetainėje www.silutessveikata.lt paskelbta informacija „Saugus elgesys prie vandens“. Vasara – pats smagiausias metų laikas, kai laukia atostogos, draugai, gamta ir pramogos. O kad atostogauti būtų smagu, Biuras priminė, kokia svarbi žmogaus gyvybė, ir patarė, kaip elgtis prie vandens ir vandenyje bei, ką daryti, jei žmogus skęsta.

36. Šilutės rajono savivaldybės Visuomenės sveikatos biuro interneto svetainėje www.silutessveikata.lt paskelbta informacija „Kaip apsisaugoti nuo saulės spindulių ir išvengti nudegimų?“. Šilutės rajono savivaldybės Visuomenės sveikatos biuro specialistai priminė, kad esant kaitriems saulės spinduliams būtina apsaugoti save nuo perkaitimo. Reikia nepamiršti, kad saulės spinduliai teikia ne tik naudą, bet ir žalą. Biuro specialistai pateikė penkis pagrindinius patarimus, padėsiančius išvengti perkaitimo saulėtą vasaros dieną:

1. Stengtis dažniau būti pavėsyje;
2. Nešioti galvos apdangalus;
3. Dėvėti tinkamus drabužius, dengiančius rankas ir kojas, kad kaitrūs saulės spinduliai nenudegintų odos paviršiaus;
4. Naudoti apsauginius kremus, losjonus nuo saulės;
5. Nebūti saulėje, kai jos spinduliai pavojingiausi, t.y. nuo 11 val. iki 15 valandos.

[Daugiau informacijos ir patarimų šia tema galite rasti čia: „Saulės nudeginta oda. Kaip jai padėti?“](#) Informacija paskelbta Biuro interneto svetainėje www.silutessveikata.lt

37. Šilutės rajono savivaldybės Visuomenės sveikatos biuro interneto svetainėje www.silutessveikata.lt paskelbta informacija „Ką daryti įgėlus bitei?“. Šilutės rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuro specialistai pateikė informaciją, kaip atpažinti bitės įgėlimą ir ką daryti tokiu atveju. [Skaityti čia: informacija Sveikatos mokymo ir ligų prevencijos centro – „Ką daryti įgėlus bitei?“](#)

38. Šilutės rajono savivaldybės Visuomenės sveikatos biuras 2016 m. liepos 7 d. organizavo paskaitas pasienio rinktinės darbuotojams, Valstybės sienos apsaugos tarnybos prie Lietuvos Respublikos vidaus reikalų ministerijos Pagėgių rinktinėje. Paskaitos tikslas – supažindinti su rūkymo pirminės prevencijos, ankstyvosios intervencijos pagrindiniais metodais ir principais („NKD“ Narkotikų kontrolės departamento metodinės rekomendacijos) bei pateikta informacija apie rūkymo sukeltą žalą žmogaus organizmui. Paskaitą skaitė Lietuvos blaivybės draugijos „Baltų ainiai“ Klaipėdos padalinio pirmininkas Artūras Šiukšta. Paskaitos metu dalyviams buvo pateiktos faktologinės žinios suvedant į metodologines, nepatrauklią temą pristatant patraukliais būdais. Perteikta statistinė, vaizdinė ir istorinė informacija apie svaiginimosi kultūrą, pasekmes mūsų visuomenėje ir pasaulyje. Kalbėta apie rūkymo įtaką žmogaus gyvybinėms funkcijoms, kaip efektyviai ir funkcionaliai vykdyti prevenciją savo šeimoje pradedant nuo savęs. Pateikti pavyzdžiai, kodėl ir kaip atsisakyti žalingų įpročių, kaip pasirinkti alternatyvias bei aktyvias laisvalaikio formas ir kt.

Informacija paskelbta Šilutės rajono savivaldybės Visuomenės sveikatos biuro interneto svetainėje www.silutessveikata.lt Šilutės rajono savivaldybės Visuomenės sveikatos biuras, Valstybės sienos apsaugos tarnybos, Pagėgių rinktinėje organizavo paskaitą „Alkoholio, narkotikų, psichotropinių ir kitų svaigiųjų medžiagų vartojimas tarnyboje ir už jos ribų“.

39. Šilutės rajono savivaldybės Visuomenės sveikatos biuro interneto svetainėje www.silutessveikata.lt paskelbta informacija, kad liepos 28 d. minima Pasaulinė hepatito diena. Pasaulio sveikatos organizacijos duomenimis, 95 proc. užsikrėtusiųjų virusiniais hepatitais to nežino, kadangi nejaučia jokių simptomų, todėl labai svarbu išsitiirti, ar nesate užsikrėtę. Virusiniai hepatitai – tai įvairių virusų sukelti kepenų uždegiminiai pokyčiai, kurie pasireiškia medžiagų apykaitos sutrikimais, neretai pasireiškia ir gelta. Virusinį hepatitą sukelia hepatitų A, B, C, D, E, G virusai. Dažniausiai sergama A, B ir C virusų sukeltais hepatitais. Nuo šios ligos ar jos komplikacijų kasmet miršta milijonai žmonių. Hepatitas A pasireiškia kepenų uždegimu, gelta. Šis virusas dažniausiai plinta per užterštą maistą ar geriamąjį vandenį, juo lengvai užsikrečiama nuo sergančio žmogaus tiesioginio kontakto būdu. Infekcijos plitimo rizikos veiksniai – ligos sukėlėjais užkrėsti džiovinti pomidorai, sultys, žuvis, moliuskai, šaldytos uogos. Virusas plinta ir dėl netinkamos rankų higienos, nes po sąlyčio su sergančiu asmeniu gali užsikrėsti ne tik pavieniai asmenys (šeimos nariai), bet ir atsirasti ligos protrūkiai kolektyvuose, kur nesilaikoma asmens higienos taisyklių. Nuo hepatito A yra galimybė pasiskiepyti tiek vaikams, tiek ir suaugusiems, šie skiepai rekomenduojami keliautojams, vykstantiems į šalis, kur sergamumas virusiniu hepatitu yra didelis (Egiptą, Tunisą, Maroką, Indiją, Tailandą). Hepatitas B – tai hepatito B viruso sukeltas kepenų uždegimas. Šis virusas pažeidžia kepenis, sukeldamas uždegimą, kuris gali progresuoti į kepenų cirozę ir pirminį kepenų vėžį. Hepatito B virusas nustatomas beveik visuose organizmo skysčiuose. Ypač pavojingas užsikrėtusio asmens kraujas ar kiti skysčiai su kraujo priemaiša, sperma, makšties išskyros. Hepatitu B daug lengviau užsikrėsti nei žmogaus imunodeficito virusu (ŽIV), nes imlumas šiam virusui yra daug didesnis. Hepatitas B plinta per lytinius santykius, per užkrėstą kraują, adatas, naudojantis užsikrėtusio asmens dantų šepetėliu, manikiūro reikmenimis.

40. Šilutės rajono savivaldybės Visuomenės sveikatos biuro interneto svetainėje www.silutessveikata.lt paskelbta informacija „Net ir nenuodingi grybai gali būti sunkios ligos ir mirties priežastimi“. Užkrečiamųjų ligų ir AIDS centro duomenimis, apsinuodijimai botulotoksinu Lietuvoje yra labai reti, tačiau itin pavojingi. Per paskutinius penkerius metus (2011-2015 m.) užregistruota 13 botulizmo atvejų. Dažniausia šios ligos priežastis – namuose konservuoti grybai.

Botulizmas – pavojinga liga, kuriai būdingas raumenų paralyžius, o esant sunkiam paralyžiui, galimas kvėpavimo nepakankamumas ir mirtis (iki tol buvusių sveikų žmonių). Dažniausiai užsikrečiama toksinui patekus į žmogaus organizmą su maistu. Pirmieji ligos simptomai dažniausiai pasireiškia po 12-36 valandų suvalgius maisto, kuriame yra botulotoksino. Slaptasis ligos periodas gali tęstis nuo 2 valandų iki 8 dienų.

Pradiniai ligos simptomai: pykinimas, žarnyno spazmai, viduriavimas, kartais – karščiavimas.

Ankstvyi neurologiniai simptomai: sutrikęs regėjimas, dvejinimasis, ptozė (viršutinio voko užkritimas), akies raumenų paralyžius, kalbos, rijimo sutrikimai. Ligai progresuojant, atsiranda sprando, rankų, vėliau kvėpavimo ir viso kūno raumenų silpnumas. Išsivysčius kvėpavimo raumenų paralyžiui, gali sutrikti kvėpavimas. Nesuteikus pagalbos, ligonis gali mirti. Panašūs simptomai paprastai pasireiškia visiems valgiusiems tą patį maistą.

41. Šilutės rajono savivaldybės Visuomenės sveikatos biuro interneto svetainėje www.silutessveikata.lt paskelbta informacija „Rugpjūčio 1-7 d. – Pasaulinė kūdikių maitinimo krūtimi savaitė“. Žindymo privalumus pirmiausia nulemia nepakartojama motinos pieno sudėtis. Motinos piene yra:

1. apsauginių faktorių – imunoglobulinų, baltųjų kraujo kūnelių, oligosacharidų, ir daug kitų biologiškai aktyvių faktorių;
2. brandinančių – augimo faktorių ir kt.;
3. kompensuojančių faktorių – virškinimo fermentų, hormonų;
4. mitybos faktorių: riebalų, baltymų, angliavandenių, vitaminų, mineralų.

Kūdikiai žindant stimuliuojami motinos hormonai oksitocinas ir prolaktinas, kurie formuoja biologinį motinystės pagrindą: kantrumą, toleranciją, pasitenkinimą savo kūdikiu, meilę, švelnumą. Taip pat dėl šių hormonų motinos apsaugomos ir nuo daugelio ligų vėlesniame amžiuje.

42. Šilutės rajono savivaldybės Visuomenės sveikatos biuro interneto svetainėje www.silutessveikata.lt paskelbta informacija „Listeriozė pavojingiausia nėsčioms moterims, kūdikiams ir žmonėms, kurių imunitetas yra nusilpęs“ retai registruojama užkrečiamoji liga. 2012-2016 metais Lietuvoje užregistruoti 29 ligos atvejai, iš jų – 6 mirtys. Nors tai reta infekcija, ši liga gali būti klastinga kai kuriems rizikos grupių asmenims – pavojingiausia ligos formos yra nėsčiosios infekcija, neonatalinė infekcija bei centrinės nervų sistemos infekcijos. Nors sveiki suaugę asmenys ir vaikai neretai užsikrečia listerijomis, liga jiems išsivysto retai. Listeriozė – gyvūnų ir žmonių užkrečiamoji liga, kurią sukelia *Listeria monocytogenes* bakterijos. Pastaraisiais metais ši infekcija pripažinta svarbia visuomenės sveikatos problema daugelio pasaulio šalių. Infekcija labiausiai pavojinga nėsčioms moterims, naujagimiams ir suaugusiems asmenims su imunodeficitu. Patekusios į žmogaus organizmą bakterijos gali pakenkti daugeliui organų, todėl ligos simptomai gali būti labai įvairūs. Liga gali pasireikšti karščiavimu, raumenų skausmais, angina, akių junginės uždegimo požymiais, limfmazgių uždegimu, kartais vėmimu ar viduriavimu. Jeigu pakenkiama nervų sistema, ji pasireiškia stipriais galvos skausmais, sprando sustingimu, pusiausvyros sutrikimu, net traukuliais. Nėsčiosioms listeriozė gali pasireikšti ūmios viršutinių kvėpavimo takų infekcijos ar gripo požymiais, tačiau dažniausiai gali būti persileidimo, naujagimio listeriozės ar vaisiaus mirties priežastimi.

43. Šilutės rajono savivaldybės Visuomenės sveikatos biuro interneto svetainėje www.silutessveikata.lt paskelbta informacija „Prieš grįžtant į mokyklą – patikra dėl utėlių“. Užkrečiamųjų ligų ir AIDS centro (ULAC) medikai informuoja, kad artėjant naujiems mokslo metams specialistai jau sulaukia suserimusių tėvų skambučių dėl vaikų užsikrėtimo utėlėmis. Po atostogų tėvams reikėtų atkreipti dėmesį, ar jų vaikai neužsikrėtė pedikulioze (utėlėmis). Pedikulioze dažniau užsikrečia jaunesni mokyklinio amžiaus mokiniai, ypač mergaitės. Pagrindinis apsikrėtimo galvos utėlėmis požymis – glindos plaukuose. Jų gausa didesnė nei suaugusių utėlių. Glindos nėra aktyvios ir sunkiai nuimamos nuo plauko. Taip pat dėl utėlių įkandimų gali atsirasti nusikasymų smilkinių, kaktos ir pakaušio srityje. Vaikui, nustačius pedikuliozę, būtina pasitikrinti ir kitus šeimos narius, draugus, bendramokslis, o kontaktinius asmenis – informuoti apie problemą. Taip pat svarbu, kad visiems užsikrėtusiems asmenims, tuo pačiu metu būtų taikomi tie patys medikamentai, nes tik tokiu būdu bus išvengta pakartotinio užsikrėtimo tarp artimųjų. **Pagrindinis plitimo kelias:** tiesioginiu būdu iš galvos į galvą, esant artimam sąlyčiui, per šukas ar plaukų šepetis, keičiantis galvos apdangalais, juos laikant kartu.

