



## PAGĖGIŲ SAVIVALDYBĖS TARYBA

### SPRENDIMAS

#### DĖL PRITARIMO ŠILUTĖS RAJONO SAVIVALDYBĖS VISUOMENĖS SVEIKATOS BIURO VISUOMENĖS SVEIKATOS PRIEŽIŪROS PAGĖGIŲ SAVIVALDYBĖJE 2015 METŲ VEIKLOS ATASKAITAI

2016 m. kovo 31 d. Nr. T-71  
Pagėgiai

Vadovaudamasi Lietuvos Respublikos vietos savivaldos įstatymo 16 straipsnio 4 dalimi, Pagėgių savivaldybės tarybos 2010 m. birželio 3 d. sprendimu Nr. T-861 patvirtintos Bendradarbiavimo sutarties Nr. R5-(940)-551-269P „Dėl visuomenės sveikatos priežiūros veiklos organizavimo ir vykdymo Pagėgių savivaldybės teritorijoje“ 5.4. punktu, atsižvelgdama į Šilutės rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuro 2016 m. vasario 17 d. raštą Nr. S-(1.11)-28 „Dėl Šilutės rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuro visuomenės sveikatos priežiūros Pagėgių savivaldybėje 2015 metų veiklos ataskaitos“, 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 2015 metų veiklos ataskaitai (pridedama).
2. Apie sprendimo priėmimą paskelbti Pagėgių savivaldybės internetinėje svetainėje [www.pagegiai.lt](http://www.pagegiai.lt).

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

Savivaldybės meras

Virginijus Komskis

PRITARTA:  
Pagėgių savivaldybės tarybos  
2016 m. kovo 31 d.  
sprendimu Nr. T-71

## **ŠILUTĖS RAJONO SAVIVALDYBĖS VISUOMENĖS SVEIKATOS BIURO VISUOMENĖS SVEIKATOS PRIEŽIŪROS PAGĖGIŲ SAVIVALDYBĖJE 2015 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 tarp bendruomenės narių 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. Visuomenės sveikatos biuras vykdo valstybines (valstybės perduotas savivaldybėms) visuomenės sveikatos priežiūros funkcijas: visuomenės sveikatos priežiūrą savivaldybės teritorijoje 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 bei savarankišką visuomenės sveikatos priežiūros funkcijas: rengia ir įgyvendina tikslines Savivaldybės sveikatos programas, atsižvelgiant į vyraujančias visuomenės sveikatos problemas, dalyvauja įgyvendinant valstybines visuomenės sveikatos programas, įtraukia į visuomenės sveikatos stiprinimo veiklą socialinius partnerius, vykdo kitas įstatymų nustatytas visuomenės sveikatos priežiūros funkcijas.

### **II SKYRIUS BIURO VEIKLOS REZULTATAI**

1. Biuras visuomenės sveikatos priežiūros funkcijas vykdė pagal Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministerijos ir Pagėgių savivaldybės administracijos Valstybės biudžeto specialiosios tikslinės dotacijos, skirtos Savivaldybės biudžetui Sveikatos apsaugos ministerijos kuruojamoms valstybinėms (valstybės perduotoms savivaldybėms) funkcijoms vykdyti. Visos

planuotos veiklos pagal funkcijų vertinimo kriterijus buvo įgyvendintos, savalaikiai pateiktos funkcijų vertinimo kriterijų įvykdymo ir finansinės ataskaitos.

2. Sveikatos ugdymo ir mokymo 2014 m. ataskaita Nr. 41-1 pateikta 2015 m. sausio 5 dieną.

3. Šilutės rajono savivaldybės Visuomenės sveikatos biuro 2014 metų Pagėgių savivaldybės visuomenės sveikatos biuro veiklos ataskaita, kuri pateikta 2015 m. sausio 13 d. ir patvirtinta Pagėgių savivaldybės tarybos 2015 m. vasario 10 d. sprendimu Nr. T-9.

4. Šilutės rajono savivaldybės Visuomenės sveikatos biuras parengė Pagėgių savivaldybės visuomenės sveikatos stebėsenos 2011-2013 m. programos 2013 metų ataskaitą, kuri pateikta 2015 m. sausio 5 d. ir patvirtinta Pagėgių savivaldybės tarybos 2015 m. vasario 10 d. sprendimu Nr. T-8.

5. 2015 m. Sveikatos apsaugos ministerija ir Pagėgių savivaldybė skyrė visuomenės sveikatos priežiūros funkcijoms vykdyti:

5.1. mokinių visuomenės sveikatos priežiūros funkcijai vykdyti – šešiolika tūkstančių septynis šimtus devyniasdešimt keturis eurus (16 794 Eur) Lėšos įsisavintos;

5.2. visuomenės sveikatos stiprinimo ir stebėsenos funkcijoms vykdyti – keturiolika tūkstančių vieną šimtą tryliką eurų (14 113 Eur). Lėšos įsisavintos;

5.3. Pagėgių savivaldybė skyrė mokinių visuomenės sveikatos priežiūros funkcijai vykdyti – tris tūkstančius vieną šimtą septyniolika eurų (3 117 eurų) Lėšos įsisavintos.

6. Lėšos panaudotos:

6.1. Darbo užmokesčiui ir socialiniam draudimui;

6.2. Lėšos panaudotos lektoriams pagal paslaugų sutartis apmokėti, informacinei medžiagai parengti, publikuoti straipsniams spaudoje, renginiams, pirmos pagalbos priemonių įsigijimui ir kt.

6.3. Kitoms paslaugoms: transporto paslaugoms, ryšių paslaugoms, lankstinukų, atmintinių dauginimui,

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

7. Biuro direktorius 2015-04-02 ir 2015-07-02 skaitė pranešimus viešosios įstaigos Pagėgių pirminės sveikatos priežiūros centre „Dėl Širdies ir kraujagyslių ligų rizikos grupės asmenų sveikatos stiprinimo programos įgyvendinimo“.

### **III SKYRIUS**

#### **VISUOMENĖS SVEIKATOS STIPRINIMAS SAVIVALDYBĖS BENDRUOMENĖJE**

1. Visuomenės sveikatos stiprinimas – orientuotas į sveikatos mokymą, informacijos apie sveiką gyvenseną 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. 2015 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 vykdyti 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](http://www.silutessveikata.lt).

4. Publikuota informacija „Kaip apsisaugoti nuo šalčio?“. 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 nuo šalčio?“ paskelbta Šilutės rajono savivaldybės Visuomenės sveikatos biuro interneto svetainėje [www.silutessveikata.lt](http://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. Nepatartina 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](http://www.silutessveikata.lt).

6. Pateikta informacija „Skiepai – efektyviausia apsauga nuo gimdos kaklelio vėžio“. Tikslas – informuoti apie gimdos kaklelio vėžį ir jo požymius bei prevenciją. Šilutės rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuras prisidėdamas prie Europos gimdos kaklelio vėžio prevencijos savaitės, kuri 2015 metais buvo minima sausio 25–31 dienomis, 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 ikivėžinius gimdos kaklelio pakitimus, kuriuos galima išgydyti. Nuo 2004 m. Lietuvoje įdiegus nacionalinę gimdos kaklelio vėžio patikros programą vis daugiau šios ligos atvejų diagnozuojama pradinės stadijos.

Informacija „Skiepai - efektyviausia apsauga nuo gimdos kaklelio vėžio“ paskelbta Biuro interneto svetainėje [www.silutessveikata.lt](http://www.silutessveikata.lt).

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“ (plakatų 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 stendai 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](http://www.silutessveikata.lt).

8. Publikuota informacija „Vasario 4 d. – Pasaulinė vėžio diena“. Tikslas - atkreipti žmonių dėmesį į tai, kokie yra rizikos veiksniai skatinantys, vėžio atsiradimą, priminti, kad reikia gyventi sveikai ir stengtis išvengti faktorių, kurie prisideda prie didėjančio sergamumo vėžiu. Pasaulio visuomenės sveikatos ekspertų duomenimis, fiziškai neaktyvus gyvenimas yra viena pagrindinių priežasčių, lemiančių apie 21–25 proc. susirgimų krūtims ir storosios žarnos vėžiu, 27 proc. diabeto atvejų, 30 proc. širdies–kraujagyslių ligų planetoje. Riziką susirgti šiomis ligomis didina ir nesveika mityba, tabako ir alkoholinio vartojimas, stresas. Lietuvoje kasdien vėžio diagnozę išgirsta beveik 50 žmonių, apie 80 tūkst. žmonių šiuo metu serga onkologinėmis ligomis. Vilniaus universiteto Onkologijos instituto duomenimis, mūsų šalyje (kaip ir kitose išsivysčiusiose pasaulio šalyse) kasmet nustatoma apie 18 tūkst. naujų susirgimų onkologinėmis

ligomis. Beveik 20 proc. Lietuvos gyventojų mirčių sudaro mirtys nuo vėžio. Pateiktos rekomendacijos.

Informacija „Vasario 4 d. – Pasaulinė vėžio diena“ paskelbta Šilutės rajono savivaldybės Visuomenės sveikatos biuro interneto svetainėje [www.silutessveikata.lt](http://www.silutessveikata.lt).

9. Tikslas – informuoti visuomenę ir skatinti domėtis apie fizinio aktyvumo renginius. Šilutės rajono savivaldybės Visuomenės sveikatos biuras nuo 2015 m. vasario mėnesio, antradieniais ir ketvirtadieniais organizavo nemokamus aerobikos – zumbos, kalanetikos treniruotes, kurios vyko Pagėgių Algimanto Mackaus gimnazijos aktų salėje. Per vasario mėnesį organizuoti 7 užsiėmimai: aerobikos – zumbos 4 užsiėmimai, o kalanetikos 3 užsiėmimai. Aerobikos – zumbos, dalyvių skaičius – 62, o kalanetikos – 44.

Informacija apie nemokamus užsiėmimus Pagėgių savivaldybės gyventojams paskelbta Šilutės rajono savivaldybės biuro interneto svetainėje [www.silutessveikata.lt](http://www.silutessveikata.lt).

10. Publikuota informacija „Vasario 11 d. – Pasaulinė ligonių diena“. Tikslas – supažindinti visuomenę su Pasaulinės sveikatos organizacijos minima diena. Pasaulinę ligonių dieną 1992 m. paskelbė šviesiausio atminimo popiežius Jonas Paulius II. Tą dieną jis įsteigė Popiežiaus gyvybės akademiją, nuo tada kiekvienais metais vasario 11-ąją pasaulio žmonės raginami nelikti abejingi sergantiesiems. Pasaulinę ligonių dieną kviečiama apmąstyti, ką žmogui reiškia sveikata, darna su savimi pačiu ir jį supančiu pasauliu. Kiekvienas norime būti sveikas, darbingas ir žvalus. Tačiau dažnai nevertiname savo sveikatos, pasinerdami į žalingus jai įpročius, nesistengdami suprasti, jog jie, išsekinę mūsų organizmą, prives prie vienos ar kitos ligos. Jau nuo mažens vaikystėje tėvai ar darželyje auklėtojos, vėliau mokykloje mokytojai vaikams turėtų išaiškinti, jog sveika gyvensena, dvasinių vertybių puoselėjimas yra pagrindiniai sveikatos šaltiniai, kurių jokios kitos priemonės negali pakeisti. Pasaulinės ligonių dienos proga Šilutės rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuras dėkojo visiems medicinos srities darbuotojams, gydytojams, slaugos personalui, kuriems tenka didžiulė atsakomybė už žmogaus sveikatą, ypač tiems, kurie savo profesinį talentą ir širdies šilumą skiria ligų kamuojamiems žmonėms ir jų šeimos nariams.