44. Šilutės rajono savivaldybės Visuomenės sveikatos biuro interneto svetainėje www.silutessveikata.lt paskelbta informacija „Mergaitėms nemokami skiepai nuo gimdos kaklelio vėžio“. Užkrečiamųjų ligų ir AIDS centro (ULAC) medikai primenė, kad mergaitės, kurioms 2016 m. rugsėjo 1 d. ir vėliau sueis 11 metų – valstybės lėšomis bus skiepijamos nuo žmogaus papilomos viruso (ŽPV). Šis virusas sukelia gimdos kaklelio vėžį. Vakcina buvo išduota Asmens sveikatos priežiūros įstaigoms po šių metų rugpjūčio 24 d. Norintys paskiepyti savo atžalas tėvai ar globėjai turėtų kreiptis į šeimos gydytoją. Profilaktinės patikros ir skiepai – tai būdai, kurie padeda išvengti gimdos kaklelio vėžio.

45. Šilutės rajono savivaldybės Visuomenės sveikatos biuro interneto svetainėje www.silutessveikata.lt paskelbta informacija „Rugsėjo 10 d. – Pasaulinė savižudybių prevencijos diena“. Pasaulinės sveikatos organizacijos (PSO) vertinimu pasaulyje kasmet nusižudo apie 800 tūkst. žmonių. Tai yra viena savižudybė kas 40 sekundžių. Tikėtina, kad per metus iš gyvenimo pasitraukti bando dar bent 25 kartus daugiau asmenų. Ir dar daugiau žmonių yra vienaip ar kitaip paliesti savižudybės. Tarp jų yra tie, kurie išgyveno artimųjų netektis arba jų mėginimus nusižudyti. Didžiuliai skaičiai įvairiais būdais paveiktų asmenų, nepaisant to, jog savižudybių įmanoma išvengti. **„Prisijunk. Bendrauk. Rūpinkis“** – tai 2016 metų Pasaulinės savižudybių prevencijos dienos pagrindinė tema. Šie trys žodžiai atspindi savižudybių prevencijos esmę.

46. Šilutės rajono savivaldybės Visuomenės sveikatos biuras 2016-09-22 organizavo akciją „Tarptautinė diena be automobilio“ Pagėgių savivaldybėje. Rugsėjo 16-22 d. daugelyje Europos

miestų rengiama Europos judrioji savaitė ir akcija „Tarptautinė diena be automobilio“. Taip stengiamasi atkreipti visuomenės dėmesį į neigiamą transporto įtaką aplinkai, žmonių sveikatai, eismo saugumui, raginti Savivaldybės gyventojus prisidėti prie švarios aplinkos išsaugojimo, bent vieną dieną atsisakyti automobilio, o vietoj jų rinktis dviračius ar keliauti pėsčiomis. Šilutės rajono savivaldybės Visuomenės sveikatos biuras Pagėgių savivaldybėje jau šeštus metus organizuoja akciją „Diena be automobilio“. Šilutės rajono savivaldybės Visuomenės sveikatos biuro direktorė Virginija Vaivadaitė kartu su specialiste Greta Urbonaitė šiai akcijai paminėti sveikino visus sutiktus Pagėgių miestelio gyventojus, Pagėgių savivaldybės darbuotojus, Pagėgių policijos komisariato, Tauragės apskrities vyriausiojo policijos komisariato pareigūnus, Pagėgių bibliotekos darbuotojus, mokytojus ir kitus. Biuro specialistai Pagėgių savivaldybei judriausiems gyventojams perdavė Šilutės rajono savivaldybės Visuomenės sveikatos biuro skirtus suvenyrus – lietpalčius. Suvenyrų – lietpalčių buvo išdalinta 80. Judriosios savaitės metu, 16 – 22 d. Biuras perdavė gyventojams atšvaitus ir Biuro parengtas skrajutes. Šilutės rajono savivaldybės Visuomenės sveikatos biuras nuoširdžiai dėkoja visiems akcijos „Tarptautinė diena be automobilio“ dalyviams ir skatina toliau kuo daugiau vaikščioti pėsčiomis bei važinėti dviračiais taip apsaugojant savo sveikatą.

Šilutės rajono savivaldybės Visuomenės sveikatos biuro interneto svetainėje www.silutessveikata.lt paskelbta informacija Biuras organizavo akciją „Tarptautinė diena be automobilio“ Pagėgių savivaldybėje.

47. Šilutės rajono savivaldybės Visuomenės sveikatos biuro interneto svetainėje www.silutessveikata.lt paskelbta informacija „Rugsėjo 25 d. – Pasaulinė širdies diena“. Šilutės rajono savivaldybės Visuomenės sveikatos biuras priminė, kad rugsėjo 25 dieną yra minima kaip Pasaulinė širdies diena. Ja siekiama atkreipti dėmesį į rizikos veiksnius, sukeliančius širdies ir kraujagyslių ligas, paskatinti sveiką gyvenimą. 2016 m. Pasaulinė širdies federacija visuomenę ragina susimąstyti apie šias problemas – netinkamą gyvenimo būdą, aukštą kraujo spaudimą, aukštą gliukozės kiekį kraujyje, antsvorį ir kt. Daugelį metų širdies ir kraujagyslių ligos yra pagrindinė mirties priežastis. Pagrindinės ligos – išeminės širdies ligos, cerebrovaskulinės ligos, aterosklerozė, insultas, miokardo infarktas ir kt. Kad išsaugotume sveiką širdį, turime imtis tam tikrų veiksmų ir reguliariai tikrintis sveikatą. Iš viso žinoma per 200 širdies ir kraujagyslių ligų rizikos veiksnių, iš kurių vienus galima valdyti, kitų ne. Būtina reguliariai stebėti gliukozės kiekį kraujyje, nes aukštas gliukozės kiekis kraujyje gali būti cukrinio diabeto požymis. Sergant cukriniu diabetu nukenčia visa organizmo medžiagų apykaita, anksčiau pasireiškia koronarinė širdies liga, padidėja širdies infarkto rizika, pažeidžiamos kojų kraujagyslės.

48. Šilutės rajono savivaldybės Visuomenės sveikatos biuro interneto svetainėje www.silutessveikata.lt paskelbta informacija „Rugsėjo 26 d. – Pasaulinė aplinkos ir sveikatos diena“. Kasmet, rugsėjo 26 d, minima Pasaulinė aplinkos ir sveikatos diena. Jos tikslas – atkreipti visuomenės dėmesį į aplinkos rizikos veiksnius, turinčius įtakos aplinkai ir sveikatai. Gyventojų sergamumui ir mirtingumui įtakos turi daugybė veiksnių, tarp jų ir aplinkos faktoriai. Žmogus savo veikla gali keisti aplinką. Esant neįprastiems fizikiniams, cheminiams ar socialiniams dirgikliams, sutrinka tam tikrų organizmo funkcijų reguliavimo mechanizmai. Tai sumažina jo prisitaikymo prie aplinkos galimybes, atsparumą nepalankiems veiksniams. 2016 m. Pasaulinės aplinkos ir sveikatos dienos šūkis – „Mūsų atsakas į pasaulinę rūkymo epidemiją – griežtesnė rūkymo kontrolė“. Apie šešis milijonus žmonių pasaulyje kas metai miršta dėl rūkymo, tarp jų apie šešis šimtus tūkstančių miršta dėl pasyvaus rūkymo. Yra nepaneigiamai aiškių įrodymų, susiejančių rūkymą su plaučių vėžiu. Taip pat yra pakankamai mokslinių duomenų, įrodančių, kad rūkymas yra pagrindinė priežastis inkstų, gerklų, krūtų, šlapimo pūslės, stemplės, kasos ir skrandžio vėžio. Svarbu atsiminti, kad rūkantys žmonės gyvena trumpiau ir miršta 10 metų jaunesni nei nerūkantys.

49. Šilutės rajono savivaldybės Visuomenės sveikatos biuras interneto svetainėje www.silutessveikata.lt paskelbė 2016-10-04 informaciją „Lietuvą pasiekė sezoninio gripo vakcina“. Užkrečiamųjų ligų ir AIDS centras (ULAC) informavo, kad 2016-2017 metų gripo sezonui skirta vakcina „Influvac“, įsigyta už valstybės lėšas, rizikos grupių skiepijimui jau pristatyta į Lietuvą.

Pasaulio sveikatos organizacija ypatingai rekomendavo pasiskiepyti šiems rizikos grupių asmenims:

65 metų ir vyresniems asmenims; nėščiosioms; asmenims, gyvenantiems socialinės globos ir slaugos įstaigose; asmenims, sergantiems lėtinėmis širdies ir kraujagyslių, kvėpavimo takų, inkstų ligomis, lėtinėmis ligomis, susijusiomis su imuniniais mechanizmais, piktybiniais navikais. Gyventojai, priklausantys rizikos grupėms ir norintys pasiskiepyti, turi kreiptis į savo šeimos gydytoją.

50. Šilutės rajono savivaldybės Visuomenės sveikatos biuras interneto svetainėje www.silutessveikata.lt paskelbė 2016-10-04 informaciją „Gripas. Kaip nuo jo apsisaugoti“. Kas yra gripas? Koks sukėlėjas? Kaip užsikrečiama gripu? Kokie yra gripo simptomai? Koks gydymas? Kaip apsisaugoti nuo gripo?

51. Šilutės rajono savivaldybės Visuomenės sveikatos biuras interneto svetainėje www.silutessveikata.lt paskelbė 2016-10-10 informaciją, kad „Spalio 10 d. – Pasaulinė psichikos sveikatos diena“. Pasaulinė psichikos sveikatos diena – tai dar vienas priminimas, paraginimas ir galimybė visiems įsigilinti į psichikos sveikatos problemas ir atsigręžti į tuos, kuriems labiausiai reikia pagalbos. Psichikos sveikata – tai:

Gebėjimas būti savimi tarp kitų;

Emocinė ir dvasinė būsena, kuri leidžia žmogui džiaugtis gyvenimo pilnatve, taip pat išgyventi skausmą ir liūdesį;

Gebėjimas išreikšti save tokiais būdais, kurie teikia malonumą pačiam individui ir aplinkiniams;

Gebėjimas pačiam daryti sprendimus ir už juos atsakyti;

Psichikos ligų priežastys. Ne visos psichikos ligas sukeliančios priežastys yra žinomos ir suprantamos.

Dažniausios priežastys, galinčios sukelti psichikos ligą:

Paveldimumas ;

Nuolatinis stresas;

Nedarbas, skurdas;

Piktnaudžiavimas psichotropinėmis medžiagomis;

Fizinė negalia.

Pasaulinė psichikos sveikatos diena – tai puiki proga prisiminti, kad tokie paprasti dalykai kaip **gera mityba, fizinis aktyvumas, saikingas alkoholinių gėrimų vartojimas, bendravimas su draugais ir tais, kuriuos mylime, kuriais pasitikime, poilsis, rūpinimasis kitais ir savimi** – tai yra būdai, padedantys stiprinti psichinę sveikatą.

52. Šilutės rajono savivaldybės Visuomenės sveikatos biuras interneto svetainėje www.silutessveikata.lt paskelbė informaciją, kad „Pasaulinė maisto diena ir Pasaulinė nutukimo savaitė: į kovą su nutukimu!“ **Pasaulinei maisto dienai** (spalio 16 d.) ir **Pasaulinei nutukimo savaičiai** (spalio 15–19 d.) paminėti siekiame atkreipti visuomenės dėmesį į atsvario ir nutukimo keliamas sveikatos problemas. Pasaulio sveikatos organizacijos (PSO) teigimu, nutukimas yra didžiausia nepripažinta visuomenės sveikatos problema, turinti reikšmingą poveikį sergamumui ir mirtingumui visame pasaulyje. Nustatyta, kad visų amžiaus grupių vyrų ir moterų mirties rizika auga didėjant kūno svoriui. Atsvaris ir nutukimas neigiamai veikia žmogaus gyvenimo kokybę ir trukmę, todėl nutukę žmonės gyvena trumpiau nei turintys normalų kūno svorį. Nutukimas didina tikimybę susirgti širdies ir kraujagyslių ligomis, cukriniu diabetu, osteoporozė, vėžiu. Per didelį kūno svorį turintiems žmonėms dažniau pasireiškia prasta psichinė sveikata. Kovai su atsvariu ir nutukimu galime pasitelkti tinkamą mitybą bei fizinį aktyvumą. Nutukimo kontrolei svarbu laikytis tinkamos mitybos principų ir suformuoti tinkamus maitinimosi įpročius. Kūno svoriui mažinti rekomenduojama sumažinti suvartojamų riebalų kiekį, ypač gyvūninių, padidinti daržovių, vaisių, rupaus malimo grūdinių produktų vartojimą. Rekomenduojama riebią mėsą ir mėsos produktus pakeisti liesa mėsa, paukštiena, ankštinėmis daržovėmis, rinktis neriebią pieną ir neriebius, nesūrius pieno produktus. Patariama vartoti maisto produktus, turinčius mažai cukraus, rečiau vartoti ar visiškai atsisakyti saldžiųjų gėrimų bei saldumynų. Stengtis gerti pakankamą kiekį vandens. Būtinai laikytis mitybos režimo. Mitybos režimas – valgymų skaičius per parą ir tinkamai paskirstytas maisto kiekis atskirų valgymų metu. Mitybos režimu bei valgydami

dažnai, bet mažomis porcijomis galime kontroliuoti alkio jausmą, kuris neretai priverčia mus paslysti ir persivalgyti netinkamo maisto. Svarbu prisiminti tinkamos mitybos principus: nuosaikumą, įvairovę ir subalansuotumą. Net ir labai naudingas maisto produktas, jeigu jo vartojama per daug, gali turėti neigiamą poveikį sveikatai. Nė vienas maisto produktas neturi visų reikalingų maisto medžiagų, todėl būtina vartoti kuo įvairesnį maistą. Mityba turi būti pritaikyta individualiai, atsižvelgiant į amžių, lytį bei fizinių krūvį.

53. Šilutės rajono savivaldybės Visuomenės sveikatos biuras interneto svetainėje www.silutessveikata.lt paskelbė informaciją, kad „Lapkričio 8 d. – Europos sveikos mitybos diena“. Šią dieną Europos šalyse gyventojai dar kartą raginami atkreipti dėmesį į ypatingą tinkamo maitinimosi svarbą sveikatai, organizuojami įvairūs renginiai, kuriuose pasakojama apie tinkamos ir sveikos mitybos principus ir taisykles, kad padėtų žmonėms suprasti sveikos mitybos pagrindus, kūno masės indekso apskaičiavimo ir vertinimo bei pagrindinių maistinių medžiagų reikšmę, supažindinti su kai kurių maisto produktų sudėtimi, rekomenduojamomis mitybos normomis, kad būtų suformuotas teisingas tiek suaugusių, tiek vaikų požiūris į mitybą. Lietuvos kaip ir daugelio kitų Europos šalių gyventojų, mityba palanki lėtinių ligų atsiradimui, todėl būtina ją keisti, mokant ir skatinant visuomenę ugdyti sveikos ir tinkamos mitybos įpročius. Norint, kad mityba būtų ne tik sveika, bet ir sveikatinanti, būtina laikytis pagrindinių sveikos mitybos taisyklių:

valgyti maistingą, įvairų, dažniau augalinį nei gyvūninės kilmės maistą;

- kelis kartus per dieną valgyti grūdinių produktų;
- kelis kartus per dieną valgyti įvairių, dažniau šviežių daržovių ir vaisių (nors 400 g per dieną);
- išlaikyti normalų kūno svorį (kūno masės indeksas: 18,5–25);
- mažinti riebalų vartojimą; gyvulinius riebalus, kuriuose yra daug sočiųjų riebalų rūgščių, keisti augaliniais aliejais;
- riebią mėsą ir mėsos produktus pakeisti ankštinėmis daržovėmis, žuvimi, paukštiena ar liesa mėsa;
- vartoti liesą pieną, liesus pieno produktus (rūgpienį, kefyra, jogurtą, varškę, sūrį);
- rinktis maisto produktus, turinčius mažai cukraus. Rečiau vartoti, saldžius gėrimus, saldumynus;
- valgyti nesūrų maistą; bendras druskos kiekis maiste, įskaitant gaunamą su rūkytais, sūdytais, konservuotais produktais, duona,
- riboti alkoholio vartojimą;
- skatinti išimtinį žindymą iki 6 mėn. ir žindymą iki 2 m. ir ilgiau, užtikrinant tinkamą ir saugų papildomą kūdikių ir mažų vaikų maitinimą;
- valgyti reguliariai;
- gerti pakankamai skysčių, ypač vandens;
- taip pat rekomenduojama kasdien aktyviai judėti.

54. Šilutės rajono savivaldybės Visuomenės sveikatos biuras interneto svetainėje www.silutessveikata.lt paskelbė informaciją, kad „Lapkričio 14 d. – Pasaulinė diabeto diena“. Cukrinis diabetas – lėtinė neinfekcinė liga, kuria susergama dėl nepakankamos insulino gamybos kasoje arba sutrikusio jo veikimo audiniuose. Pirmo tipo diabetu sergančių žmonių organizmas stokoja ar visiškai negamina insulino. Tam, kad žmogus išgyventų, insulinas leidžiamas švirkštais arba insulino pompa. Pirmo tipo diabetas dažniausiai yra diagnozuojamas vaikams ir jaunuoliams. Antro tipo diabeto pažeistas organizmas nesugeba įsisavinti insulino. Žmonės, sergantys šia liga, negali panaudoti insulino, nors ligos pradžioje organizme jo būna net per daug. Sergančiojo organizmas insuliną gamina, tačiau dėl prastos mitybos, fizinio aktyvumo stokos tampa jam neįmanoma arba jo trūksta. Apie 80 proc. sergančiųjų antrojo tipo diabetu yra nutukę.

55. Šilutės rajono savivaldybės Visuomenės sveikatos biuras interneto svetainėje www.silutessveikata.lt paskelbė informaciją, kad „Lapkričio 18 d. – Europos supratimo diena apie antibiotikus“. Užkrečiamųjų ligų ir AIDS centras (ULAC) informuoja apie antrus metus iš eilės Pasaulio sveikatos organizacijos (PSO) skelbiamą pasaulinę supratimo apie antibiotikus savaitę, kurios šių metų šūkis „**Antibiotikus vartok atsakingai!**“. Supratimo apie antibiotikus savaitės (lapkričio 14-20 d.) kampanija siekiama šviesti visuomenę apie didėjančią atsparumą

antibiotikams ir atkreipti į šią problemą tiek visuomenės, tiek sveikatos priežiūros darbuotojų ir sveikatos politikų atstovų dėmesį. Šūkis „Antibiotikus vartok atsakingai!“ pažymi, jog antibiotikai yra brangus išteklius, kuris turi būti išsaugotas ir naudojamas bakterinėms infekcijoms gydyti, kai juos paskiria gydytojas. Antibiotikais neturi būti dalijamasi, privaloma suvartoti pilną paskirtą dozę, kuri reikalinga ligai įveikti. Jie negali būti laikomi ateičiai, naudojami šių medikamentų likučiai.

56. Paskelbta informacija „Būk matomas tamsoje!“ Šilutės rajono savivaldybės Visuomenės sveikatos biuro interneto svetainėje www.silutessveikata.lt. Šilutės rajono savivaldybės Visuomenės sveikatos biuro specialistai priminė mokinių tėveliams, kad žiemos metas - tai vienas iš pavojingiausių laikotarpių, kai pasikeitusios eismo sąlygos (tamsus paros metas, blogas matomumas) iš visų eismo dalyvių, tiek iš vairuotojų, tiek iš pėsčiųjų, reikalauja ypatingo atidumo ir Kelių eismo taisyklių nuostatų laikymosi. Statistikos duomenimis 40 proc. visų žuvusiųjų kelyje yra pėstieji, iš jų 70 proc. žuvo tamsiu paros metu ir dauguma neturėjo atšvaitų. Pateikti 8 patarimai apie atšvaitus ir apie mokinių saugumą, apie kurį privalo žinoti tėvai ir perduoti šias žinias savo atžaloms.

57. Paskelbta informacija „Gruodžio 1 d. – minima Pasaulinė kovos su AIDS diena“ Šilutės rajono savivaldybės Visuomenės sveikatos biuro interneto svetainėje www.silutessveikata.lt. Tikslas – informuoti gyventojus apie ŽIV/AIDS. AIDS – neišgydoma infekcinė liga, kurią sukelia žmogaus imunodeficito virusas (ŽIV). Virusas pirmą kartą aptiktas 1980 m. Kalifornijoje. Genetiniai tyrimai rodo, kad virusas kilęs Afrikoje XX-to amžiaus pradžioje. JAV pripažino „AIDS“ kaip ligą 1981 metais. Manoma, kad beždžionių SIV virusas tapo HIV virusu, kai žmogus užsikrėtė beždžionių krauju, kai jas medžiojo ir maitinosi žalia mėsa. Tuomet įvyko SIV į ŽIV mutacija, virusas prisitaikė prie žmogaus ir tapo pavojingu jo gyvybei. ŽIV negalima užsikrėsti būnant arti sergančio žmogaus, su juo valgant arba naudojantis bendru tualetu. ŽIV perduodamas per tiesioginį sąlytį su sergančiojo krauju, taip pat lytiškai santykiaujant su sergančiuoju. Motinai gimdant, naujagimis taip pat turi galimybę užsikrėsti virusu, tačiau dėl naujų vaistų ir chirurginių metodų naujagimių užsikrėtimai ypač sumažėjo. Yra retų atvejų, kai kraujo perpylimas sukėlė užkrėtimą dėl klaidos tikrinant kraują prieš jo panaudojimą. Pateiktos rekomendacijos norint išvengti užsikrėtimo ŽIV/AIDS.

IV SKYRIUS

SAVIVALDYBĖS VISUOMENĖS SVEIKATOS STEBĖSENA

1. Biuras vadovaudamasis Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministro 2016 m. gegužės 16 d. įsakymo Nr. V-488 „Dėl Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministro 2003 m. rugpjūčio 11 d. įsakymo Nr. V-488 „Dėl Bendrųjų savivaldybių visuomenės sveikatos stebėsenos nuostatų patvirtinimo“ pakeitimo“ 8.3 papunktį. 2016 m. pradėtas vykdyti savivaldybių gyventojų gyvenamosios tyrimas. Pagal gyvenamosios tyrimų metodiką, suderintą su Sveikatos apsaugos ministerija, 2016 metais atliktas 5, 7 ir 9 (pirmų gimnazijos) klasių mokinių gyvenamosios tyrimas. Tyrimą koordinavo Higienos institutas, apklausas vykdė ir duomenis rinko Šilutės rajono savivaldybės Visuomenės sveikatos biuro specialistai.

2. Tyrimo tikslas - geriau pažinti jaunų žmonių gyvenamosios elgesį ir sveikatą. Tyrimas atskleidė esamą mokyklinio amžiaus vaikų gyvenamosios situaciją Savivaldybėje. Tyrime buvo pateikta 20 vaikų gyvenamosios rodiklių, kurie suskirstyti į 3 grupes:

- sveikatos vertinimas ir laimingumas;
- sveikatos elgsena (fizinis aktyvumas ir pasyvus laisvalaikis, mitybos įpročiai ir burnos higiena);
- rizikingas elgesys (tabako gamininių ir elektroninių cigarečių vartojimas, alkoholio vartojimas, narkotinių medžiagų vartojimas, atšvaitai tamsiu paros metu, patyčios).

3. Šilutės rajono savivaldybės Visuomenės sveikatos biuras apklausas organizavo ir atliko vadovaudamasis metodinėmis rekomendacijomis „Gyvenamosios tyrimo organizavimas ir vykdymas savivaldybėse“. Pagėgių savivaldybės bendrojo ugdymo mokyklose apklausos atliktos

2016 m. gegužės mėnesį. Dalyvavo iš viso 6 mokyklos: Pagėgių Algimanto Mackaus gimnazija, Vilkyškių Johaneso Bobrovskio gimnazija, Vilkyškių Johaneso Bobrovskio gimnazijos, Lumpėnų Enzo Jagomasto ugdymo skyrius, Natkiškių Zosės Petraitienės pagrindinė mokykla, Piktupėnų pagrindinė mokykla, Stoniškių pagrindinė mokykla.

4. Higienos institutas visą analizę, pasiūlymus, rekomendacijas mokyklinio amžiaus vaikų gyvensenos tyrimo pateiks iki 2017 m. kovo 31 d. bei parengs leidinį, paviešins Higienos instituto tinklapyje adresu: www.hi.lt/gyvensena.

V SKYRIUS

VISUOMENĖS SVEIKATOS PROGRAMŲ SAVIVALDYBĖJE ĮGYVENDINIMAS

1. Apie Alkoholio, tabako, narkotinių bei psichotropinių medžiagų vartojimo prevencijos ir kontrolės programos įgyvendinimą Pagėgių savivaldybėje. Buvo inicijuoti ir suorganizuoti įvairūs renginiai, paskaitos, pranešimai, konkursai, projektai, akcijos, įvairių filmų peržiūros alkoholio, tabako, narkotinių ir psichotropinių medžiagų vartojimo prevencijos tema.

1.1. Paminėtos šios datos:

Pasaulinė diena be tabako (gegužės 31 d.);

Tarptautinė nerūkymo diena.