Informacija „Vasario 11 d. – Pasaulinė ligonių diena“ paskelbta Šilutės rajono savivaldybės biuro interneto svetainėje [www.silutessveikata.lt](http://www.silutessveikata.lt).

11. Publikuota informacija „Sparčiai daugėja gripo ir ūmių viršutinių kvėpavimo takų infekcijų. Ką reikėtų žinoti?“. Tikslas – supažindinti visuomenę su gripo ir peršalimo simptomais. Šilutės rajono savivaldybės Visuomenės sveikatos biuro specialistai priminė peršalimo ir gripo būdingiausius požymius: peršalimas - prasideda lėtai, praėjus dviems ar trimis dienoms po to, kai žmogus užsikrečia virusu. Dažniausi simptomai – gerklės skausmas, sloga (užgulta nosis), čiaudulys. Reti simptomai – šaltkrėtis, galvos skausmas, nedidelis krūtinės diskomfortas. Temperatūra paprastai nepakyla arba pakyla tik truputį. Gali prasidėti lengvas kosulys. Užsikrečiama nuo sergančiųjų, kurie kalba, kosėja ir čiaudo. Peršalimui temperatūros kilimas nebūdingas. Ryškesnius ir sunkesnius ligos simptomus patiria kūdikiai ir vaikai. Jiems temperatūra gali pakilti iki 39 laipsnių. Ligos trukmė 3-4 dienos. Gripas - jo pradžia staigi (per 12 val.). Dažniausi simptomai – bendras silpnumas ir nuovargis, galvos skausmas, šaltkrėtis, stiprus raumenų skausmas. Kosulys pasireiškia dažnai ir anksti, gali būti sausas ir sunkus, pikas 2-3 d. Būdingas didelis gerklės skausmas, krūtinės diskomfortas. Simptomai greit tampa sunkesni nei peršalimo atveju. Dažnai užsikrečiama nuo sergančiųjų, kurie kalba, kosėja ir čiaudo. Temperatūra įprastai pakyla daugiau nei 38 laipsnių Celcijaus ir laikosi 3-4 dienas. Ligos trukmė 6-7 dienos. Mieguistumas ir aukšta temperatūra rodo, kad žmogaus organizmas stengiasi nugalėti infekciją. Svarbu atminti, kad jokiū būdu nepatariama gripo ar peršalimo gydytis antibiotikais. Peršalimas ir gripas – tai virusų sukeltos kvėpavimo takų infekcijos. Antibiotikai neįveikia virusų ir gali būti vartojami tik bakterijų sukeltoms komplikacijoms, pavyzdžiui, sinusitui ar ausies uždegimui gydyti.

11.1. Publikuotas straipsnis: Šilutės ir Pagėgių krašto laikraštyje „Pamarys“ 2015 m. vasario 13 d. Nr. 12 (2882) „Sparčiai daugėja gripo ir ūmių viršutinių kvėpavimo takų infekcijų. Ką reikėtų žinoti?“.

11.2. Informacija „Sparčiai daugėja gripo ir ūmių viršutinių kvėpavimo takų infekcijų. Ką reikėtų žinoti?“ paskelbta Šilutės rajono savivaldybės Visuomenės sveikatos biuro interneto svetainėje [„www.silutessveikata.lt“](http://www.silutessveikata.lt).

12. Pateikta informacija „Norint būti sveikiems – svarbu stiprinti imunitetą“. Tikslas – supažindinti visuomenę apie imuniteto stiprinimą. Imuninė sistema - tai speciali ir labai sudėtinga 5 mlrd. ląstelių ir organų sistema ar mechanizmas, kuris saugo organizmo genetinį pastovumą, gina nuo infekcijų, kitų svetimų medžiagų kasdien veikiančių žmogų. Ji sprendžia – ar tos medžiagos kenksmingos ar naudingos. Nusilpus imunitetui, padažnėja kvėpavimo takų, virškinamojo trakto infekcijos, ligą gydyti būna sudėtinga ir trunka ilgesnį laiką, be to, pasireiškia grybelinės odos ligos, herpes virusas ir t.t. Nusilpęs imunitetas – tai ne tik liguistumas ir silpnumas. Tai ir pleiskanojanti trūkinėjanti oda, papildėjęs veidas, blankūs besišakojantys plaukai, lūžinėjantys ir besisluoksniuojantys nagai, prasta laikysena, negraži eisena, užgesęs žvilgsnis, labai bloga dantenų ir dantų būklė. Imunitetą labiausiai silpnina nevisavertė mityba ir psichinė įtampa. Pateiktos 7 rekomendacijos, kad imunitetas nenusilptų.

Infomacija „Norint būti sveikiems – svarbu stiprinti imunitetą“ paskelbta Šilutės rajono savivaldybės biuro interneto svetainėje [www.silutessveikata.lt](http://www.silutessveikata.lt).

13. Pateikta informacija „Transplantacija“. Tikslas – informuoti visuomenę apie transplantaciją. Pateikta nuoroda, kur galima rasti daugiau informacijos apie donorystę ir transplantacijas bei galimybę gauti sutikimą donoro kortelei gauti - <http://www.transplantacija.lt/>.

Infomacija „Transplantacija“ paskelbta Šilutės rajono savivaldybės Visuomenės sveikatos biuro interneto svetainėje [www.silutessveikata.lt](http://www.silutessveikata.lt).

14. Pateikta informacija „Informacija keliaujantiems“. Tikslas – informuoti visuomenę apie skiepus, infekcines ligas. Šilutės rajono savaivaldybės Visuomenės sveikatos biuras planuojantiems atostogas ir besiruošiantiems į kelionę pataria užsukti pas šeimos gydytoją, kuris padės įvertinti infekcinių ligų riziką ir rekomenduos, nuo kokių ligų reikėtų pasiskiepyti. Nuo maliarijos – uodų platinamos ligos – skiepų nėra, todėl reguliarius antimaliarinių preparatų vartojimas ir apsisaugojimas nuo uodų įkandimo yra svarbiausios maliarijos profilaktikos priemonės. Planuodami kelionę apsilankykite pas gydytoją. Prieiga internetu - [http://www.ulac.lt/naujienos/pranesimai-spaudai/ruosiantis-kelionei-nepamirskite-uzsukti-pas-gydytoja\\_465](http://www.ulac.lt/naujienos/pranesimai-spaudai/ruosiantis-kelionei-nepamirskite-uzsukti-pas-gydytoja_465).

Infomacija „Informacija keliaujantiems“ paskelbta Šilutės rajono savivaldybės Visuomenės sveikatos biuro interneto svetainėje [www.silutessveikata.lt](http://www.silutessveikata.lt).

15. Pateikta informacija „Kovo 3 d. – Tarptautinė ausų ir klausos diena“. Tikslas – supažindinti su Pasauline sveikatos organizacijos minima diena. Pasaulyje daugiau nei 275 mln. žmonių turi vidutinio sunkumo ar visišką abiejų ausų kurtumą. 80 proc. kurčių ir neprigirdinčių žmonių gyvena mažų ir vidutinių pajamų šalyse. Pagrindinės išvengiamos klausos sutrikimų priežastys šiose šalyse yra vidurinės ausies infekcijos, per didelis triukšmas, netinkamas tam tikrų vaistų vartojimas, problemos gimdymo metu ir infekcijos, kurių galima išvengti skiepijantis. Ausies pažeidimai, kurie sukelia klausos pablogėjimą, gali atsirasti dėl kelių priežasčių. Triukšmas klausą veikia sukeldamas akustinę traumą, klausos nuovargį ar kurtumą.

Infomacija „Kovo 3 d. – Tarptautinė ausų ir klausos diena“ paskelbta Šilutės rajono savivaldybės Visuomenės sveikatos biuro interneto svetainėje [www.silutessveikata.lt](http://www.silutessveikata.lt).

16. Pateikta informacija „Kovo 13 d. – Pasaulinė inkstų diena“. Tikslas – supažindinti visuomenę su Pasaulinės sveikatos organizacijos minima diena ir atkreipti dėmesį į inkstų vaidmenį žmogaus sveikatai bei suteikti žinių apie inkstų ligų riziką bei gydymą. Pasaulyje 1 iš 10 žmonių serga inkstų liga. Inkstai yra porinis organas, tai yra žmogus jų turi du, forma primena pupeles. Inkstai yra pilvo ertmėje, prisiglaudę prie užpakalinės pilvo sienos ir stuburo. Inkstai yra labai svarbus organas, kuris reguliuoja vandens ir druskų kiekį organizme bei išvalo kraują nuo kenksmingų medžiagų, pašalindami jas su šlapimu. Kiekvieną dieną inkstai išfiltruoja ir išvalo apie 200 litrų kraujo. Inkstai – ne tik filtras, jie gamina kai kurias medžiagas, vadinamas hormonais: eritropoetiną, reikalingą kraujo gamybai; aktyvų vitaminą D3 – kad organizmas pasisavintų kalcį ir kaulai būtų sveiki; reniną, kuris reguliuoja kraujo spaudimą.



Reikia sunerimti, jei: sergate cukriniu diabetu; turite aukštą kraujo spaudimą; šeimoje yra/buvo sergančių cukriniu diabetu, hipertenzija ar inkstų ligomis, turite antsvorį.

Informacija „Kovo 13 d. – Pasaulinė inkstų diena“ paskelbta Šilutės rajono savivaldybės Visuomenės sveikatos biuro interneto svetainėje [www.silutessveikata.lt](http://www.silutessveikata.lt).

17. Pateikta informacija „Kovo 12 d. – Pasaulinė glaukomos diena“. Tikslas – supažindinti visuomenę su Pasaulinės sveikatos organizacijos minima diena ir atkreipti dėmesį į šią klastingą ligą – glaukomą. Apie 80 proc. informacijos mus pasiekia per regėjimą. Moksliškai įrodyta, kad netekus regėjimo, ne tik blogesnė tampa gyvenimo kokybė, bet ir trumpėja gyvenimo trukmė. Be to, sergantys glaukoma 3 kartus dažniau serga sunkiomis gretutinėmis širdies-kraujagyslių, kepenų ligomis, cukriniu diabetu ir skrandžio opa. Glaukoma ne tik klastingai sunaikina regėjimą, bet ir pablogina bendrą organizmo būklę.

Informacija „Kovo 12 d. – Pasaulinė glaukomos diena“ paskelbta Šilutės rajono savivaldybės Visuomenės sveikatos biuro interneto svetainėje [www.silutessveikata.lt](http://www.silutessveikata.lt).