1.2. Parengti straipsniai spaudai bei biuro interneto svetainėje (www.silutessveikata.lt) apie alkoholio, tabako bei narkotikų vartojimo daromą socialinę ir ekonominę žalą sveikatai.

1.3. Mokyklų visuomenės sveikatos priežiūros specialistai parengė informacinius lankstinukus, atmintines, standus apie psichoaktyvių medžiagų vartojimo prevenciją.

2. Šilutės rajono savivaldybės Visuomenės sveikatos biuro interneto svetainėje www.silutessveikata.lt paskelbta informacija „Birželio 26 d. – Tarptautinė kovos su narkomanija ir narkotikų kontrabandos diena“. Informacijos pateikimo tikslas – informuoti visuomenę, o ypač jaunimą apie žalingas pasekmes, kurias gali sukelti tarptautiniu mastu kontroliuojamų narkotinių ir psichotropinių medžiagų vartojimas. Pati sėkmingiausia narkotikų vartojimo prevencija – auklėjimas šeimoje, vertybinių nuostatų formavimas, vaiko problemų sprendimas ir tėvų pavyzdys, kuris teigiamai veikia nepilnametį, padeda ugdyti teigiamus įgūdžius.

3. Įgyvendinant Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministro 2014 m. rugsėjo 22 d. įsakymą Nr. 979 „Dėl širdies ir kraujagyslių ligų rizikos grupės asmenų sveikatos stiprinimo tvarkos aprašo“ patvirtinimo“ (toliau - Aprašas) ir atsižvelgiant į Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministro 2015 m. kovo 29 d. įsakymo Nr. 392 Aprašo 4 punkto pakeitimą ir šio Aprašo nuostatas, už kurių vykdymą buvo atsakingos pirminės asmens sveikatos priežiūros įstaigos ir savivaldybių visuomenės sveikatos biurai, būtų įgyvendinama pagal Apraše keliamus reikalavimus. Aprašo tikslas – įgyvendinti Sveikatos apsaugos ministro 2014 m. rugsėjo 22 d. įsakymu Nr. V-979 „Dėl Širdies ir kraujagyslių ligų rizikos grupės asmenų sveikatos stiprinimo tvarkos aprašo patvirtinimo“ patvirtintas širdies ir kraujagyslių ligų rizikos grupės asmenų sveikatos stiprinimo priemonės, integruojant Šilutės rajono pirminės asmens sveikatos priežiūros įstaigų bei Šilutės rajono savivaldybės Visuomenės sveikatos biuro vykdomą sveikatinimo veiklą, efektyviau stiprinti rizikos grupės asmenų sveikatą.

3.1. Aprašo uždaviniai:

a) supažindinti rizikos grupės asmenis su širdies ir kraujagyslių ligų rizikos veiksniais, sveikos gyvensenos principais;

b) išmokyti keisti gyvenseną, valdyti stresą, pasirinkti sveikatai palankią mitybą bei fizinį aktyvumą.

3.2. Šilutės rajono savivaldybės Visuomenės sveikatos biuras įgyvendino „Širdies ir kraujagyslių ligų rizikos grupės asmenų sveikatos stiprinimo programą“ Pagėgių savivaldybėje. Programa buvo įgyvendinama 2016 m. Programoje dalyvavo 32 asmenys: 12 asmenų dalyvavo iš Pagėgių savivaldybės Stoniškių seniūnijos ir 20 asmenų iš Pagėgių savivaldybės.

Programos dalyviai išklausė sveikatos stiprinimo programos temas:

„Sveika gyvensena, jos reikšmė lėtinių neinfekcinių ligų prevencijai“, 2,00 val.;

„Širdies ir kraujagyslių ligų rizikos veiksniai, sveikatos rodiklių supratimas“, 2,00 val.;

„Mitybos reikšmė širdies ir kraujagyslių ligų atsiradimui bei prevencijai“, 4,00 val.;

„Fizinio aktyvumo reikšmė širdies ir kraujagyslių ligų prevencijai“, 4,00 val.;

„Streso reikšmė širdies ir kraujagyslių ligų atsiradimui. Streso valdymas“, 2,00 val.;

„Programos vykdymo ir rezultatų aptarimas“, 2,00 val.

3.3 . Publikuotas straipsniai:

3.3.1. Šilutės ir Pagėgių krašto laikraštyje „Pamarys“ 2016 m. spalio 14 d. Nr. 77 (3047) „Širdies ir kraujagyslių ligų prevencinė programa“;

3.3.2. Šilutės ir Pagėgių krašto laikraštyje „Pamarys“ 2016 m. spalio 18 d. Nr. 78 (3048) „Širdies ir kraujagyslių ligų prevencinė programa“.

Biuras pateikė „Širdies ir kraujagyslių ligų rizikos grupės asmenų sveikatos stiprinimo programos“ vykdymo ataskaitą Sveikatos mokymo ir ligų prevencijos centrui 2017 m. sausio 5 d. elektroniniu paštu (smlpc@smlpc.lt).

VI SKYRIUS VAIKŲ IR JAUNIMO SVEIKATOS STIPRINIMAS

1. Organizuojant sveikatos priežiūrą savivaldybės mokyklose ir ikimokyklinėse ugdymo įstaigose, 2016 m. organizuoti susirinkimai, kurių metu buvo planuojama sveikatos priežiūros mokyklose ir ikimokyklinėje ugdymo įstaigoje veikla, analizuojamos esamos problemos, ieškoma jų sprendimo būdų, aptariamami planuojami sveikatinimo renginiai.

2. Sveikatos priežiūra bendrojo ugdymo ir ikimokyklinės ugdymo įstaigos vykdoma pagal sveikatos priežiūros veiklos planą, kurį rengia ugdymo įstaigos administracija kartu su visuomenės sveikatos specialistu, vykdančiu mokinių sveikatos priežiūrą bendrojo ugdymo ir ikimokyklinėje ugdymo įstaigoje, atsižvelgdama į mokyklos ir ikimokyklinės ugdymo įstaigos poreikius ir vykdomos visuomenės sveikatos priežiūros nacionalinius ir vietos prioritetus. Visuomenės sveikatos priežiūros specialisto darbo planą tikrina Vaikų ir jaunimo sveikatos priežiūros specialistas, o tvirtina Šilutės rajono savivaldybės Visuomenės sveikatos biuro direktorius. Visuomenės sveikatos specialistas, vykdamas mokinių sveikatos priežiūrą bendrojo ugdymo ir ikimokyklinėje ugdymo įstaigoje, kiekvieną mėnesį pateikia mėnesio darbo veiklos planą ir mėnesio darbo veiklos ataskaitą. Mėnesio darbo veiklos planą ir ataskaitą tikrina Vaikų ir jaunimo sveikatos priežiūros specialistas, o tvirtina Šilutės rajono savivaldybės Visuomenės sveikatos biuro direktorius.

3. Sausio mėnesį bendrojo ugdymo įstaigose skleidė informaciją „Gripo profilaktika“. Tikslas – priminti mokiniams, kaip elgtis, kad neužsikrėtų gripu, bei kaip elgtis užsikrėtus. Rezultatas – informacija pateikta Pagėgių savivaldybės bendrojo ugdymo mokyklose. Paruošti rekomendaciniai bukletai pagal užkrečiamųjų ligų ir AIDS centro informaciją „Nepasiduok gripui“, kuriuose pateikta informacija, kaip saugotis nuo gripo.

4. Pateikta informacija „Sparčiai daugėja gripo ir ūmių viršutinių kvėpavimo takų infekcijų“. Tikslas – informuoti visuomenę apie gripą, jo simptomus ir peršalimą. Gripas – viena iš užkrečiamiausių ligų. Kiekvienais metais sunkia gripo forma susergera nuo 3 iki 5 mln. Pagrindiniai tiek peršalimo, tiek gripo simptomai yra panašūs: karščiavimas, sausas kosulys, gerklės skausmas, sloga (arba užgulta nosis), bendras organizmo negalavimas, galvos skausmas, raumenų skausmas, šaltkrėtis, nuovargis. Pateikti būdai, padedantys kovoti su gripu ir peršalimo ligomis. Pateiktas Pasaulio sveikatos organizacijos paruoštas plakatas, kaip apsisaugoti nuo gripo.

Informacija paskelbta Biuro interneto svetainėje „Sparčiai daugėja gripo ir ūmių viršutinių kvėpavimo takų infekcijų“ www.silutessveikata.lt.

5. Organizuotos pamokėlės-pokalbiai mokiniams „Gripo profilaktika“. Tikslas – supažindinti mokinius su gripo virusu. Pamokėlėse-pokalbiuose dalyvavo Pagėgių savivaldybės bendrojo ugdymo mokyklų mokiniai. Kalbėta, kaip apsisaugoti nuo gripo, kaip susirgus

neužkrėsti aplinkinių žmonių. Kalbėta, kaip svarbu laikytis asmens higienos – dažnai plauti rankas.

6. Šilutės rajono savivaldybės Visuomenės sveikatos biuras pakvietė ir informavo Pagėgių savivaldybės bendrojo ugdymo įstaigas, kad vyks „Sveikatiada“ nacionalinis sveikuolių – šaunuolių konkursas! Sveikatingiausios klasės rinkimai! Nugalėtojų prizas – 5 dienų „sveikatiados“ vasaros stovykla visai klasei! [Informacija apie konkursą](#) ir **Klaida! Neleistina nuoroda į hipersaitą**.buvo paskelbta Biuro interneto svetainėje www.silutessveikata.lt „Sveikatiada“ skelbia nacionalinį konkursą!.

7. „Vasaris – sveikatingumo mėnuo“. Tikslinė grupė – Pagėgių savivaldybės gyventojai. Biuras informavo Pagėgių savivaldybės gyventojus, kad vasario mėnuo tradiciškai skelbiamas sveikatingumo mėnesiu ir skatino visus prisidėti prie šios akcijos propaguojant sveiką gyvenimą. Publikuotame straipsnyje pateikiama informacija apie įvykdytas priemones „Vasariui – sveikatingumo mėnesiui“ paminėti Pagėgių savivaldybėje. Parengti informaciniai plakatai „Vasaris – sveikatingumo mėnuo“ (plakatu tiražas – 15 vnt.). Visą vasario mėnesį vyko įvairūs renginiai, akcijos, užsiėmimai bendrojo ugdymo mokyklose, taip pat buvo teikiama įvairi informacija Pagėgių savivaldybės gyventojams apie sveikatos stiprinimą ir išsaugojimą. Buvo rengtos įvairios pamokėlės, diskusijos mokiniams apie sveiką gyvenimą, leidžiami informaciniai standai bei informaciniai lankstinukai. Lankstinukai „Ko turėtum saugotis, kad nesusirgtum lytiškai plintančiomis ligomis“.

Informacija „Vasaris – sveikatingumo mėnuo“ paskelbta Šilutės rajono savivaldybės Visuomenės sveikatos biuro interneto svetainėje www.silutessveikata.lt.

8. Šilutės rajono savivaldybės Visuomenės sveikatos biuras kartu su VŠĮ „Krizinio nėštumo centru“ 2016 m. vasario 2 dieną organizavo Pagėgių savivaldybės Stoniškių pagrindinėje mokykloje pamokėles mokiniams „Žmogaus gyvybės vystymasis. Neplanuotas nėštumas, jo išeitys ir pasekmės“. Pamokėles vedė VŠĮ „Krizinio nėštumo centro“ savanorė lektorė Kristina Monkienė.

Pamokėlių tikslas – skatinti jaunimą atsakingiau žiūrėti į gyvybės užmezgimą, įsisąmoninant, kad tai jau nauja unikali besivystanti gyvybė, trokštanti gimti ir gyventi. Pamokėlių metu mokiniai supažindinti, kaip užmezgama ir kaip vystosi nauja gyvybė. Mokiniai paaiškintos, kokios būna neatsakingų lytinių santykių pasekmės, apie neplanuoto nėštumo galimybes, pasekmes, apie VŠĮ „Krizinio nėštumo centro“ teikiamas paslaugas ir specialistų konsultacijas neplanuotai pastojus. Taip pat mokiniai žiūrėjo filmą apie kūdikio vystymąsi per visus 9 nėštumo mėnesius iki gimimo. Demonstruotas filmas – alegorija „Gimti“ – negimusio vaiko laiškas mamai, norinčiai nutraukti neplanuotą nėštumą. Šis filmas, leido mokiniams suvokti, kad neatsakingas jaunimo elgesys kartais baigiasi neplanuotu nėštumu, ką išgyvena mergina, kai nėra artimųjų palaikymo, tačiau visada yra išeitis, kvalifikuota pagalba ir nereikia skubėti priimti lemiamo sprendimo. Vienos merginos šią netektį išgyvena lengviau, kitos sunkiau. Ši netektis gali būti jaučiama gana ilgai ir palikti pasekmių ne tik emociniam merginos pasauliui, bet ir sujaukti kitas gyvenimo sritis. Pamokėlių metu buvo kreipiamas didelis dėmesys į fizinę ir psichinę pasekmes. Mokiniai pateikta iliustruojama vaizdinė medžiaga tikrais moterų, kurioms buvo atlikę abortą, rodant jaunimui besivystančio vaisiaus modeliukus.

Informacija „Žmogaus gyvybės vystymasis. Neplanuotas nėštumas, jo išeitys ir pasekmės“ organizuotos pamokėles mokiniams Pagėgių savivaldybės Stoniškių pagrindinėje mokykloje, paskelbta Šilutės rajono savivaldybės Visuomenės sveikatos biuro interneto svetainėje www.silutessveikata.lt

9. Šilutės rajono savivaldybės Visuomenės sveikatos biuras 2016 m. kovo mėnesį organizavo mokymus psichinės sveikatos stiprinimo tema „Gyvenimas yra gražus“. Mokymus vedė psichologė Lilija Vitkauskienė. Mokymai vyko: Pagėgių savivaldybės Stoniškių pagrindinėje mokykloje, Pagėgių savivaldybės Algimanto Mackaus gimnazijoje, Pagėgių savivaldybės Natkiškių Zosės Petraitienės pagrindinėje mokykloje, Pagėgių savivaldybės Vilkyškių Johaneso Bobrovskio gimnazijoje. Užsiėmimų metu lektorė kalbėjo su mokiniais apie jų emocinę būseną, atliko kelis praktinius užsiėmimus emocinio atsparumo stiprinimui, liūdesio išgyvenimams, emocijų valdymui. Mokiniai noriai dalyvavo užsiėmimuose ir juose atsiskleidė, kai kurie pasakojo savo dabartinę psichologinę būseną. Paskaita buvo skirta savižudybių

prevencijai, ugdyti gebėjimus valdyti savo emocijas. Po paskaitos mokiniai asmeniškai kreipėsi į psichologę su jiems kamuojančiais klausimais. Lietuvoje nuo savizudybių miršta daugiau žmonių nei per eismo įvykius. Todėl esant nors mažiausiam įtarimui, kad artimasis yra pavojuje, reikia žvelgti į tai labai rimtai bei negalima ignoruoti ženklų, rodančių, kad žmogus kenčia dėl savo išgyvenimų. Mokiniais ši paskaita „Gyvenimas yra gražus“ buvo gera įžanga prieš artėjančių renginių savaitę „Be patyčių“.

9.1. Informacija: įvyko mokymai, psichinės sveikatos stiprinimo „Gyvenimas yra gražus“, kuri paskelbta Šilutės rajono savivaldybės Visuomenės sveikatos biuro interneto svetainėje www.silutessveikata.lt.

10. Pagėgių savivaldybės Vilkyškių Johaneso Bobrovskio gimnazijoje 2016 m. kovo 7-10 dienomis vyko veiksmo savaitė „Be patyčių“. Išleistas standas „Nekentėk patyčių vienas“, parengtas lankstinukas „Patyčios turi liautis“. Gimnazijos pradinių klasių mokiniai dalyvavo paskaitėlėje - diskusijoje „Ar aš dalyvauju patyčiose?“. Po paskaitėlių mokiniai išsakė nuomonę apie patyčias klasėje. Pripažino, kad patyčios skaudina, liūdina, sukelia norą keršyti. Aptarė, ką reikia daryti, kad nebūtų patyčių. Aptarė situaciją klasėse mokiniai parengė „Draugystės drugelius“. Ant spalvingų drugelių sparnelių rašė savybes, kurios skatina gerus jausmus, skleidžia meilę, draugystę. Ant kitų sparnelių rašė savybes, kurios kelia agresiją, patyčias, skaudina. Iš drugelių parengtas plakatas, kuriuo papuoštas standas, specialiai ruoštas savaitei prieš patyčias paminėti.

Informacija veiksmo savaitė „Be patyčių“ Pagėgių savivaldybės Vilkyškių Johaneso Bobrovskio gimnazijoje paskelbta Šilutės rajono savivaldybės Visuomenės sveikatos biuro interneto svetainėje www.silutessveikata.lt

11. Šilutės rajono savivaldybės Visuomenės sveikatos biuro interneto svetainėje www.silutessveikata.lt Vyko išvyka „Pajudėkim – jau pavasaris“, skirtas Pasaulinei Žemės dienai paminėti Pagėgių savivaldybės Vilkyškių Johaneso Bobrovskio gimnazijoje. 2016 m. kovo 18 dieną vyko išvyka „Pajudėkim – jau pavasaris“, skirta Pasaulinei Žemės dienai paminėti. Po pamokų visa mokyklos bendruomenė rinkosi mokyklos kiemelyje. Išsirikiavę į ilgą koloną, pasipuošę savo pasidarytomis emblemomis gamtos tema, buvo eita link „Vilkyškių piliakalnio“. Pasiekę tikslą, visi mokiniai užlipo ant įspūdingo piliakalnio šlaito ir sustojo taip, kad būtų galima iš aukštai perskaityti žodį „AČIŪ“ iš išsirikiavusių mokinių. Iškėlus aukštyn rankas buvo sakyta „Ačiū Lietuvai, ačiū Žemei“. Po pasivaikščiojimo ir grįžus į stovyklavietę visų laukė karšta grikių košė ir arbata. Išvykos metu buvo stiprinamas gimnazijos bendruomenės tarpusavio bendravimas bei mokinių supratingumas apie Žemės ir gamtos ryšį žmogui. Mokiniai džiaugėsi išvyka ir į mokyklą sugrįžo puikia nuotaika.

12. Šilutės rajono savivaldybės Visuomenės sveikatos biuro interneto svetainėje www.silutessveikata.lt veiksmo savaitė „Be patyčių“ Pagėgių savivaldybės Natkiškių Zosės Petraitienės pagrindinėje mokykloje. Pagėgių savivaldybės Natkiškių Zosės Petraitienės pagrindinėje mokykloje 2016 m. kovo 14-18 dienomis vyko veiksmo savaitės „Be patyčių“ renginiai. Kovo 16 dieną pradinių klasių mokiniams vyko kūrybinis užsiėmimas „Draugystės medaliai“. Šis užsiėmimas skatino tarpusavio bendravimą be patyčių. Mokiniai draugiškai dirbo – gamino reikiamą masę medaliams iš druskos, miltų, dažų. Ši masė buvo panaši į modeliną. Parengus šią masę mokiniai lipdė įvairiausius medalius. Pagamintos figūrėlės-medaliai buvo sudėti į orkaitę ir išdžiovinti. Parengti medaliai buvo išdalinti penktadienio popietėje, skirtoje veiksmo savaitės „Be patyčių“ pabaigai.

13. Šilutės rajono savivaldybės Visuomenės sveikatos biuras Pagėgių savivaldybės Algimanto Mackaus gimnazijoje organizavo renginį mokiniams „Mes-Žemės vaikai“. Pagėgių savivaldybės

Pagėgių Algimanto Mackaus gimnazijos skaitykloje 2016 m. kovo 17 dieną vyko renginys „Mes – Žemės vaikai“, skirtas Pasaulinei Žemės dienai paminėti. Tikslas – atkreipti mokinių dėmesį į aplinką, klimato atšilimo keliamas problemas, neatsakingą vartojimą bei skatinti mokinius prisidėti prie švarios aplinkos išsaugojimo. Renginyje dalyvavo 7-8 klasių mokinių komandos. Renginys prasidėjo mergaičių ansamblio daina. Renginį vedė 3 G klasės mokiniai. Komandoms buvo pateiktos 4 užduotys. Pirmoji užduotis – viktorina, komandos turėjo atsakyti į pateiktus klausimus sveikos aplinkos, taršos, poveikio sveikatai, atliekų perdurbimo temomis. Antroje

užduotyje mokiniai turėjo nupiešti plakatą Žemės dienos tema. Mokiniai savo plakatuose vaizdavo Žemę, kokią ją norėtų matyti dabar ir ateityje. Trečioji užduotis – sukurti palinkėjimą Žemei. Paskutinė užduotis buvo skirta komandos kapitonom. Pasibaigus visoms užduotims komisija suskaičiavo komandų surinktus balus. Didžiausi žinovai pasirodė 8 A klasės mokinių komanda. Visos renginyje dalyvavusios komandos apdovanotos padėkos raštais.

Informacija Pagėgių savivaldybės Algimanto Mackaus gimnazijoje organizavo renginį mokiniams „Mes-Žemės vaikai“ paskelbta Šilutės rajono savivaldybės Visuomenės sveikatos biuro interneto svetainėje www.silutessveikata.lt

14. Šilutės rajono savivaldybės Visuomenės sveikatos biuras 2016 m. balandžio 14-18 dienomis organizuotos psichoaktyvių medžiagų prevencijos pamokėles „Ar žalingi įpročiai tavo draugai?“ Pagėgių savivaldybės bendrojo ugdymo mokyklose: Pagėgių Algimanto Mackaus gimnazijos, Vilkyškių Jochaneso Bobrovskio gimnazijoje, Vilkyškių gimnazijos Lumpėnų Enzio Jagomasto ugdymo skyriuje, Natkiškių Zosės Petraitienės pagrindinėje mokykloje, Piktupėnų pagrindinės mokyklos, Stoniškių pagrindinės mokyklos mokiniams. Pamokėlės tikslas – atkreipti mokinių dėmesį į žalingų įpročių reiškinius įvairiuose socialiniuose sluoksniuose (mokykloje, gatvėse, reklamose, kultūros srityse). Pamokėles skaitė Lietuvos blaivybės draugijos „Baltų ainiai“ Klaipėdos padalinio pirmininkas Artūras Šiukšta. Pamokėlių metu kalbėta apie žalingų įpročių destruktinę žalą nacionalinei ekonomikai, demografijai, moralinei ir dvasinei bei fizinei sveikatai. Pamokėlėse buvo atkreiptas dėmesys į suformuotą madą, dorines nuostatas, socialinius įgūdžius, antipatiją psichoaktyvioms medžiagoms išdėstant mokiniams pirminę prevencinę metodiką. Mokiniai buvo motyvuojami ekonomiškai naudojant laiko resursus, vykdyti prevenciją tarp savo artimųjų (tapti aktyviu prevencijos puoselėtoju). Diskusijų metu su mokiniais suformuota aiški, neigiama nuostata, kad psichoaktyvių medžiagų vartojimas visai nemadingas, o kenksmingas ir brangus užsiėmimas. Šilutės rajono savivaldybės Visuomenės sveikatos biuro specialistai tikisi, kad šios įvykusios pamokėlės padės mokiniams suvokti, jog žalingus įpročius galima naikinti jau pradėdant nuo savęs, ugdant sąmoningumą, dvasines, socialines ir kultūrinės vertybes. Psichoaktyvių medžiagų prevencijos 2 pamokėlėse dalyvo Pagėgių savivaldybės Pagėgių Algimanto Mackaus gimnazijos mokiniai.

Paskelbta informacija psichoaktyvių medžiagų prevencijos pamokėlės „Ar žalingi įpročiai tavo draugai?“ Šilutės rajono savivaldybės Visuomenės sveikatos biuro interneto svetainėje www.silutessveikata.lt

15. Pagėgių savivaldybės Piktupėnų pagrindinėje mokykloje pradinė klasių mokiniams 2016 m. balandžio 14 dieną vyko užsiėmimas „Švarios mano rankytės“. Užsiėmimo metu mokiniai prisiminė taisyklingus rankų plovimo judesius, pasakojo, kada būtina plautis rankas. Jie minėjo, kad visada jas plauna prieš valgį, parėję iš lauko, po žaidimų su gyvūnais, pasinaudoję tualetu. Mokiniams buvo pateikta informacija, kokios yra nešvarių rankų ligos, kodėl būtina laikytis rankų higienos. Mokiniai kūrė plakatą. Plakate klijavo savo rankų antspaudus papuoštus įvairiais raštais, kad pažiūrėję į plakatą mokiniai prisimintų, kokia tema vyko užsiėmimas ir kas buvo kalbėta.

Paskelbta informacija „Švarios mano rankytės“ Piktupėnų pagrindinėje mokykloje. Šilutės rajono savivaldybės Visuomenės sveikatos biuro interneto svetainėje www.silutessveikata.lt

16. Pagėgių pradinėje mokykloje gegužės 20 d. 2 a ir 3 a klasės mokiniams vyko užsiėmimas „Švarios mano rankytės“. Mokiniai sužinojo, kodėl būtina dažnai plautis rankas, kokios yra nešvarių rankų ligos. Mokiniai pasakojo, kada būtina plautis rankas, pasinaudojus tualetu, pažaidus su gyvūnu, parėjus iš lauko, prieš valgį ir kita. Su mokiniais prisiminti taisyklingi rankų plovimo judesiai. Mokiniai atliko linksmas užduotis, susijusias su asmens higiena.