18. Pateikta informacija „Erkės ir jų pernešamos ligos“. Tikslas – informuoti visuomenę apie erkes ir jų pernešamas ligas. Erkės – agresyvūs kraujasiurbiai ir ligų platintojai. Erkės maitinasi tik krauju, joms nereikalingas joks kitas maistas. Aktyviomis jos tampa vos žemės temperatūra pasiekia 5–7° C. Kovas-spalis – tai erkių sezoniško aktyvumo pikas. Ypač plačiai Lietuvoje paplitusi Europinė miško erkė – *Ixodes ricinus*. Šios rūšies erkės randamos visuose Lietuvos rajonuose, todėl čia yra itin didelė rizika užsikrėsti erkių platinamomis ligomis. Erkės platina sunkias ligas. Dažniausiai Lietuvoje registruojami erkinio encefalito (EE) ir Laimo ligos (LL) atvejai.

Informacija „Erkės ir jų pernešamos ligos“ paskelbta Šilutės rajono savivaldybės Visuomenės sveikatos biuro interneto svetainėje [www.silutessveikata.lt](http://www.silutessveikata.lt).

19. Pateikta informacija „Pavasaris – laikas prisiminti apie šunų ir kačių platinamas ligas“. Tikslas – informuoti visuomenę apie toksokarozę, toksoplazmozę ir echinokozę, vis daugiau laiko praleidžiant gamtoje reikia tinkamai pasirūpinti savo ir augintinio sveikata. Dažniausiai keturkojų su išmatomis platinamos ligos yra toksokarozė, toksoplazmozė ir echinokozė. 2014 m. iš viso užregistruota 177 šių ligų atvejų, tai 11,5 proc. mažiau nei užpernai. Pateiktos profilaktikos priemonės dėl šunų ir kačių platinamų ligų.

Informacija „Pavasaris – laikas prisiminti apie šunų ir kačių platinamas ligas“ paskelbta Šilutės rajono savivaldybės Visuomenės sveikatos biuro interneto svetainėje [www.silutessveikata.lt](http://www.silutessveikata.lt).

20. Pateikta informacija „Gerkime vandenį ir būkime sveiki!“. Šilutės rajono savivaldybės Visuomenės sveikatos biuro specialistai priminė, kad 2015 m. kovo 22 diena minima kaip Pasaulinė vandens diena. Šios dienos tikslas – atkreipti dėmesį į vandens svarbą, kuris kaip ir oras, yra neatsiejamas pagrindinis gyvybės ir geros sveikatos šaltinis, priminė, jog vandens negalima teršti. Vandens nauda žmogaus organizmui įrodyta ne tik praktiškai, bet ir mokliškai. 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. Pateikta 10 pagrindinių vandens gėrimo rekomendacijų.

20.1. Publikuotas straipsnis: Šilutės ir Pagėgių krašto laikraštyje „Pamarys“ 2015 m. kovo 17 d. Nr. 21 (2891) „Gerkime vandenį ir būkime sveiki!“.

20.2. Informacija „Gerkime vandenį ir būkime sveiki!“ paskelbta Šilutės rajono savivaldybės Visuomenės sveikatos biuro interneto svetainėje [www.silutessveikata.lt](http://www.silutessveikata.lt).

21. Pateikta informacija „Kovo 24 d. – Pasaulinė tuberkuliozės diena“. Tikslas – informuoti visuomenę apie tuberkuliozės užsikrėtimo kelius, profilaktikos priemones, apsisaugojimo nuo jos būdus ir gydymo galimybes. Tuberkuliozė (TB) – gyvybei pavojinga pasaulyje plačiai paplitusi bakterinė infekcija. Net trečdalis pasaulio gyventojų yra užsikrėtę TB mikrobakterijomis. Kasmet nuo tuberkuliozės miršta 2 milijonai žmonių, užregistruojama 9 milijonai naujų ligos atvejų. Bakterijoms patekus į organizmą išeitys labai įvairios: užsikrėtęs žmogus gali ir nesusirgti, tačiau gali susirgti ir labai sunkia ligos forma, pasibaigiančia mirtimi. Higienos instituto Sveikatos informacijos centro duomenimis, Pagėgių savivaldybėje 2013 m.

bendras sergamumas tuberkulioze turėjo tendenciją didėti: 232,7 atvejų 100 000 gyventojų, 2012 m. – 195,4 atvejų 100 000 gyventojų. Pateiktos 5 profilaktikos priemonės dėl tuberkuliozės.

Informacija „Kovo 24 d. – Pasaulinė tuberkuliozės diena“ paskelbta Šilutės rajono savivaldybės Visuomenės sveikatos biuro interneto svetainėje [www.silutessveikata.lt](http://www.silutessveikata.lt).

22. Pateikta informacija „5 pagrindinės taisyklės, kad maistas būtų saugus“. Tikslas – informuoti visuomenę apie taisykles, kad vartojamas maistas nesukeltų įvairių ligų.

Informacija „5 pagrindinės taisyklės, kad maistas būtų saugus“ paskelbta Šilutės rajono savivaldybės Visuomenės sveikatos biuro interneto svetainėje [www.silutessveikata.lt](http://www.silutessveikata.lt).

23. Pateikta informacija „Balandžio 7 d. – Pasaulinė sveikatos diena“. 2015 metų sveikatos dienos tema - „Maisto sauga“. Tikslas – kad kiekvienas žmogus atkreiptų dėmesį į savo sveikatą ir jos stiprinimą. Siekiant išvengti sveikatos sutrikimų, kurie gali atimti brangiausią žmogaus turtą – sveikatą. Šilutės rajono savivaldybės Visuomenės sveikatos biuras skelbė kryžiažodžio konkursą „Pasitikrink, ką žinai apie sveiką mitybą“, tai buvo puiki galimybė patikrinti žinias apie sveiką mitybą, apie keliamas grėsmes sveikatai ir pan. Kryžiažodžis „Pasitikrink, ką žinai apie sveiką mitybą“. Penki pirmieji žmonės teisingai išsprendę kryžiažodį ir atsiuntę į Visuomenės sveikatos biurą elektroniniu paštu iki balandžio 7 d. iki 11.00 val. apdovanoti biuro dovanomis.

23.1. Publikuotas straipsnis: Šilutės ir Pagėgių krašto laikraštyje „Pamarys“ 2015 m. balandžio 3 d. Nr. 26 (2896) „Pasaulinei sveikatos dienai“.

23.2. Kryžiažodžis „Pasitikrink, ką žinai apie sveiką mitybą“ paskelbtas Šilutės rajono savivaldybės Visuomenės sveikatos biuro interneto svetainėje [www.silutessveikata.lt](http://www.silutessveikata.lt).

24. Pateikta informacija „Balandžio 11 d. – Pasaulinė Parkinsono liga sergančių diena“. Tikslas - supažindinti visuomenę su Pasaulinės sveikatos organizacijos minima diena ir informuoti apie Parkinsono ligą. Parkinsono liga viena iš dažniausiai pasitaikančių neurodegeneracinių ligų, pažeidžiančių žmogaus nervų sistemą. Lietuvoje, kaip ir visame pasaulyje, šia liga serga 0,3 proc. gyventojų (10 tūkst. žmonių). Visuomenei senstant šis skaičius nuolat didėja. Liga daugiausia veikia ligonio fizinę būklę, o ne jo intelektą, todėl vartodamas vaistus sergantysis ilgus metus gali išlikti darbingas ir kūrybingas. Pagrindiniai Parkinsono ligos požymiai: tremoras-drebėjimas ramybės būsenoje; raumenų rigidiškumas – sukaustymas; pusiausvyros sutrikimai 45 proc. sergančiųjų ir dėl to padidėjusi nenusipėjamo kritimo galimybė (krentant galima stipriai susižeisti, susilaužyti galūnes, todėl negalima ligonių palikti vienu); kalbos ir rijimo sutrikimai. Kalba darosi nesuprantama net šeimos nariams. Ligoniai dėl to labai sielojasi. Jeigu pridėsime miego sutrikimus, kad sunku apsiversti lovoje, neretai stebimus skausmo ir neramių kojų sindromus – aiškėja, kad ligonio būklė darosi sunkiai pakenčiama. Parkinsono liga sergantieji yra didelė našta šeimai ir artimiesiems, reikalauja tiesiog pasiaukojimo.

Informacija „Balandžio 11 d. – Pasaulinė Parkinsono liga sergančių diena“ paskelbta Šilutės rajono savivaldybės Visuomenės sveikatos biuro interneto svetainėje [www.silutessveikata.lt](http://www.silutessveikata.lt).

25. Pateikta informacija „Nugalėti gimdos kaklelio vėžį padeda skiepai“. Tikslas informuoti visuomenę apie skiepus nuo gimdos kaklelio vėžio. Nuo 2016 metų Lietuva prisijungs prie pažangių Europos Sąjungos valstybių, kuriose skiepijimas nuo papildomos viruso yra įtrauktas į profilaktinių skiepimų kalendorių. Lietuvoje kasmet gimdos kaklelio vėžio diagnozę išgirsta apie 500 moterų ir beveik 200 moterų miršta. Kartu su Rumunija mūsų šalis išsiskiria pačiais didžiausiais sergamumo ir mirtingumo nuo gimdos kaklelio vėžio rodikliais Europos Sąjungoje. Daugiau nei 99 procentų visų šio vėžio atvejų sukelia žmogaus papilomos virusas. Pasaulio sveikatos organizacija pabrėžia, kad vakcinosis nuo žmogaus papilomos viruso turi būti įtrauktos į nacionalinius profilaktinių skiepimų kalendorius, skiepijant 9–13 metų amžiaus mergaites iki lytinio gyvenimo pradžios. Šio amžiaus mergaitėms užtenka dviejų vakcinosis dozių. Vakcinosis efektyvios ir vyresniame amžiuje, net ir tuo atveju, jei moteris jau užsikrėtusi žmogaus papilomos virusu.

Informacija „Nugalėti gimdos kaklelio vėžį padeda skiepai“ paskelbta Šilutės rajono savivaldybės Visuomenės sveikatos biuro interneto svetainėje [www.silutessveikata.lt](http://www.silutessveikata.lt).



26. Pateikta informacija „5 pagrindinės priežastys, kodėl reikia skiepyti vaikus“. Tikslas – informuoti visuomenę apie skiepus nuo užkrečiamųjų ligų. Šilutės rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuro specialistai primena, kad pagrindinė priemonė apsaugoti vaiką nuo užkrečiamųjų ligų – skiepai. Vakcinacija gali išgelbėti gyvybę. Saugių ir veiksmingų vakcinų dėka vienos ligos, sąlygojančios rimtas komplikacijas ir mirtis, pašalintos, kitos eliminuojamos (poliomielitas, tymai, raudoniukė). Vakcinos – saugios ir efektyvios. Vakcinos – vaistiniai preparatai, atitinkantys tarptautinius reikalavimus. Vakcinos, kaip ir visi kiti vaistai, registruojamos (leidžiama juos naudoti) tik įvertinus jų saugumą ir efektyvumą. Nepageidaujamos reakcijos dažniausiai lengvos ir savaime praeinančios, sunkios reakcijos pasitaiko ypatingai retai. Vakcinacija apsaugo aplinkinius. Sumažėjus skiepijimo apimtims vis dažniau kyla užkrečiamųjų ligų protrūkiai. Dabar skiepijantis galima apsisaugoti nuo 28 ligų. Ne visi asmenys gali būti apsaugoti vakcinų pagalba: dėl medicininių kontraindikacijų, kūdikiai – per maži, kad būtų skiepijami (pvz. MMR). Atsižvelgiant į tai ir siekiant apsaugoti save ir aplinkinius labai svarbu skiepytis patiems ir skiepyti savo vaikus ir kt. Vakcinacija taupo laiką ir pinigus. Vakcinacija apsaugo ateities kartas.