Pagėgių savivaldybės Pagėgių pradinėje mokykloje organizavo renginį mokiniams „Švarios mano rankytės“, paskelbta Šilutės rajono savivaldybės Visuomenės sveikatos biuro interneto svetainėje www.silutessveikata.lt

17. Pagėgių savivaldybės Vilkyškių Jochaneso Bobrovskio gimnazijoje 2016 m. gegužės 13 dieną vyko sporto šventė „Kroso varžybos“. Renginio tikslas – didinti mokinių fizinį aktyvumą. Renginio rezultatai: Sporto šventėje dalyvavo mokyklos mažieji ir pradinė klasių mokiniai. Dalyviai 12 valandą rinkosi mokyklos stadione, kur buvo paruoštos trasos, atskirai mergaitėms ir

berniukams. Dalyviai kroso varžybose mokytojai, auklėtojai ir keletas tėvelių ir mokiniai. Oras buvo puikus ir bėgimas nevargino, teikė malonumą. Po bėgimo varžybų visi buvo apdovanoti padėkomis.

18. Piktupėnų pagrindinėje mokykloje 2016 m. gegužės 18 dieną vyko viktorina, skirta žalingų įpročių prevencijai „Žalingiems įpročiams – NE“. Viktorinoje dalyvavo 7 – 10 klasių komandos. Viktorinos metu mokiniams reikėjo sukurti savo komandos šūkį. Pirmoji komanda skandavo: „Nerūkau, nerūkiu, nerūkysiu!“. Antroji: „Mes gyvenam sveikai, ir maitinamės gerai, alkoholio nevertosim ir visiems mes tai kartosim“. Trečios komandos šūkis buvo: „Mes nerūkom, mums ir taip gerai!“. Po prisistatymo komandoms reikėjo atsakyti į dvylika klausimų įvairiomis žalingų įpročių temomis. Visos komandos teisingai atsakė į pateiktus klausimus. Antroji užduotis buvo situacijų analizė. Mokiniai bandė išaiškinti situacijas, kuriose reikėjo pasakyti „ne“, atsispirti neigiamam spaudimui. Visos komandos aiškino situacijas. Trečioji užduotis buvo žodžių išbraukymas. Ne visoms komandoms pavyko rasti visus žodžius. Paskutinės užduoties metu komandoms reikėjo piešinyje pažymėti, kokiems organams kenkia žalingi įpročiai. Ši užduotis mokiniams pasirodė pati sunkiausia, nors visos komandos ją atliko gerai. Po visų užduočių komisija suskaičiavo rezultatus, paaiškėjo, kad pirmoji komanda surinko daugiausias balų. Visi viktorinos dalyviai buvo apdovanoti Šilutės rajono savivaldybės Visuomenės sveikatos biuro dovanomis. Po renginio mokiniai dalinosi išpūdžiais, džiaugėsi dalyvavę viktorinoje, pagilinę žinias apie žalingus įpročius, jų poveikį žmogaus organizmui. Informacija paskelbta Pagėgių savivaldybės Piktupėnų pagrindinėje mokykloje vyko viktoriną „Žalingiems įpročiams – NE“ paskelbta Šilutės rajono savivaldybės Visuomenės sveikatos biuro interneto svetainėje www.silutessveikata.lt.

19. Šilutės rajono savivaldybės Visuomenės sveikatos biuras primena tėveliams, turintiems mokyklinio ir ikimokyklinio amžiaus vaikučių, kad iki rugsėjo 15 d. reikia patikrinti vaiko sveikatą. Mokyklinio ir ikimokyklinio amžiaus vaikus šeimos gydytojas turėtų apžiūrėti bent kartą per metus. Visi vaikai yra draudžiami valstybės lėšomis, todėl apsilankius pas gydytoją papildomai mokėti nereikia. Norint patikrinti vaiko sveikatą ir gauti vaiko sveikatos pažymą, pirmiausia reikia iš anksto užsiregistruoti ir laiku atvykti pas šeimos gydytoją ir odontologą. Vaiką būtinai turi lydėti vienas iš tėvų arba globėjų, kitaip gydytojas negalės patikrinti vaiko sveikatos būklės. Vadovaujantis Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministro įsakymu 2011 m. rugpjūčio 10 d. Nr. V-773 „Dėl Lietuvos higienos normos HN 21:2011 „Mokykla, vykdanči bendrojo ugdymo programas. Bendrieji sveikatos saugos reikalavimai“ patvirtinimo, kiekvienais metais iki rugsėjo 15 dienos mokiniai turi pateikti mokyklai informaciją apie profilaktinio sveikatos patikrinimo rezultatus. Šie duomenys naudojami mokinių sveikatos stebėsenai ir analizei. Siekiant užtikrinti, kad bent kartą per metus tėveliai nuvestų vaiką pas gydytoją odontologą dėl jo dantų ir sąkandžio būklės tikrinimo. 2013 m. buvo patvirtinta tobulesnė Vaiko sveikatos pažymėjimo forma, kurios dalį turi užpildyti ir gydytojas odontologas. Jis turi įrašyti dantų ėduonies (karieso) pažeistų, plombuotų ir iškritusių (išrautų) dantų skaičių. Jei mažas vaikas neturi išdygusio nė vieno danties, odontologas turi apie tai parašyti pažymėjime. Rekomenduotina atvykti pas savo šeimos gydytoją jau pasitikrinus dantų būklę. Pažymėjime turi būti užpildytos visos nurodytos skiltys: vaiko ūgis, svoris, fizinio išsivystymo įvertinimas ir kūno masės indeksas, taip pat kraujospūdis, klausos ir regos būklė, individualios rekomendacijos. Rekomendacijose šeimos gydytojas nurodys, kokią fizinio lavinimo grupę vaikas galės lankyti: pagrindinę, parengiamąją ar specialiąją; ar vaikui ne per sunkus įprastas krūvis, ar jis per fizinio lavinimo pamokas gali atlikti visus pratimus, pažymės, koks jo regėjimas, laikysena, polinkis alergijai ir kt. Profilaktiniai tikrinimai ne tik padės laiku nustatyti ir išgydyti negalavimus ar sveikatos sutrikimus, bet suteiks puikią galimybę aptarti su savo šeimos gydytoju pagrindinius ligų prevencijos bei sveiko gyvenimo būdo ugdymo principus. Pažyma apie mokinio sveikatos būklę turi būti pristatyta visuomenės sveikatos priežiūros specialistui mokykloje. Neturėdami informacijos apie vaiko sveikatą, mokyklos visuomenės sveikatos priežiūros specialistas negalės užtikrinti, kad ugdymo procese nebus pakenkta jo sveikatai. Vaiko sveikatos pažymėjimas turi būti išduodamas visiems vaikams nuo 0 iki 18 metų, o mokinio vaiko sveikatos pažymėjimas (forma Nr. 027-1/a) galioja metus.

Šilutės rajono savivaldybės Visuomenės sveikatos biuro interneto svetainėje www.silutessveikata.lt paskelbta informacija „Priminimas tėveliams – reikalinga vaikų sveikatos pažyma“.

Publikuotas straipsnis Šilutės ir Pagėgių krašto laikraštyje „Pamarys“ 2016 m. rugpjūčio 12 d. Nr. 60 (3030) „Laikas pasirūpinti vaikų sveikatos pažymomis“.

20. Šilutės rajono savivaldybės Visuomenės sveikatos biuro interneto svetainėje www.silutessveikata.lt paskelbta informacija „Pasiruoškime eiti į darželį“. Optimalus laikas pradėti lankyti ikimokyklinio ugdymo įstaigą – 3-4 metai. Šiuo metu imuninė sistema jau brandesnė, o psichologiškai vaikas geriau pasirėngęs bendrauti su kitais vaikais naujame dideliame kolektyve.

Kartais, dėl objektyvių priežasčių, mama negali sau leisti tokios prabangos likti su mažyliu iki jam sueis 3-4 metai, tad lankyti darželį jam tenka jau nuo 2-2,5 metų. Tokio amžiaus vaikas dar labai priklausomas nuo mamos. Tačiau neretai nutinka ir taip, kad jaunesni vaikai lengviau išveria laikiną išsiskyrimą ir kuo puikiau priimpa darželyje. Kaip ruoštis eiti į darželį. Visų pirma apsilankykite

darželį, kurį ketinate lankyti. Apžiūrėkite aplinką, atkreipkite dėmesį, kaip auklėtojos bendrauja su vaikais. Pakalbėkite su darbuotojais, kitų, darželį jau lankančių vaikų tėvais. Sukurkite vaikui palankią emocinę aplinką: papasakokite, kad darželyje laukia vaikai, su kuriais jis susidraugaus, daug žaislų ir pan. Pamokykite vaiką bendrauti su kitais vaikais. Nusiveskite į svečius, inicijuokite bendrus žaidimus žaidimų aikštelėje. Iš anksto papasakokite vaikui, kas jo laukia, kaip jis žais su vaikais, ką reiškia turėti naujų draugų. Pamokykite dalintis su kitais savo žaislais, siūlyti naujus žaidimus, kaip galima pačiam paprašyti priimamam žaisti, kaip kreiptis į vaikus, padėkite įsiminti jų vardus. Darželyje dažniausiai karaliauja „savitarna“: tenka valgyti, rengtis pačiam. Parinkite vaikui rūbelius, kuriuos jis pats lengvai apsirengtų. Venkite sagų, raištelių. Namuose paruoškite vaikui tipiško darželio maisto: sriubos, antrą patiekalą, varškės apkepą, košę ir pan. Jei jis pats pripras namuose taip maitintis – darželyje problemų su maistu neturėtų kilti. Pamokykite vaiką asmeninės higienos įgūdžius: savarankiškai plautis rankas su muilu, šnypštis nosį į nosinę ir pan. Pakoreguokite jo dienos režimą. Pusryčius, pietus, vakarienę duokite tuo laiku, kaip tai daroma darželyje. Atpratinkite nuo užkandžiavimo tarp valgių. Pasistenkite kad pietų miego laikas namuose sutaptų su darželio pietų miego laiku. Išleisdama vaiką į darželį nerodykite savo nerimo – jūsų būseną lengvai persiduoda ir vaikui. Ir negąsdinkite vaiko darželiu. Tai suformuos bereikalingą baimę.

21. Šilutės rajono savivaldybės Visuomenės sveikatos biuro interneto svetainėje www.silutessveikata.lt paskelbta informacija „Prieš grįžtant į mokyklą – patikra dėl utėlių“. Užkrečiamųjų ligų ir AIDS centro (ULAC) medikai informuoja, kad artėjant naujiems mokslo metams specialistai jau sulaukia suserimusių tėvų skambučių dėl vaikų užsikrėtimo utėlėmis. Po atostogų tėvams reikėtų atkreipti dėmesį, ar jų vaikai neužsikrėtė pedikulioze (utėlėmis). Pedikulioze dažniau užsikrečia jaunesni mokyklinio amžiaus mokiniai, ypač mergaitės. Pagrindinis apsikrėtimo galvos utėlėmis požymis – glindos plaukuose. Jų gausa didesnė nei suaugusių utėlių. Glindos nėra aktyvios ir sunkiai nuimamos nuo plauko. Taip pat dėl utėlių įkandimų gali atsirasti nusikasmų smilkinų, kaktos ir pakaušio srityje. Vaikui, nustačius pedikuliozę, būtina pasitikrinti ir kitus šeimos narius, draugus, bendramokslis, o kontaktinius asmenis – informuoti apie problemą. Taip pat svarbu, kad visiems užsikrėtusiems asmenims, tuo pačiu metu būtų taikomi tie patys medikamentai, nes tik tokiu būdu bus išvengta pakartotinio užsikrėtimo tarp artimųjų. **Pagrindinis plitimo kelias:** tiesioginiu būdu iš galvos į galvą, esant artimam sąlyčiui, per šukas ar plaukų šepetčius, keičiantis galvos apdangalais, juos laikant kartu.

22. Šilutės rajono savivaldybės Visuomenės sveikatos biuro interneto svetainėje www.silutessveikata.lt paskelbta informacija „Pneumokokinė infekcija ypač pavojinga vaikams iki penkerių metų“. Užkrečiamųjų ligų ir AIDS centro (ULAC) medikai informuoja, kad pneumokokinė infekcija yra viena pagrindinių sergamumo ir mirtingumo priežasčių pasaulyje, kurių galima išvengti skiepijantis. Remiantis pasaulio sveikatos organizacijos (PSO) duomenimis, dėl pneumokokinės infekcijos kasmet pasaulyje miršta 1,6 mln. žmonių. Infekcija yra paplitusi tiek tarp vaikų, tiek tarp suaugusiųjų. PSO vaikų skiepijimą pneumokokine vakcina išskiria kaip prioritetinį.

Susirgimo rizika:

didelė – vaikams iki 5 metų ir vyresniems nei 65 metų suaugusiems. Taip pat asmenims sergantiems lėtinėmis ligomis: cukriniu diabetu, širdies, plaučių, inkstų ir kepenų ligomis, vartojantiems alkoholį ir rūkantiems;

ypač didelė – imunosupresiniams asmenims t.y. sergantiems onkologinėmis, reumatinėmis ir kitomis ligomis, kuriems yra persodinti organai ar kaulų čiulpai, pašalinta blužnis, užsikrėtusiems ŽIV, hemodializuojamiems.

23. Šilutės rajono savivaldybės Visuomenės sveikatos biuras kartu su Tauragės apskrities vyriausiojo policijos komisariato Pagėgių policijos komisariato viršininke Rima Buinauskienė 2016 m. rugsėjo 5 dieną organizavo akciją „Būk saugus visur ir visada“ Pagėgių savivaldybės bendrojo ugdymo mokyklose. Šios akcijos tikslas – atkreipti mokinių dėmesį į saugumą. Prasidėjus mokslo metams

mokiniam būtina priminti, kaip saugiai pasiekti mokyklą bei namus, kad eisimo įvykiuose nukentėtų kuo mažiau nepilnamečių. Akcijos metu mokiniai ne tik klausėsi priminimų apie saugų eisimą, bet ir dalijami atšvaitai. Akcija vykdyta: Pagėgių pradinėje mokykloje, Piktupėnų Pagrindinėje mokykloje, Vilkyškių Johaneso Bobrovskio gimnazijoje ir Lumpėnų Enzio Jagomasto ugdymo skyriuje, Natkiškių Zosės Petraitienės pagrindinėje mokykloje.

Visos akcijos metu buvo išdalinta apie 350 šviesą atspindinčių atšvaitų. Tauragės apskrities vyriausiojo policijos komisariato Pagėgių policijos komisariato viršininke Rima Buinauskienė mokiniams kalbėjo kaip jiems išlikti saugiams gatvėje, kieme, namuose ir mokykloje. Kalbėta, kaip svarbu atsargiai lipti iš autobuso ir į autobusą – nesistumdyti, nebėgti tik išlipus pro autobuso galą ar priekį, o palaukti, kol autobusas nuvažiuos ir tik tuomet įsitikinus, kad saugu eiti, pereiti į kitą gatvės pusę. Kaip svarbu einant per pėsčiųjų perėją nesikalbėti su draugais, o susikaupti. Einant per pėsčiųjų perėją būtina pažiūrėti į kairę ir į dešinę, ir dar kartą į kairę pusę, įsiklausyti, ar nesigirdi atvažiuojančio automobilio ir tik tuomet eiti per pėsčiųjų perėją. Priminta, kad mokiniai nešiotų atšvaitus visuomet, nes vairuotojai geriau mato žmogų, kuris yra su atšvaitu. Atšvaitų galima nešioti ne vieną, o keletą, tik svarbu, kad jie būtų gerai matomoje vietoje. Šilutės rajono savivaldybės Visuomenės sveikatos biuro specialistai dovanojo mokiniams atšvaitus ir linkėjo mokiniams saugių mokslo metų.

Šilutės rajono savivaldybės Visuomenės sveikatos biuro interneto svetainėje www.silutessveikata.lt paskelbta Biuras organizavo akciją „Būk saugus visur ir visada“ Pagėgių savivaldybės bendrojo ugdymo mokyklose.

24. Natkiškių Zosės Petraitienės pagrindinėje mokykloje 2016 m. rugsėjo 16 dieną vyko tradicinės rudens kroso varžybos, paminėti Zosės Petraitienės gimimo metinėms. Nuo pat ryto mokyklos stadione šurmuliavo mokiniai, mokytojai, tėvai. Atvyko Tauragės apskrities vyriausiojo policijos komisariato Pagėgių policijos komisariato pareigūnai. Varžybas stadione pradėjo patys mažiausi mokyklos mokiniai, o vyresni bėgo nuo Zosės Petraitienės žūties vietoje stovinčio paminklo. Trijų kilometrų atstumą įveikė 5-10 klasių mokiniai, lydimi mokytojo ir policijos ekipažo. Visi kroso varžybų dalyviai buvo apdovanoti padėkomis, nugalėtojai taurėmis ir draugų plojimais. Visa mokyklos bendruomenė smagiai leido laiką gryname ore, aktyviai judėjo, dalinosi įspūdžiais.

Informacija Natkiškių Zosės Petraitienės pagrindinėje mokykloje vyko tradicinės rudens kroso varžybos, paminėti Zosės Petraitienės gimimo metinėms paskelbta Šilutės rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuro interneto svetainėje www.silutessveikata.lt.

25. Vilkyškių Johaneso Bobrovskio gimnazijoje 2016 m. rugsėjo 22 d. mokiniai minėjo tarptautinę dieną be automobilio. Vilkyškių Johaneso Bobrovskio gimnazijos kūno kultūros mokytoja Danutė ir visuomenės sveikatos priežiūros specialistė Teresė pakvietė norinčius, galinčius ir turinčius dviratį mokyklos bendruomenės narius dalyvauti dviračių žygyje „Diena be automobilio – 2016“. Dviratininkų būrys susirinko iš 5-12 klasių mokinių. Vyko link gražiosios Pagėgių eglės. Aplankę ažuolų taką, apžvalgos bokštą, bet su puikia nuotaika grįžo atgal. Mokiniai puikiai praleido fiziškai aktyvų laiką, diskutavo apie sveiko gyvenimo būdą.

26. Šilutės rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuras 2016 m. rugsėjo 23 dieną pakvietė Pagėgių savivaldybės ikimokyklinių ugdymo įstaigų ir pradinių klasių mokinius dalyvauti iniciatyvoje „Švarių rankų šokis 16“. Iniciatyvą organizavo Užkrečiamųjų ligų ir AIDS

centras. Biuras priminė, kad Užkrečiamųjų ligų ir AIDS centras iki 2016 m. lapkričio 11 dienos lauks sukurtų šokių. [Informaciją apie iniciatyvą „Švarių rankų šokis 16“ rasite čia.](#) Biuras pakvietė Pagėgių savivaldybės ikimokyklinių ugdymo įstaigų ir pradinių klasių mokinius dalyvauti iniciatyvoje „Švarių rankų šokis 16“. Paskelbė Šilutės rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuro interneto svetainėje www.silutessveikata.lt.

27. Vilkyškių Johaneso Bobrovskio gimnazijos 1 – 4 klasių mokiniai dalyvavo piešinių konkurse „Gyventi be automobilio“. Mokiniai sužinojo apie minimą „Dieną be automobilio“, jiems paaiškinta apie automobilių daromą žalą gamtai, apie teršiamą orą. Visi mokiniai nupiešė savo transporto priemones, kurios neteršia gamtos. Tai buvo dviračiai, paspirtukai, riedlentės, riedučiai. Įdomiausius piešinėlius atrinko ir patalpino į stendą.

Informacija Vilkyškių Johaneso Bobrovskio gimnazijos 1 – 4 klasių mokiniai dalyvavo piešinių konkurse „Gyventi be automobilio“, kuris paskelbtas Šilutės rajono savivaldybės Visuomenės sveikatos biuro interneto svetainėje www.silutessveikata.lt.

28. Informacija paskelbta Šilutės rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuro interneto svetainėje www.silutessveikata.lt. 2016 m. spalio 1 d. startuoja Vaikų piešinių konkursas „Kurkime iliustruotą knygelę „Sveikatos ABC“ (toliau – Konkursas). Konkursą organizavo Sveikatos mokymo ir ligų prevencijos centras. Konkurso tikslas – ugdyti vaikų kūrybinius ir meninius gebėjimus bei skatinti domėtis sveiko gyvenimo vertybėmis. Konkurso tema – iliustruota piešiniais knygelė „Sveikatos ABC“. Piešinių knygelėje vaikai turėjo perteikti savo požiūrį į sveikatą ir patirtį, įtraukti kuo daugiau sveikatos stiprinimo elementų. Konkurse dalyvauti pakviesti 1–4 klasių mokiniai.

29. Pagėgių savivaldybės Natkiškių Zosės Petraitienės pagrindinėje mokykloje 2016 m. rugsėjo 27 dieną buvo organizuota sveikatingumo diena. Pradinių klasių mokiniai lankėsi Rambyno kalne, vaikščiavo sveikatingumo taku, lipo laiptais, aplankė Bitėnų lankytojų centrą. Po aktyvaus poilsio apsilankė Vilkyškių bendruomenės arbatžolių gamybos patalpose. Bendruomenės atstovė Natalija ir visuomenės sveikatos priežiūros specialistė, vykdanči mokinių sveikatos priežiūrą mokykloje, Teresė, parodė patalpas, supažindino su arbatžolių gamybos procesu. Mokiniai ir mokytojai buvo vaišunami sveika arbata „Mylimam sveičiui“ ir sausainiais. Skanaudami pasiklausė paskaitėlės „Arbata iš laukų, ir maistui, ir sveikatai“. Po paskaitėlės mokiniai ir mokytojai diskutavo. Mokiniai praleido ne tik fiziškai aktyvų laiką, bet ir sužinojo daug naudingos informacijos apie arbatas iš žolelių ir jų poveikį sveikatai.

Pagėgių savivaldybės Natkiškių Zosės Petraitienės pagrindinės mokyklos mokiniai lankėsi Rambyno kalne, paskelbta Šilutės rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuro interneto svetainėje www.silutessveikata.lt.

30. Pagėgių savivaldybės Pagėgių lopšelyje-darželyje 2016 m. spalio 13 d. vyko užsiėmimas „Valgau sveikai“. Mokiniai buvo supažindinti su maisto pasirinkimo piramide. Iš ankstesnių užsiėmimų mokiniai žinojo, kad maisto pasirinkimo piramidės pagrindą sudaro vaisiai ir daržovės. Taip pat minėjo, kad labai svarbus vanduo. Mokiniai sužinojo, kad grūdinius produktus bei vaisius ir daržoves reikia vartoti kelis kartus per dieną. Mėsą ir pieno produktus vartoti kasdien, bet saikingai, o saldumynų ir riebalų vengti. Žaidimo – dėlionės pagalba mokiniai susipažino su maisto pasirinkimo piramide. Dėliodami ją, ugdė gebėjimą rinktis sveiką maistą. Mokiniai sužinojo, kad norint augti sveikai reikia ne tik sveikai maitintis, bet ir daug judėti, būti fiziškai aktyviems.

Pagėgių savivaldybės Pagėgių lopšelyje-darželyje vyko užsiėmimas „Valgau sveikai“, informacija paskelbta Šilutės rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuro interneto svetainėje www.silutessveikata.lt.

31. Pagėgių savivaldybės Piktupėnų pagrindinėje mokykloje 2016 m. spalio 19 d. vyko viktorina „Ką aš žinau apie sveiką gyvenseną?“. Viktorinoje dalyvavo 5 – 10 klasių mokiniai, kurie burtų keliu buvo suskirstyti į tris komandas. Viktorinos metu mokiniams reikėjo atlikti keturias užduotis. Pirmoji buvo testas. Komandos turėjo atsakyti į 19 klausimų. Šią užduotį geriausiai atliko antroji komanda. Po to dalyviams buvo pateikta lentelė su teiginiais apie žalingus įpročius bei sveiką mitybą, mokiniai turėjo pažymėti teisingus ir neteisingus teiginius. Šią užduotį geriausiai atliko pirma ir trečia komandos. Trečią užduotį sudarė dvi dalys, komanda turėjo išanalizuoti gautą situaciją apie mokinio mitybos įpročius bei teisingai sudėti maisto

produktus į maisto pasirinkimo piramidę. Šioje užduotyje geriausiai sekėsi pirmajai ir antrajai komandoms. Paskutinė užduotis buvo kūrybiška. Reikėjo sugalvoti po žodį iš kiekvienos abėcėlės raidės, kuris būtų susijęs su sveikata. Mokiniai vardijo visokius žodžius: apelsinas, duona, griekiai ir taip toliau.

Pagėgių savivaldybės Piktupėnų pagrindinėje mokykloje vyko viktorina „Ką aš žinau apie sveiką gyvenimą?“ informacija paskelbta Šilutės rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuro interneto svetainėje www.silutessveikata.lt.

32. Vilkyškių Johaneso Bobrobskio gimnazijoje 2016 m. spalio 17-21 dienomis vyko sveikatingumo pertraukų savaitė. Priešmokyklinio ugdymo, ir 1-4 klasių mokiniams pirmos pertraukos metu buvo vedamos mankštos pamokėlės. Mokiniai noriai rikiuodavosi koridoriuje, kur visi kartu linksmai sportavo. Buvo atliekami įvairūs judėjimo, kvėpavimo, atsipalaidavimo pratimai, daromi pritūpimai, mokomasi šokio žingsnelių. Mankšteles padėjo atlikti mergaitės iš mokinių tarybos.

Pagėgių savivaldybės Vilkyškių Johaneso Bobrobskio gimnazijoje 2016 m. spalio 17-21 dienomis vyko sveikatingumo pertraukų savaitė. Informacija paskelbta Šilutės rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuro interneto svetainėje www.silutessveikata.lt.