Informacija „5 pagrindinės priežastys, kodėl reikia skiepyti vaikus“ paskelbta Šilutės rajono savivaldybės Visuomenės sveikatos biuro interneto svetainėje [www.silutessveikata.lt](http://www.silutessveikata.lt).

27. Pateikta informacija „Balandžio 22-27 d. minima Europos imunizacijos savaitė“. Tikslas – supažindinti visuomenę su informacija apie imunizacijos savaitę. Jau aštuntą kartą balandžio 22 – 27 d. minima Europos imunizacijos savaitė. Tikslas – didinti imunizacijos apimtį, gerinti visuomenės supratimą apie skiepų svarbą. Europos imunizacijos savaitės šūkis – „Perspėk. Apsaugok. Skiepykis“. Imunizacija – saugus ir ekonomišką būdas apsaugoti žmones, ypač kūdikius ir mažus vaikus nuo tam tikrų infekcinių ligų. Visos ES šalys turi savo skiepijimo planus, kuriuose rekomenduojama, kada reikėtų skiepyti vaikus. Deja, Europoje labai daug vaikų lieka nepaskiepyti ir dėl to gali susirgti gyvybei pavojingomis ligomis. Jei kūdikystėje ar pirmaisiais metais jūsų vaikas negavo kokių nors vakcinų, pasinaudodami proga, prašykite gydytojo, kad būtų skirtos kompensacinės dozės. Niekada nevėlu skiepyti savo vaiką. Visame pasaulyje atlikti tyrimai byloja, kad vakcinavimas yra saugiausia imunizacijos priemonė, sauganti jūsų ir jūsų vaikų sveikatą. Svarbu nepamiršti kai kurias, skiepais valdomas ligas, kuriomis sergančiųjų savo aplinkoje nebematome. Tai įrodo skiepų efektyvumą, bet nepagrindžia nesiskiepijimo.

Informacija „Balandžio 22-27 d. minima Europos imunizacijos savaitė“ paskelbta Šilutės rajono savivaldybės Visuomenės sveikatos biuro interneto svetainėje [www.silutessveikata.lt](http://www.silutessveikata.lt).

28. Pateikta informacija: skelbiamas pirmasis sveikatos žinių vertinimo konkurso „Reikia išmokti sveikam išlikti (Vydūnas) etapas. Tikslas - kelti gyventojų sveikatos raštingumą, skatinti visuomenę domėtis sveika gyvensena, ligų ir traumų prevencija. Šilutės rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuras informuoja Pagėgių savivaldybės gyventojus, kad startuoja sveikatos žinių vertinimo konkursas „Reikia išmokti sveikam išlikti (Vydūnas)“. Konkurso organizatorė – Sveikatos mokymo ir ligų prevencijos centro Sveikatos mokykla. Konkursas skirtas ne sveikatos priežiūros profesionalams. Konkurse galėjo dalyvauti visi suaugę Lietuvos gyventojai, išskyrus asmens ir visuomenės sveikatos priežiūros darbuotojus bei studijuojančius mediciną, visuomenės sveikatą, sveikatos edukologiją, sveikatos mokymą studentus.

Informacija: skelbiamas pirmasis sveikatos žinių vertinimo konkurso „Reikia išmokti sveikam išlikti (Vydūnas) etapas. Paskelbta Šilutės rajono savivaldybės Visuomenės sveikatos biuro interneto svetainėje [www.silutessveikata.lt](http://www.silutessveikata.lt).

29. Pateikta informacija „Kelias į skaidrią donorystę“. Tikslas – informuoti visuomenę apie donorystę. Kraujas – nepakeičiamas gyvybės šaltinis, o dovanoti kraują - tai dovanoti žmogui gyvenimą. Vis daugiau Lietuvos žmonių tai supranta ir tampa neatlygintinai kraujo donorais. Iš paimto donoro kraujo gaminami kraujo komponentai: eritrocitai, trombocitai, kraujo plazma. Nacionalinis kraujo centras kraujo komponentais aprūpina 74 Lietuvos gydymo įstaigas. Ligoninėse sunaudojami visi iš kraujo pagaminti eritrocitai ir tik apie 30 proc. iš kraujo

likusios plazmos. Kita dalis plazmos – sandėliuojama, o pasibaigus galiojimo terminui, jeigu jos neppureikia liginėms, utilizuojama. Pasaulyje šviežiai šaldyta kraujo plazma naudojama dviem tikslams – kraujo perpylimui liginėse ir perdirbimui į vaistus: krešėjimo faktorius, imunoglobuliną, albuminą ir kitus plazmos preparatus. Į preparatus perdirbama tik ta plazmos dalis, kuri lieka nepanaudota klinikiams tikslams.

Informacija „Kelias į skaidrią donorystę“ paskelbta Šilutės rajono savivaldybės Visuomenės sveikatos biuro interneto svetainėje [www.silutessveikata.lt](http://www.silutessveikata.lt).

30. Pateikta informacija „Sveiko senėjimo receptas“. Tikslas – informuoti gyventojus, kad atsisakius žalingų įpročių ir laikantis sveikos gyvensenos principų galima bet kuriame amžiuje stipriai pagerinti savo sveikatą ir darbingumą. Reikia norėti kuo ilgiau išlikti naudingais visuomenei, šeimai ir sau bei suprasti, jog tam reikia nuolatinių pastangų. Labai svarbu turėti stiprią motyvaciją aktyviai dalyvauti socialiniame gyvenime, kuo ilgiau pasiliekant darbo rinkoje. Ypač svarbu, kad sveiki ir darbingi kuo ilgiau išliktų kvalifikuoti, sukaukę didelę patirtį žmonės. Svarbiausias priemonės galite pradėti taikyti dar nesulaukę brandaus amžiaus, patys, be medikų pagalbos: padidinti fizinį aktyvumą, pagerinti mitybą, sumažinti streso lygį; atsisakyti žalingų įpročių, laikytis sveikos gyvensenos principų; laiku tikrintis sveikatą profilaktiškai, pasinaudoti valstybės finansuojamomis ankstyvosios lėtinių neinfekcinių ligų diagnostikos programomis. Pateiktas lankstinukas „Sveiko senėjimo receptas“.

Informacija „Sveiko senėjimo receptas“ paskelbta Šilutės rajono savivaldybės Visuomenės sveikatos biuro interneto svetainėje [www.silutessveikata.lt](http://www.silutessveikata.lt).

31. Pateikta informacija „Fizinis aktyvumas ir sveikata“. Tikslas – informuoti visuomenę apie fizinį aktyvumą ir jo glaudų ryšį su sveikata. Fizinis aktyvumas tai bet kokia veikla, kurią atliekant energijos suvartojimas yra didesnis negu ramybės būsenoje: padidėja širdies susitraukimo dažnis, parausta veido oda, suintensyvėja kvėpavimas ir prakaitavimas. Prie fizinio aktyvumo galima priskirti: kasdieninę veiklą, pvz.: vaikščiojimas, važiavimas dviračiu į darbą ar mokyklą, namų ruošą, sodo ar daržo priežiūra ir bet kuri kita veikla, kuri reikalauja didesnių organizmo pastangų juos atlikti. Jeigu nesate aktyvus, bet kokia fizinė veikla yra naudinga. Moksliniais tyrimais įrodyta, kad bent 15-30 min. kasdienės fizinės veiklos per dieną pagerina žmogaus savijautą ir sumažina riziką susirgti širdies ligomis, cukriniu diabetu ir kt.

Informacija „Fizinis aktyvumas ir sveikata“ paskelbta Šilutės rajono savivaldybės Visuomenės sveikatos biuro interneto svetainėje [www.silutessveikata.lt](http://www.silutessveikata.lt).

32. Pateikta informacija „Balandžio 25 d. – Pasaulinė maliarijos diena“. Tikslas – supažindinti visuomenę su maliarija, užsikrėtimo būdais, gydymą. Maliarija yra gyvybei grėsminga liga, kurią sukelia keturių rūšių pirmuonys-plazmodijai. Maliarija yra plačiai paplitusi Afrikos, Azijos, Lotynų Amerikos valstybėse. Pasaulio sveikatos organizacijos duomenimis, pasaulyje yra daugiau kaip 100 šalių, kuriose galima užsikrėsti maliarija. Per metus visame pasaulyje nuo šios ligos miršta 1,5 – 2,7 mln. žmonių, iš jų 1 mln. – vaikų iki 5 metų amžiaus. Kiekvienais metais ja suseraga daugiau kaip 10 tūkst. turistų, iš kurių apie 1 proc. miršta nuo tropinės maliarijos. Lietuvoje kasmet keli žmonės suseraga įvežtine maliarija. Infekcijos šaltinis yra sergantis maliarija ar sveikas plazmodijų nešiotojas. Užsikrėtusiam uodui siurbiant kraują su jo seilėmis į žmogaus kraują patenka maliarijos sukėlėjai. Maždaug po valandos parazitai patenka ir į kepenis, kuriose dauginasi. Vėliau išsilaisvina į kraują, įsiskverbia į eritrocitus. Eritrocituose sukėlėjai dauginasi geometrine progresija, kol šie sprogsa vėl išmesdami naują parazitų bangą į kraują, galinčią ir vėl pažeisti sveikus eritrocitus. Masinio eritrocitų žuvimo metu į kraują patenkantys sukėlėjai ir nuodingi jų apykaitos produktai sukelia drugio priepuolius. Tokie ciklai kartojasi kas 48 – 72 val. sukeldami periodinius arba sinchroninius maliarinio drugio priepuolius.

Informacija „Balandžio 25 d. – Pasaulinė maliarijos diena“ paskelbta Šilutės rajono savivaldybės Visuomenės sveikatos biuro interneto svetainėje [www.silutessveikata.lt](http://www.silutessveikata.lt).

33. Pateikta informacija „Balandžio 28 d. – Pasaulinė darbuotojų saugos ir sveikatos diena“. Tikslas – supažindinti su Pasaulinės sveikatos organizacijos minima diena. Pasauline darbuotojų saugos ir sveikatos diena siekiama atkreipti didesnę visuomenės dėmesį į tą žalą ir skausmą, kuriuos sukelia abejingumas darbo sąlygoms, į darbdavio pareigą pasirūpinti, kad jos būtų saugios ir nekenktų sveikatai. Lygiai taip svarbu, kad ir darbuotojai suvoktų

būtinybę patys saugoti save ir laikytis saugaus darbo reikalavimų. Ši diena – tai proga priminti, kad jokios kompensacijos už blogas darbo sąlygas nėra saugaus darbo kultūros dalis – darbuotojo sveikata nėra prekė ir negali būti perkama.

Informacija „Balandžio 28 d. – Pasaulinė darbuotojų saugos ir sveikatos diena“ paskelbta Šilutės rajono savivaldybės Visuomenės sveikatos biuro interneto svetainėje [www.silutessveikata.lt](http://www.silutessveikata.lt).

34. Pateikta informacija „Pasyvus rūkymas darbo vietose“. Tikslas – informuoti visuomenę apie tabako neigiamą žalą žmogaus sveikatai. 2014 m. NTAKD atliktų tyrimų rezultatai rodo, kad iš visų psichoaktyviųjų medžiagų darbovietėse aktualiausia problema yra tabako gaminių vartojimas. Nors Lietuvoje rūkyti draudžiama darbo vietose, esančiose uždaroje patalpose, darbo vietoje uždaroje patalpoje nors kartą gyvenime rūkė 1 iš 3 dirbančiųjų. 14% niekada gyvenime nerūkiusių darbuotojų yra tekę dirbti prirūkytose patalpose. Todėl šios dienos proga – Pasaulinės darbuotojų saugos ir sveikatos dieną, Biuras kvietė visus pasidalinti informacine medžiaga apie pasyvų rūkymą darbo vietose: <http://ntakd.lt/files/prevencija/pasyvus.pdf>. Pateiktas plakatas „Pasyvus rūkymas darbo vietose“.

Informacija „Pasyvus rūkymas darbo vietose“, paskelbta Šilutės rajono savivaldybės Visuomenės sveikatos biuro interneto svetainėje [www.silutessveikata.lt](http://www.silutessveikata.lt).

35. Pateikta informacija „Balandžio 29 d. – minima Pasaulinė triukšmo suvokimo diena“. Tikslas – atkreipti gyventojų dėmesį į triukšmo keliamą pavojų sveikatai. Pasaulio sveikatos organizacija (PSO) nurodo triukšmo sukeltus padarinius: triukšmas pažeidžia mūsų klausą; triukšmas sutrikdo miegą; triukšmas skatina streso hormonų išsiskyrimą; triukšmas sukelia nepasitenkinimą; triukšmas turi įtakos kalbos suvokimui ir neigiamai veikia mokymo procesą; triukšmas turi įtakos protinių užduočių atlikimui; triukšmas turi įtakos socialinei elgsenai. PSO duomenimis didžiausi triukšmo šaltiniai: oro uostai, autostrados, pramoninės ir komercinės įmonės, transporto srutai gatvėse (pastarųjų triukšmingumas tam tikrais atvejais pasiekia iki 80-82 % bendrojo triukšmo lygio miestų teritorijose), automobilių stovėjimo aikštelės.

Informacija „Balandžio 29 d. – minima Pasaulinė triukšmo suvokimo diena“ paskelbta Šilutės rajono savivaldybės Visuomenės sveikatos biuro interneto svetainėje [www.silutessveikata.lt](http://www.silutessveikata.lt).

36. Pateikta informacija „Chlamidiozė – dažniausia lytiškai plintanti infekcija“. Tikslas – informuoti visuomenę apie chlamidiozę. Lytiškai plintančios infekcijos ir jų komplikacijos yra susijusios su reprodukcinės sveikatos problemomis. Europos Sąjungos šalyse dažniausiai registruojama lytiškai plintanti infekcija-chlamidiozė. Lietuvoje-taip pat. Europoje du trečdaliai (68 proc.) chlamidinės infekcijos atvejų nustatyta tarp 15-24 metų amžiaus jaunimo (dauguma-moterys), todėl, akivaizdu, kad lytiškai aktyvus jaunimas labiausiai rizikuoja užsikrėsti chlamidiozė. Negydomos lytiškai plintančios infekcijos pažeidžia reprodukcinę sistemą ir gali sukelti nevaisingumą.

Informacija „Chlamidiozė – dažniausia lytiškai plintanti infekcija“ paskelbta Šilutės rajono savivaldybės Visuomenės sveikatos biuro interneto svetainėje [www.silutessveikata.lt](http://www.silutessveikata.lt).

37. Pateikta informacija „Gegužės 17 d. - Pasaulinė hipertenzijos diena“. Tikslas – informuoti visuomenę apie Pasaulyje minimą hipertenzijos dieną. Kasmet gegužės 17 d. yra minima Pasaulinė hipertenzijos diena. Nuo 2006 m. Pasaulinė hipertenzijos lyga (angl. World Hypertension League, WHL), bendradarbiaudama su Tarptautine hipertenzijos draugija (angl. International Society of Hypertension, ISH) ir kitomis organizacijomis, gegužės 17 d. paskelbė Pasaulinę hipertenzijos dieną. Tai buvo padaryta norint atkreipti visų pasaulio gyventojų dėmesį ir padidinti jų supratimą apie aukštą arterinį kraujo spaudimą bei jo grėsmingas pasekmes. Penkerių metų periodui – nuo 2013 iki 2018 m. – šios tarptautinės dienos devizu tapo paprasta, bet tiksli frazė – „žinome jūsų kraujo spaudimo dydį“. Pateikta: svarbiausi pirminės arterinės hipertenzijos rizikos veiksniai, dažniausi simptomai ir ligos eiga, hipertenzinė krizė, diagnostika, gydymo principai ir metodai.

Informacija „Gegužės 17 d. - Pasaulinė hipertenzijos diena“ paskelbta Šilutės rajono savivaldybės Visuomenės sveikatos biuro interneto svetainėje [www.silutessveikata.lt](http://www.silutessveikata.lt).

38. Pateikta informacija „Gegužės 19 d. – Pasaulinė hepatito C diena“. Tikslas – informuoti visuomenę apie hepatitą C. Virusiniai hepatitai – tai viena didžiausia šių laikų sveikatos grėsmių. Hepatito B ir hepatito C virusai vadinami „tyliaisiais“, dėl to, kad daugelis žmonių užsikėtę nejaučia jokių simptomų ir gali nešioti virusus daugelį metų nežinodami apie tai. Negydomi abu virusai gali sukelti kepenų pažeidimus (cirozę, vėžį). Nežinodami, kad yra infekuoti, asmenys gali užkrėsti virusiniu B ar C hepatitu savo artimuosius. Kartais diagnozė nustatoma taip vėlai, kad vienintelis gydymo būdas yra kepenų transplantacija. Kiekvienas galvojantis, kad galėjo užsikrėsti virusiniais hepatitais turėtų nedelsiant išsitiirti. Anksti paskirtas gydymas bei pakeistas gyvenimo būdas gali paveikti susirgimo eigą ir gyvenimo kokybę.

Informacija „Gegužės 19 d. – Pasaulinė hepatito C diena“ paskelbta Šilutės rajono savivaldybės Visuomenės sveikatos biuro interneto svetainėje [www.silutessveikata.lt](http://www.silutessveikata.lt).

39. Gegužės 31 d., minint Pasaulinę dieną be tabako, organizuota akcija „Gėlė vietoj cigaretės“. Pagrindinis šios dienos tikslas yra apsaugoti dabartinę ir būsimas kartas nuo tabako vartojimo sukeltamų sveikatos, socialinių, aplinkos ir ekonominių problemų bei priverstinio kvėpavimo tabako dūmais užterštu oru (pasyvaus rūkymo). Buvo išdalinta apie 500 popierinių gėlių-lankstinukų su informacija apie rūkymo žalą. Popierinės gėlės pasiekė mokinius, kad jie susimąstytų apie rūkymą, parneštų gėles rūkantiems šeimos nariams ir pakviestų susimąstyti apie rūkymo žalą sveikatai. Popierinės gėlės buvo išdalintos ne tik Pagėgių savivaldybės bendrojo ugdymo mokyklose, prekybos centruose, vaistinėse, gydymo įstaigose, bet ir viešose vietose padedant mokiniams.

39.1. Publikuotas straipsnis: Šilutės ir Pagėgių krašto laikraštyje „Pamarys“ 2015 m. gegužės 29 d. Nr. 41 (2911) „Gėlė vietoj cigaretės!“.

39.2. Paskelbta informacija „Laikykime „Gėlę vietoj cigaretės“ Šilutės rajono savivaldybės Visuomenės sveikatos biuro interneto svetainėje [www.silutessveikata.lt](http://www.silutessveikata.lt).

40. Pateikta informacija „Pirmojo sveikatos žinių vertinimo konkurso „Reikia išmokti sveikam išlikti (Vydūnas) etapo nugalėtojų apdovanojimais“. Šilutės rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuras nuo 2015 m. balandžio 15 d. iki 2015 m. birželio 1 d. kvietė Pagėgių savivaldybės gyventojus registruotis ir dalyvauti pirmame sveikatos žinių vertinimo konkurso „Reikia išmokti sveikam išlikti (Vydūnas)“ etape. Konkurso tikslas – kelti gyventojų sveikatos raštingumą, skatinti visuomenę domėtis sveika gyvensena, ligų ir traumų prevencija. Šilutės rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuras skelbia penkis geriausiai I etape pasirodžiusius Pagėgių savivaldybės gyventojus: I vieta – Alvyra Jankantienė, II vieta – Ramutė Vaitkuvienė, III vieta – Giedrė Grigaitienė, IV vieta – Danguolė Andriekienė, V – Svetlana Musvydienė. Šilutės rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuro direktorė Virginija Vaivadaitė apdovanojo nugalėtojus Biuro atminimo dovanomis ir linkėjo dalyvauti antrame konkurso „Reikia išmokti sveikam išlikti (Vydūnas)“ etape.

Paskelbta informacija „Pirmojo sveikatos žinių vertinimo konkurso „Reikia išmokti sveikam išlikti (Vydūnas) etapo nugalėtojų apdovanojimais“ Šilutės rajono savivaldybės Visuomenės sveikatos biuro interneto svetainėje [www.silutessveikata.lt](http://www.silutessveikata.lt).

41. 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](http://www.silutessveikata.lt).

42. Šilutės rajono savivaldybės Visuomenės sveikatos biuro interneto svetainėje [www.silutessveikata.lt](http://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.

43. Paskelbta informacija „Kad maudynės netaptų košmaru“. Tikslas – informuoti gyventojus apie skendimą. Aukų sąrašė daugiausia mokyklinio amžiaus vaikų. Daugiau nuskęsta kaimo vaikų: pasaulyje skendimai sudaro apie 42–44 proc. mirčių dėl traumų tarp miesto vaikų ir



54–61 proc. tarp kaimo vaikų. Dėl skendimų kasmet į mokyklas negrįžta beveik viena klasė mokinių. Lietuvoje kasmet nuskęsta daugiau kaip 300 žmonių. Kadangi mažamečiai nesugeba įvertinti galimų grėsmių, jie neturi maudytis vieni. Nemažesniame pavojuje gali atsidurti ir suaugusieji. Pateiktos pagrindinės taisyklės, kurių reikia laikytis būnant prie vandens ar vandenyje.

Paskelbta informacija „Kad maudynės netaptų košmaru“ Šilutės rajono savivaldybės Visuomenės sveikatos biuro interneto svetainėje [www.silutessveikata.lt](http://www.silutessveikata.lt).