33. Pagėgių savivaldybės Natkiškių Zosės Petraitienės pagrindinėje mokykloje 2016 m. spalio 24-27 dienomis priešmokyklinio ir pradinių klasių mokinių skyriuje vyko sveikatingumo dienos. Nuo pat ryto atliekamos mankštos, žaidžiami judrūs žaidimai, vėliau pamokos. Pagrindiniai renginiai vyko spalio 26 dieną. Ryte sporto salėje atlikta bendra mankšta. Paskaitėlės metu „Kaip išlikti sveikam“ kalbėta apie sveiką gyvenimą, aktyvų gyvenimo būdą, mitybą. Buvo dalinami lankstinukai „Sveikas maistas-sveikas aš“. Vyko linksmos estafetės ir kvadrato varžybos. Po judrių varžybų mokiniai piešė piešinius sveikos gyvenimo tema. Pasibaigus varžyboms, mokiniai rinkosi į klases, kur visi kartu ruošė įvairias daržovių ir vaisių salotas. Sveikatingumo dieną baigiant visi ragavo mokinių ruoštas salotas ir diskutavo apie dienos įspūdžius.

Pagėgių savivaldybės Natkiškių Zosės Petraitienės pagrindinėje mokykloje vyko sveikatingumo pertraukų savaitė. Informacija paskelbta Šilutės rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuro interneto svetainėje www.silutessveikata.lt.

34. Pagėgių savivaldybės Vilkyškių Johaneso Bobrobskio gimnazijoje 2016 m. lapkričio 18 dieną vyko tradiciniu tapęs sveikatingumo renginys 5-10 klasių mokiniams. Konkurse „Sveika gyvenimo - sveikas žmogus“ dalyvavo šešios komandos, po 5 dalyvius. Mokiniai varžėsi sprenddami testą, dalyvavo „Taip ir ne“, reikėjo atpažinti įvairius produktus. Komisija vertino komandų prisistatymą, ir sirgalių palaikymo komandų darbą. Komandos buvo paruošusios judrių žaidimų, estafečių ir šokių. Komisija suskaičiavo balus ir apdovanojo šauniausią, išradingiausią, linksmiausią, sportiškiausią, sumaniausią ir stropiausią komandas. Visos komandos buvo apdovanotos Šilutės rajono savivaldybės Visuomenės sveikatos biuro padėkomis ir atminimo dovanomis. Toks pats renginys vyko Vilkyškių Johaneso Bobrobskio gimnazijos Lumpėnų Enzio Jagomasto ugdymo skyriuje.

35. Pirmą kartą organizuotas tiesioginės paskaitos apie ŽIV/AIDS stebėjimas internetu. Užkrečiamųjų ligų ir AIDS centras kartu su Lietuvos nacionaline Martyno Mažvydo biblioteka kvietė bibliotekų lankytojus, ugdymo įstaigų auklėtinius ir visus, besidominčius ŽIV ir AIDS temomis, lapkričio 30 d. (trečiadienį) 13 val. tiesiogiai stebėti prof. dr. Sauliaus Čaplinsko paskaitą „AIDS: GERIAU ŽINOTI!“, kuri tiesiogiai buvo transliuojama internetu. Šilutės rajono savivaldybės Visuomenės sveikatos biuras taip pat kvietė visas Pagėgių savivaldybės mokyklas esant galimybei žiūrėti paskaitą internetu. Paskaitos metu profesorius atsakė į aktualius visuomenei klausimus apie ŽIV ir AIDS. Kodėl nepavyksta sustabdyti ŽIV epidemijos? Kokie mitai vis dar gaubia ŽIV ir AIDS? Kodėl ŽIV paplitimas mūsų kaimynystėje vienas didžiausių? Ką apie ŽIV ir AIDS turi žinoti kiekvienas? Paskaita buvo transliuojama Lietuvos nacionalinės Martyno Mažvydo bibliotekos Youtube kanalo paskyroje. Šiuo metu galima taip pat peržiūrėti visą transliaciją, kuri vyko lapkričio 30 dieną. [Nuorodą rasite čia](#). Šilutės rajono savivaldybės Visuomenės sveikatos biuras, prisidėdamas prie iniciatyvos ugdyti mokinių supratingumą apie ŽIV/AIDS, organizavo ne tik pamokėles ir kvietė stebėti tiesioginę. Šilutės rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuras kartu su Pagėgių savivaldybės Vilkyškių Johaneso Bobrobskio

gimnazija 2016 m. gruodžio 1 dieną organizavo renginį, skirtą Pasaulinei AIDS dienai paminėti. Renginyje dalyvavo I – IV gimnazijos klasių mokiniai. Prasidėjus renginiui mokiniai pristatė savo komandas ir atlikto „namų darbų“ užduotį. Mokiniai „namų darbų“ užduotį ruošė keletą dienų prieš renginį. Mokiniai pristatė vaidinimus, įvairias situacijas ŽIV/AIDS tema. Ši užduotis taip pat buvo vertinama balais. Šią užduotį visos komandos atliko kūrybiškai ir pateikė nemažai informacijos, susijusios su ŽIV/AIDS. Po komandų prisistatymų mokiniai atsakinėjo į protmūšio klausimus: „Kada ŽIV aptiktas pirmą kartą?“, „Ar galite iššifruoti – ARV?“, „Kaip plinta ŽIV? Nurodykite 3 pagrindinius plitimo būdus: „Kiek žmonių yra užsikrėtę Lietuvoje ŽIV?“ „Ar yra skiepai nuo ŽIV?“ ir kt. Pasibaigus

viktorinos klausimams, komisija sukaičiavo mokinių komandų surinktus balus ir skelbė nugalėtojus. Šilutės rajono savivaldybės Visuomenės sveikatos biuro direktorė Virginija Vaivadaitė dėkojo komandoms už gražius pasirodymus ir komandų parodytas geras žinias ŽIV/AIDS tema. Biuro direktorė Virginija Vaivadaitė visas komandas apdovanojo Biuro atminimo dovanomis. Renginio metu mokiniai ne tik prisiminė pamirštas žinias, bet ir mokėsi vieni iš kitų pristatydami savo „namų darbų“ užduotį ŽIV/AIDS tema. Informacija paskelbta Biuro interneto svetainėje www.silutessveikata.lt

VII SKYRIUS

KITA SVEIKATOS PRIEŽIŪROS SPECIALISTŲ VEIKLA MOKYKLOSE

1. Be pirmosios pagalbos teikimo ir konsultacijų, sveikatos ugdymo visuomenės sveikatos priežiūros specialistai (tės) mokyklose vykdo ir kitas teisės aktais numatytas funkcijas.

2. Visuomenės sveikatos priežiūros specialistai registruoja traumas. Esant poreikiui, teikia informaciją mokyklos vadovams apie traumų prevencines priemones.

3. Visuomenės sveikatos priežiūros specialistai teikia pagalbą kūno kultūros mokytojams, komplektuojant fizinio ugdymo grupes, sudaro fizinio pajėgumo grupių sąrašus, pagal galimybes budi sporto renginiuose.

4. Visuomenės sveikatos priežiūros specialistai renka informaciją apie kasmetinius mokinių sveikatos profilaktinius patikrinimus, apibendrina informaciją ir pateikia ją mokyklos bendruomenei, teikia informaciją bendrai Savivaldybės visuomenės sveikatos stebėsenos ataskaitai. Informacija apie mokinių sveikatos sutrikimų būklę registruojama pagal bendrosios praktikos gydytojų išduotą „Vaiko sveikatos pažymėjimą“ (forma Nr. 027-1/a).

5. Visuomenės sveikatos priežiūros specialistai dalyvauja mokyklos vaiko gerovės darbo grupėse, sprendžiančiose mokinių psichologines, adaptacijos ir socialines problemas.

6. Visuomenės sveikatos priežiūros specialistai vykdo užkrečiamųjų ligų epidemiologinę priežiūrą: gripo epidemijos metu skaičiuoja, kiek mokinių neatvyksta į mokyklą, vykdo pedikuliozės profilaktinius tikrinimus pagal patvirtintą tvarką.

7. Siekiant efektyvesnių ir kokybiškesnių visuomenės sveikatos priežiūros specialisto funkcijų įgyvendinimo mokykloje Biuras su Higienos institutu įgyvendino 2009-2014 m. Norvegijos finansinio mechanizmo programos Nr. LT11 „Visuomenės sveikatai skirtos iniciatyvos“ projektas „Vaikų sveikatos stebėsenos informacinės sistemos, skirtos sistemingam vaikų sveikatos būklės stebėjimui ir kryptingam sveikatos politikos formavimui, sukūrimas ir įgyvendinimas, kurio metu sukurta ir įdiegta nacionalinė VSS IS.

7.1. Sukurta VSS IS leidžia sistemingai stebėti vaikų sveikatą, įvertinti jų sveikatos sutrikimų kiekį ir pobūdį, nustatyti rizikos grupes bei pokyčių tendencijas. Planuoti tinkamas sveikatos sutrikimų prevencijos priemones, įvertinti jų rezultatus ir poveikį, užtikrinti kryptingą bei efektyvų vaikų ir jaunimo sveikatos politikos formavimą Savivaldybėje ir mokyklose. Remiantis VSS IS sukaupta statistine informacija, ją analizuojant bei interpretuojant, galima bus numatyti tinkamas sveikatos sutrikimų prevencijos priemones.

7.2. Šilutės rajono savivaldybės Visuomenės sveikatos biuras 2016 m. pasirašė su Higienos institutu (adresas: Didžioji g. 22, Vilnius, LT-01128) panaudos sutartį ir turto perdavimo-priėmimo aktą.

Pagal panaudos sutartį gautą iš Higienos instituto yra perduota kompiuterinė ir programinė įranga Pagėgių savivaldybės mokykloms. Pagal panaudos sutartį gautas ilgalaikis materialusis ir nematerialusis turtas registruotas įstaigos (panaudos gavėjo) vardu Šilutės rajono savivaldybės Visuomenės sveikatos biuro nebalansinėse sąskaitose (0120001, 0130001).

Pagal panaudos sutartį gautą iš Higienos instituto perduota kompiuterinė ir programinė įranga yra apskaityta Šilutės rajono savivaldybės Centralizuotos buhalterijos nebalansinėse sąskaitose.

Panaudos davėjo turto vienetams inventorizacijos metu suteikti inventoriniai numeriai ir sužymėti ant gauto turto, jie priklijuoti (2 vnt.) šalia „Norway grants“ lipduko esančio ant kompiuterio.

VIII SKYRIUS

VISUOMENĖS SVEIKATOS BIURO VEIKLOS PROBLEMOS IR JŲ SPRENDIMAS

1. Nėra užtikrintas finansavimas įgyvendinant visuomenės sveikatos priežiūros paslaugų prieinamumą mokyklose ir ikimokyklinėse ugdymo įstaigose.

2. Dideli darbo krūviai vienam mokyklos sveikatos priežiūros specialistui (1000 ar 500 mokinių – specialistas, dirbdamas 1 etato darbo krūviu turi aptarnauti nuo 1 iki 4 mokyklų) – būtinas šių specialistų darbo normatyvų mažinimas.

3. Nėra skirtos pakankamos lėšos visuomenės sveikatos priežiūrai ikimokyklinėje ugdymo įstaigoje (ankščiau galiojo normatyvas 1 specialistui 200 vaikų, nuo 2014 m. sausio 1 d. 1 specialistui 1000 ar 500 vaikų – tai yra ši paslauga tapo mažiau prieinama, specialistas vietoje 1 etato dirba tik 0,1 etato toje pačioje ikimokyklinėje ugdymo įstaigoje.

4. Nėra apskaičiuoto visuomenės sveikatos stiprinimui realaus lėšų poreikio vienam gyventojui: nėra visuomenės sveikatos priežiūros paslaugų normatyvų vienam specialistui, neatsižvelgiama į sveikatos priežiūros paslaugų teikimo prieinamumo netolygumus bei gyventojų pasiskirstymą.

5. Visuomenės sveikatos biuras nuo 2014 m. sausio 1 d. priimtu įstatymų paketu siekia kokybiškai vykdyti valstybines (valstybės perduotas savivaldybėms) visuomenės sveikatos priežiūros funkcijas, tačiau yra būtinas palaikymas ir reikiamas finansavimas, kad būtų efektyvi, prieinama ir kokybiška sveikatos priežiūra, sudarytos sąlygos ir imtasi aktyvių veiksmų, keičiant gyventojų elgseną – ugdant sveikos gyvensenos ir sveikatos išsaugojimo savimonę, būtų sudarytos sąlygos imtis veiksmų, sudarančių prielaidas gyventojams išsaugoti ir stiprinti sveikatą, išvengti ligų.

6. Susiduriama su sunkumais organizuojant sveikatos ugdymą mokykloje: dėl didelio mokymosi krūvio vaikus sunku įtraukti į sveikatingumo renginius, rasti tinkamą laiką pokalbiams, paskaitėlėms, kadangi tam nenumatytos valandos ugdymo plane.