44. Paskelbta informacija „Tymų pavojus – nepamirškite pasiskiepyti“. Tikslas – informuoti apie tymus ir skiepus nuo tymų. Tymai – viena lengviausiai plintančių (užkrečiamųjų) ligų. Sąlytis tarp žmonių, trunkantis ilgiau nei 15 min., yra pakankamas, kad asmuo užsikrėtų. Tymais užsikrėtęs asmuo gali užkrėsti iki 18 imlių žmonių. Inkubacinis ligos periodas svyruoja nuo 10 iki 21 dienos. Užsikrėtęs asmuo kitą asmenį gali užkrėsti 4 dienas iki pirmųjų ligos požymių ir 4 dienas po jų atsiradimo. Pateikti tymų užsikrėtimo būdai, pirmieji tymų požymiai, kaip elgtis susirgus ar įtarus, kad susirgote tymais.

Paskelbta informacija „Tymų pavojus – nepamirškite pasiskiepyti“. Šilutės rajono savivaldybės Visuomenės sveikatos biuro interneto svetainėje [www.silutessveikata.lt](http://www.silutessveikata.lt).

45. Paskelbta informacija „Apsinuodijimų galima išvengti“. Tikslas – informuoti visuomenę apie apsinuodijimų atvejus. Apsinuodyti galima dujomis, skysčiais, pasenusiais maisto produktais, grybais, augalais, alkoholiu, vaistais, chemikalais, narkotikais. Nuodai į žmogaus organizmą patenka pro burną, kvėpavimo takus, per odą ar gleivinę. Apsinuodijimo laipsnis priklauso ne tik nuo nuodingos medžiagos dozės, bet ir nuo žmogaus amžiaus, organizmo jautrumo, taip pat nuo patekimo į organizmą būdo. Pagal pobūdį apsinuodijimai skiriami į atsitiktinius ir apgalvotus (tai yra atvejai, kai apsinuodijama sąmoningai vartojant tam tikras medžiagas). 2014 m. Klaipėdos apskrityje iš viso registruoti 256 apsinuodijimai, iš jų – 66 alkoholiu (jauniausias apsinuodijęs alkoholiu asmuo – 12 metų), 110 – medikamentais, 16 – alkoholiu su medikamentais, 6 – narkotinėmis medžiagomis, 23 – cheminėmis medžiagomis, 14 – buitine chemija, 6 – dujomis/smalkėmis ir 15 – kitomis medžiagomis (1- grybais, 1 – uogomis, 1 – augalais, 12 – nepatikslingomis medžiagomis). Pateiktos rekomendacijos, norint išvengti apsinuodijimų.

Paskelbta informacija „Apsinuodijimų galima išvengti“ Šilutės rajono savivaldybės Visuomenės sveikatos biuro interneto svetainėje [www.silutessveikata.lt](http://www.silutessveikata.lt).

46. Paskelbta informacija „Sporto salė namuose“. Tikslas – didinti gyventojų fizinį aktyvumą. Ar tikrai reikia lankyti sporto klubą, norint pasiekti gerų asmeninių sporto rezultatų? Atsakymas vienas – ne! Galite sėkmingai mankštintis namuose (ar lauke) ir be daugybės brangių stacionarių treniruoklių. Žinoma, jei tikrai norite vieną jų turėti, pavyzdžiui, treniruoklį dviračių, teks nemažai sumokėti. Pasinaudokite šio lankstinuko patarimais ir galėsite namuose įsikurti nedidelę sporto salę. Tai daug nekainuos ir turėsite patogią ir funkcionalią mankštinimosi vietą! Pateiktas lankstukas „Sporto salė namuose“.

Paskelbta informacija „Sporto salė namuose“ Šilutės rajono savivaldybės Visuomenės sveikatos biuro interneto svetainėje [www.silutessveikata.lt](http://www.silutessveikata.lt).

47. Publikuotas straipsnis Šilutės rajono savivaldybės Visuomenės sveikatos biuro interneto svetainėje [www.silutessveikata.lt](http://www.silutessveikata.lt) „Pasirūpinkite vaiko sveikatos pažymėjimu“. Informacijos pateikimo tikslas buvo priminti, kaip svarbu, kad mokiniai pasitikrintų savo sveikatą ir Vaiko sveikatos pažymėjimą pristatytų į savo mokymo įstaigą visuomenės sveikatos priežiūros specialistui (-ei). 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.

47.1. Publikuotas straipsnis: Šilutės ir Pagėgių krašto laikraštyje „Pamarys“ 2015 m. liepos 14 d. Nr. 53 (2923) „Pasirūpinkime vaiko sveikatos pažymėjimu“;

Publikuota informacija Šilutės rajono savivaldybės Visuomenės sveikatos biuro interneto svetainėje [www.silutessveikata.lt](http://www.silutessveikata.lt).

48. Pateikta apklausa „Gyventojų informuotumas apie lytiškai plintančias infekcijas“. Tikslas – informuoti visuomenę apie vykdytą apklausą dėl lytiškai plintančių infekcijų.

Paskelbta informacija „Apklausa: gyventojų informuotumas apie lytiškai plintančias infekcijas“ Šilutės rajono savivaldybės Visuomenės sveikatos biuro interneto svetainėje [www.silutessveikata.lt](http://www.silutessveikata.lt).

49. Pateikta informacija „Liepos 28 d. – Pasaulinė hepatito diena“. Tikslas – informuoti visuomenę apie hepatitą. Pateikta, kaip galima užsikrėsti hepatitu B, pagrindinis hepatito C užsikrėtimo kelias – per užkrėstą virusu kraują, pagrindinės hepatito B ir hepatito C profilaktikos priemonės.

Paskelbta informacija „Liepos 28 d. – Pasaulinė hepatito diena“ Šilutės rajono savivaldybės Visuomenės sveikatos biuro interneto svetainėje [www.silutessveikata.lt](http://www.silutessveikata.lt).

50. Pateikta informacija „Mokyklinė kuprinė. Ką reikėtų tėveliams žinoti?“. Tikslas – priminti mokinių tėvams apie Higienos normoje išdėstytus reikalavimus mokyklinėms kuprinėms. Šilutės rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuras primena, kad yra reikalavimai mokyklinėms kuprinėms, išdėstyti Lietuvos higienos normoje HN 41:2003 „Mokyklinės prekės“, kurioje pažymima, kad gamintojui draudžiama kuprinę vadinti mokykline kuprine, jei ji neatitinka mokyklinei kuprinei keliamų reikalavimų. Pateikti – „pagrindiniai penki keliami mokyklinėms kuprinėms reikalavimai“.

Paskelbta informacija „Mokyklinė kuprinė. Ką reikėtų tėveliams žinoti?“ Šilutės rajono savivaldybės Visuomenės sveikatos biuro interneto svetainėje [www.silutessveikata.lt](http://www.silutessveikata.lt).

51. Pateikta informacija „Priklausomybė nuo kompiuterio“. Tikslas – priminti visuomenę apie galimą priklausomybę nuo kompiuterio.

Paskelbta informacija „Priklausomybė nuo kompiuterio“ Šilutės rajono savivaldybės Visuomenės sveikatos biuro interneto svetainėje [www.silutessveikata.lt](http://www.silutessveikata.lt).

52. Pateikta informacija „Nepamirškime rūpintis akių sveikata“. Tikslas – priminti gyventojams apie akių sveikatą.

Paskelbta informacija „Nepamirškime rūpintis akių sveikata“ Šilutės rajono savivaldybės Visuomenės sveikatos biuro interneto svetainėje [www.silutessveikata.lt](http://www.silutessveikata.lt).

53. Pateikta informacija „Lietuvoje vėl prognozuojamas smarkus karštis“. Tikslas – informuoti gyventojus kaip elgtis esant karšties orams.

Paskelbta informacija „Lietuvoje vėl prognozuojamas smarkus karštis“ Šilutės rajono savivaldybės Visuomenės sveikatos biuro interneto svetainėje [www.silutessveikata.lt](http://www.silutessveikata.lt).

54. Pateikta informacija „Dehidratacija: kaip pasireiškia ir kaip jos išvengti“. Tikslas – informuoti gyventojus apie vandens svarbą.

Paskelbta informacija „Dehidratacija: kaip pasireiškia ir kaip jos išvengti“ Šilutės rajono savivaldybės Visuomenės sveikatos biuro interneto svetainėje [www.silutessveikata.lt](http://www.silutessveikata.lt).

55. Pateikta informacija „Kaip elgtis per karščius“. Tikslas – informuoti gyventojus apie galimus pavojus sveikatai vasaros metu.

Paskelbta informacija „Kaip elgtis per karščius“ Šilutės rajono savivaldybės Visuomenės sveikatos biuro interneto svetainėje [www.silutessveikata.lt](http://www.silutessveikata.lt).

56. Pateikta informacija „Saugos diržai automobiliuose – atkreipkime dėmesį“. Tikslas – informuoti gyventojus apie saugos diržų svarbą automobiliuose.

Paskelbta informacija „Saugos diržai automobiliuose – atkreipkime dėmesį“ Šilutės rajono savivaldybės Visuomenės sveikatos biuro interneto svetainėje [www.silutessveikata.lt](http://www.silutessveikata.lt).

57. Pateikta informacija „Narkotikų, tabako ir alkoholio kontrolės departamentas skelbia Geriausio žurnalistinio straipsnio, susijusio su psichoaktyvių medžiagų vartojimo prevenciją, konkursą „Vaikai seka tėvų pavyzdžiu“. Konkursas organizuojamas įgyvendinant socialinę informacinę kampaniją „Vaikai seka tėvų pavyzdžiu“, skirtą formuoti neigiamą Lietuvos žmonių ir ypač tėvų požiūrį į psichoaktyviųjų medžiagų vartojimą. Konkursas skirtas išrinkti geriausią specializuotose ir populiariosiose visuomenės informavimo priemonėse parengtą straipsnį, susijusį su psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo prevencija, siekiant paveikti tėvų elgseną bei skatinant tėvus elgtis atsakingai prieš savo vaikus bei susimąstyti, ar esame tinkamas pavyzdys savo vaikams, formuojant neigiamas nuostatas psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo atžvilgiu.

Paskelbta informacija „Vaikai seka tėvų pavyzdžiu“ Šilutės rajono savivaldybės Visuomenės sveikatos biuro interneto svetainėje [www.silutessveikata.lt](http://www.silutessveikata.lt).



58. Pateikta informacija „Rugsėjo 10 d. – Pasaulinė savižudybių prevencijos diena“. Tikslas – informuoti gyventojus apie savižudybes ir jų prevenciją.

Paskelbta informacija „Rugsėjo 10 d. – Pasaulinė savižudybių prevencijos diena“ Šilutės rajono savivaldybės Visuomenės sveikatos biuro interneto svetainėje [www.silutessveikata.lt](http://www.silutessveikata.lt).

59. Šiaurietiškojo ėjimo užsiėmimą Biuras suorganizavo 2015 m. rugsėjo 16 d. Pagėgiuose. Dalyvavo apie 20 įvairaus amžiaus dalyvių. Užsiėmimą vedė Lietuvos Respublikos šiaurietiškojo ėjimo asociacijos prezidentas Laimontas Rakauskas, kuris susirinkusius supažindino su šiaurietiškojo ėjimo (judėjimo) forma. Užsiėmimo metu buvo rodomi judesiai, apšilimas, lazdų, skirtų vaikščioti, individualus parinkimas ir šiaurietiškas vaikščiojimas. Pastebėtų klaidų taisymas, mokymasis tempimo pratimų ir kt.

Paskelbta informacija „Šiaurietiškojo ėjimo užsiėmimai Pagėgių savivaldybėje“ Šilutės rajono savivaldybės Visuomenės sveikatos biuro interneto svetainėje [www.silutessveikata.lt](http://www.silutessveikata.lt).

60. Šilutės rajono savivaldybės Visuomenės sveikatos biuras kvietė visus Pagėgių savivaldybės gyventojus dalyvauti mieste be automobilio akcijoje. 2015 m. rugsėjo 16 d. nuo 14.00 val. – 16.00 val., adresu: Vilniaus g. 17, Pagėgių m. Šilutės Visuomenės sveikatos biuras kartu su Pagėgių policijos komisariato, Tauragės apskrities vyriausiojo policijos komisariato pareigūnais atliko dviračių, mobilių telefonų ir kitų vertingų daiktų žymėjimą. Pagėgių savivaldybės gyventojai galės saugiai važinėti dviračiais, naudotis mobiliais telefonais ir kitais vertingais daiktais, kurie buvo pažymėti policijos pareigūnų.

Paskelbta informacija „Rugsėjo 16 d. Pagėgiuose bus žymimi dviračiai ir vertingi daiktai“ Šilutės rajono savivaldybės Visuomenės sveikatos biuro interneto svetainėje [www.silutessveikata.lt](http://www.silutessveikata.lt).

61. Kiekvieną rugsėjį visose Europos Sąjungos šalyse organizuojama Europos judrioji savaitė, kuri prasideda nuo rugsėjo 16 dienos. Judriosios savaitės kulminacija – Diena be automobilio, tradiciškai minima rugsėjo 22 d. Žmonės raginami bent šią dieną mieste išsiversti be automobilio, ieškoti kitokių susisiekimo būdų – eiti pėsčiomis, važiuoti dviračiu. Tai ne tik gerina gyvenimo kokybę miestuose, mažina oro taršą ir triukšmą, bet ir efektyviai prisideda prie eismo saugumo gerinimo.

Šilutės rajono savivaldybės Visuomenės sveikatos biuro specialistai šios akcijas metu 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 savivaldybėje judriausiems gyventojams perdavė Lietuvos Respublikos aplinkos ministerijos skirtus suvenyrus – lietpalčius. Suvenyrų – lietpalčių buvo išdalinta apie 200. Taip pat Biuras perdavė gyventojams atšvaitus su Biuro logotipu ir Biuro parengtus lankstinukus. Šilutės rajono savivaldybės Visuomenės sveikatos biuras nuoširdžiai dėkojo visiems akcijos „Tarptautinės dienos be automobilio“ dalyviams ir skatino toliau kuo daugiau vaikščioti pėsčiomis bei važinėti dviračiais taip apsaugojant savo sveikatą.

Paskelbta informacija „Diena be automobilio“ Šilutės rajono savivaldybės Visuomenės sveikatos biuro interneto svetainėje [www.silutessveikata.lt](http://www.silutessveikata.lt).

62. Šilutės rajono savivaldybės Visuomenės sveikatos biuras kartu su Pagėgių Algimanto Mackaus gimnazija 2015 metais rugsėjo 26 dieną organizavo žygį į „Oflager 53“ „Pasaulinei širdies dienai“ paminėti. Visuomenės sveikatos biuras Pagėgių krašto gyventojus į tokį žygį kviečia jau ne pirmą kartą ir smagu, kad kiekvienais metais norinčių dalyvauti žygyje vis daugėja. Žygyje dalyvavo daugiau kaip 60 Pagėgių krašto entuziastų. Norintys dalyvauti žygyje šeštadienio popietę rinkosi Pagėgių Algimanto Mackaus gimnazijos stadione, iš kur ėjo link karo belaisvių stovyklos „Oflager 53“. Keliavimo būdą į „Oflager 53“ pasirinko visi, kaip kas norėjo: pėsčiomis, su dviračiais, šiaurietiškomis lazdomis ar automobiliu.

Paskelbta informacija žygis į „Oflager 53“ Pasaulinei širdies dienai paminėti Šilutės rajono savivaldybės Visuomenės sveikatos biuro interneto svetainėje [www.silutessveikata.lt](http://www.silutessveikata.lt).

63. Paskelbta informacija „Spalio 1 d. – Europos depresijos diena“ Šilutės rajono savivaldybės Visuomenės sveikatos biuro interneto svetainėje [www.silutessveikata.lt](http://www.silutessveikata.lt). Tikslas – informuoti gyventojus apie depresiją ir jos gydymo būdus.

64. Pateiktas lankstinukas „Kur galima kreiptis pagalbos, jeigu vaikas vartoja psichoaktyvias medžiagas“. Šilutės rajono savivaldybės Visuomenės sveikatos biuro interneto svetainėje [www.silutessveikata.lt](http://www.silutessveikata.lt). Tikslas – informuoti mokinių tėvus apie gydymo įstaigas ir kur kreiptis dėl vaiko, kuris vartoja psichoaktyvias medžiagas.

65. Šilutės rajono savivaldybės Visuomenės sveikatos biuro interneto svetainėje [www.silutessveikata.lt](http://www.silutessveikata.lt), paskelbta apie tai, kad asmens sveikatos priežiūros įstaigos vykdo šias valstybines ankstyvosios diagnostikos ir profilaktikos programas:

Priešinės liaukos vėžio ankstyvosios diagnostikos programą (50-75 m. amžiaus vyrams, atliekama kas dveji metai);

Gimdos kaklelio piktybinių navikų prevencinių priemonių programą (25-60 m. amžiaus moterims, atliekama kas 3 metai);

Atrankinės moterų mamografinės patikros dėl krūties vėžio programą (50-69 m. amžiaus moterims, atliekama kas 2 metai);

Asmenų, priskirtinų širdies ir kraujagyslių ligų didelės rizikos grupei, atrankos ir prevencijos priemonių programą (50-65 m. amžiaus moterims ir 40-55 m. amžiaus vyrams, atliekama 1 kartą metuose);

Vaikų krūminių dantų dengimo silantinėmis medžiagomis programą (6-14 m. amžiaus vaikams).

66. Paskelbta informacija „Spalio 30 diena – Supratimo apie gripą diena“ Šilutės rajono savivaldybės Visuomenės sveikatos biuro interneto svetainėje [www.silutessveikata.lt](http://www.silutessveikata.lt). Tikslas – informuoti gyventojus apie gripą.

67. Paskelbta informacija „Lapkričio 8 diena – Europos sveikos mitybos diena“ Šilutės rajono savivaldybės Visuomenės sveikatos biuro interneto svetainėje [www.silutessveikata.lt](http://www.silutessveikata.lt).

68. Paskelbta informacija „Lapkričio 13 diena – Pasaulinė diabeto diena“ Šilutės rajono savivaldybės Visuomenės sveikatos biuro interneto svetainėje [www.silutessveikata.lt](http://www.silutessveikata.lt). Tikslas – informuoti gyventojus apie diabetą, jo požymius ir prevenciją.

69. Paskelbta informacija „Lapkričio 17 diena – Europos supratimo apie antibiotikus diena“ Šilutės rajono savivaldybės Visuomenės sveikatos biuro interneto svetainėje [www.silutessveikata.lt](http://www.silutessveikata.lt). Tikslas – informuoti visuomenę apie antibiotikus ir teisingą jų naudojimą.

70. Paskelbta informacija „Būk matomas tamsoje!“ Šilutės rajono savivaldybės Visuomenės sveikatos biuro interneto svetainėje [www.silutessveikata.lt](http://www.silutessveikata.lt). Šilutės rajono savivaldybės Visuomenės sveikatos biuro specialistai primena 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.

71. Paskelbta informacija „Gruodžio 1 d. – minima Pasaulinė kovos su AIDS diena“ Šilutės rajono savivaldybės Visuomenės sveikatos biuro interneto svetainėje [www.silutessveikata.lt](http://www.silutessveikata.lt). Tikslas – informuoti gyventojus apie ŽIV/AIDS. AIDS – neišgydoma infekcinė liga, kurią sukelia žmogaus imunodeficitu 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-ais metais. Manoma, kad šis imuno virusas kilo beždžionėse, 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 tiesioginę sąlytį su sergančiojo krauju, taip pat lytiškai santykiaujant su sergančiuoju. Narkotikų

vartojimas viena bendra adata, yra vienas iš pagrindinių užsikrėtimo kelių. Motinai gimdant, naujagimis taip pat turi galimybę užsikrėsti virusu, tačiau dėl naujų vaistų ir chirurginių metodų naujagimių užsikrėtimai ypač sumažėjo. Motina gali perduoti virusą žindant kūdikį. Yra retų atvejų, kai kraujo perpylimas sukėlė užkrėtimą dėl klaidos tikrinant kraują prieš jo panaudojimą. Pateiktos rekomendacijos norint išvengti užsikrėtimo ŽIV/AIDS

72. Paskelbta informacija „Keletas patarimų padėsiančių paaugliams pagerinti miego kokybę“ Šilutės rajono savivaldybės Visuomenės sveikatos biuro interneto svetainėje [www.silutessveikata.lt](http://www.silutessveikata.lt). Tikslas – informuoti paauglių tėvus apie jiems reikalingą miego kiekį ir miego kokybę. Pateiktos rekomendacijos.

73. Pateikta informacija „Pasitikrinkite žinias. Testas apie gripą ir peršalimą“. Tikslas – testo pagalba skatinti gyventojų informuotumą apie gripą ir peršalimą. Informacija paskelbta Biuro interneto svetainėje [www.silutessveikata.lt](http://www.silutessveikata.lt).

74. Pateikta informacija „[Biuro specialistai pakvietė Pagėgių savivaldybės gyventojus dalyvauti Nacionaliniame sveikatos egzamine](#)“. Žinau – gyvenu sveikiau! Tokiu šūkiu patikrinti savo žinias ir paskatinti domėtis sveika gyvensena pakvietė jau ketvirtą kartą rengiamas Nacionalinis sveikatos egzaminas (NSE). NSE organizatoriai kviečia dalyvauti visus – jaunimą ir senjorus, šeimas ir mokyklų klases, visų specialybių ir įvairių pomėgių turinčius žmones. Egzaminas skirtas žalingų sveikatai įpročių prevencijai. Pasak organizatorių, siekiama atkreipti dėmesį į rūkymo, alkoholio, narkotinių medžiagų, nesveikos mitybos ir judėjimo stokos pasekmes. Informacija paskelbta Biuro interneto svetainėje [www.silutessveikata.lt](http://www.silutessveikata.lt).

#### **IV SKYRIUS SAVIVALDYBĖS VISUOMENĖS SVEIKATOS STEBĖSENA**

1. Atlikta Pagėgių savivaldybės gyventojų vyresnio amžiaus žmonių apklausa apie jiems teikiamas profilaktines sveikatos priežiūros paslaugas. Biuras apklausė 50 Pagėgių savivaldybės gyventojų. Apklausoje aktyviai dalyvavo vyresnio amžiaus žmonės nuo 60 metų ir vyresnio amžiaus. Asmenys buvo apklausiami besilankantys vešiosios įstaigos Pagėgių pirminės sveikatos priežiūros centre ar kitoje asmens sveikatos priežiūros įstaigoje bei dalyvaujantys Šilutės rajono savivaldybės Visuomenės sveikatos biuro organizuojamuose renginiuose. Anketoje buvo pateikti 22 klausimai.

Informacija „Vyresnio amžiaus žmonių apklausos apie jiems suteiktas profilaktines sveikatos priežiūros paslaugas rezultatai Pagėgių savivaldybėje“ paskelbta Šilutės rajono savivaldybės Visuomenės sveikatos biuro interneto svetainėje „[www.silutessveikata.lt](http://www.silutessveikata.lt)“.

2. Šilutės rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuras vykdė 2015 m. rugsėjo-spalio mėnesiais akciją „Kuprinių svėrimas“ Pagėgių savivaldybės bendrojo ugdymo mokyklose. Akcijos tikslas – atkreipti tėvelių ir mokinių dėmesį į kuprinės svorį, tipą ir nešiojimo būdą siekiant išvengti vaikų laikysenos sutrikimų.

Sunkios kuprinės – tai vienas iš rizikos veiksnių jauno žmogaus laikysenos sutrikimams vystytis. Pernelyg sunki ar netinkamai nešiojama kuprinė gali sukelti kaklo, pečių, nugaros skausmus, apsunkinti kvėpavimą, skatinti netaisyklingos laikysenos formavimąsi.

Akcijoje dalyvavo 433 mokiniai iš visų 8 Pagėgių savivaldybės bendrojo ugdymo mokyklų. Dalyvavo 1-7 klasių mokiniai.

2.1. Akcijos metu buvo ne tik sveriamos mokinių kuprinės, bet buvo įvertinamas ir kuprinės tipas – ar kuprinė su vienu diržu, su dviem diržais ar tik su rankena, jos nešiojimo būdas – ant abiejų pečių, ant vieno peties, rankoje, taip pat, ar prie kuprinės yra atšvaitas. Buvo kreipiamas dėmesys, ar vaikas turi specialią mokyklinę, o ne turistinę ar buitinę kuprinę. Esant netinkamai kuprinei teiktos rekomendacijos mokinių tėveliams. Reikalavimai mokyklinėms kuprinėms išdėstyti Lietuvos higienos normoje HN 41:2003 „Mokyklinės prekės” (Žin., 2003,

Nr. 94-4261), kurioje pažymima, kad draudžiama gamintojui kuprinę vadinti mokykline kuprine, jei ji neatitinka mokyklinei kuprinei keliamų reikalavimų.

2.2. Vykdamas akciją buvo vertinami tokie rodikliai, kaip dalyvių skaičius pagal lytį. Akcijoje 2015 metais dalyvavo iš visų 1-7 klasių mokinių 201 mergaitė ir iš visų 1-7 klasių mokinių 232 berniukai.

2.3. Nustatyta 2015 metais, kad 306 mokinių (71 proc.), dalyvavusių akcijoje kuprinės svoris yra optimalus ir nesiekia daugiau kaip 10 proc. viso kūno svorio, 127 mokinių (29 proc.) kuprinių svoris yra didžiausias leistinas. Per sunkias kuprines, kurių svoris daugiau kaip 15 proc., kūno svorio 2015 metais akcijos metu mokiniai nenešiojo. Lyginant 2015 metų ir 2014 metų akcijos duomenis, mokinių kuprinių svorio pasiskirstymą procentais, tai pastebima, kad 2014 metais buvo mažesnis mokinių skaičius 3 mokiniais (1 proc.), kurių kuprinės svoris yra optimalus, ir mažesnis skaičius 22 mokiniais (17 proc.), kurių kuprinių svoris yra didžiausias leistinas, o mokinių, kurių kuprinės svoris viršija ribas, 2014 m. buvo 7, o 2015 m. tokių mokinio kuprinių svorio neužfiksuota. Iš gautų akcijos rezultatų pastebėta, kad dažna kuprinių svorio viršijimo priežastis tampa nereikalingų daiktų nešimasis į mokyklą: per daug tą dieną nereikalingų vadovėlių, sportinės aprangos ir kiti tą dieną nereikalingi daiktai. Todėl pirmiausia tėveliai turėtų atkreipti dėmesį į savo atžalas, stebėti, ką jie nešasi kuprinėje.

2.4. Vertinant kuprinės tipą - kuprinė su vienu diržu, kuprinė su dviem diržais, su rankena, ar yra atšvaitas prie kuprinės, akcijos rezultatai 2015 metais labai džiuginantys. Visų mokinių kuprinių tipas – kuprinė su dviem diržais (433 mokiniai). Lyginant 2014 metais gautus rezultatus, kuprinę su vienu diržu turėjo 1 mokinys, kuprinę su dviem diržais – 414 mokinių. Atšvaitus 2015 metais turėjo 335 mokiniai iš visų 433 mokinių, o 2014 metais 244 mokiniai iš visų 415 mokinių. Remiantis 2015 metų ir 2014 metų akcijos duomenimis, galima pastebėti, kad berniukai dažniau turi atšvaitą prie kuprinės negu mergaitės ir per dvejus metus neužfiksuota kuprinių tipo su rankena.

2.5. Vertinant kitą rodiklį – mokinių kuprinių nešiojimo būdą, gauti taip pat džiuginantys rezultatai. Akcijos 2015 metais metu nustatyta, kad ant abiejų pečių nešioja 428 mokiniai (99 proc.), ant vieno peties 5 mokiniai (1 proc.), o rankoje nešiojamų kuprinių nebuvo (0 proc.). Mokiniai, kurie nešioja kuprinę ant abiejų pečių, mažina riziką laikysenos sutrikimų vystymuisi. Gauti rezultatai panašūs ir 2014 metų akcijos. Nustatyta 2014 metais, ant abiejų pečių nešioja 411 mokinių (99 proc.), ant vieno peties 4 mokiniai (1 proc.), o rankoje nešiojamų kuprinių nebuvo (0 proc.).

2.6. Apibendrinant 2015 metų akcijos „Kuprinių svėrimas“ rezultatus, būtina paminėti, kad mokiniams buvo ne tik sveriamos kuprinės, bet ir skaitomos pamokėlės, apie taisyklingą laikyseną, kuprinių nešiojimo būdą, teisingą mokyklinės kuprinės užsidėjimą ir kt.

Šilutės rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuro specialistai pateikia rekomendacijas:

Į mokyklą daiktus neštis tik mokyklinėje kuprinėje;

Nešamos kuprinės apačia neturi būti žemiau mokinio juosmens;

Optimalus pilnos kuprinės svoris turėtų sudaryti ne daugiau kaip 10 proc. mokinio kūno svorio;

Didžiausias pilnos kuprinės svoris neturi viršyti 15 proc. mokinio kūno svorio;

Kuprinėje turi būti tik tą dieną reikalingi daiktai;

Nešant kuprinę, visada užsidėti diržus ant abiejų pečių; diržai turi būti nei per daug suveržti, nei per laisvi;

Mokyklinių kuprinių išorinėje pusėje turi būti pritvirtinti atšvaitai.

Informacija „Kuprinių svėrimo akcija Pagėgių savivaldybėje“ paskelbta Šilutės rajono savivaldybės Visuomenės sveikatos biuro interneto svetainėje [www.silutessveikata.lt](http://www.silutessveikata.lt)

3. Įgyvendinant Pagėgių savivaldybės mokyklinio ugdymo įstaigų stebėseną, atlikta 2015–2016 mokslo metų mokinių sergamumo analizė. Analizės rezultatai parodė, kad bendras mokinių skaičius Pagėgių savivaldybės bendrojo ugdymo įstaigose per pastaruosius metus sumažėjo 1,1 proc. (2013 m. mokėsi 1 267 mokiniai, 2014 m. – 1 158 mokinių, 2015 m. – 1 064 mokiniai). Profilaktiškai sveikatą pasitikrino 100 proc. mokinių. Analizuojant mokinių sveikatos



pažymėjimus, nustatyta, kad 2015–2016 m. m. pradžioje 583 mokiniai (54,7 proc.) buvo visiškai sveiki, o sveikatos sutrikimų turėjo 481 mokinys (45,2 proc.).

3.1. Pagėgių savivaldybės bendrojo ugdymo mokyklose vyrauja šie pagrindiniai sveikatos sutrikimai: kraujotakos sistemos sutrikimai (15,6 proc., abs. sk. 166), regos sutrikimai (14,6 proc., abs. sk. 156) ir skeleto-raumenų sistemos sutrikimai (13,2 proc., abs. sk. 141).

3.2. 2015–2016 mokslo metais pagrindinėje fizinio ugdymo grupėje yra 989 mokiniai (93,9 proc.), tai yra 3,7 proc. daugiau nei praėjusiais mokslo metais. Parengiamajai fizinio ugdymo grupei priklauso 55 mokiniai (5,1 proc.), t.y. 2 proc. mažiau nei praėjusiais mokslo metais. Specialiajai grupei priklauso 10 mokinių (0,9 proc.), t.y. 0,4 proc. mažiau nei praėjusiais mokslo metais, o atleistų nuo fizinio ugdymo pamokų mokinių skaičius – 10 (0,4 proc.), tai yra tik 1,0 proc. mažiau negu praėjusiais mokslo metais.

3.3. Išanalizavus mokinių pasiskirstymą pagal KMI įvertinimus, nustatyta, kad tarp pasitikrinsusių sveikatą mokinių, didžiausia mokinių dalis turi normalų KMI – 972 (91,4 proc. pasitikrinsusių mokinių). Per mažas KMI nustatytas 61 mokiniui (5,7 proc.). Antsvorio problemų turi 28 mokiniai (2,6 proc.), o nutukusių mokinių Pagėgių savivaldybėje yra 3 (0,2 proc.).

3.4. Nustatyta, kad 987 mokiniams (93,0 proc.) ugdymo veikloje nereikia laikytis jokių apribojimų, 74 mokiniams (7,0 proc.) vaiko sveikatos pažymėjime gydytojai nurodė, kad turi laikytis tam tikrų apribojimų arba rekomendacijų, o 1 mokiniui (0,09 proc.) ugdymo proceso metu gali prireikti skubiosios medicinos pagalbos, dėl kokių nors lėtinių sveikatos sutrikimų arba alergijų ir pan.

3.5. 2015–2016 mokslo metais pas odontologus apsilankė visi Pagėgių savivaldybės mokiniai (100 proc. visų pasitikrinsusių sveikatą). Nustatyta kad pieninių karieso pažeistų dantų tarp pasitikrinsusių pas odontologą vaikų buvo 357, plombuotų – 97, o išrautų - 48. Nuolatinių karieso pažeistų dantų buvo 558, plombuotų - 974, o išrautų – 96. Buvo nustatyti 221 pavienių dantų sąkandžio patologijos atvejai, žandikaulių sąkandžio patologija nustatyta 48 mokiniams, pasitikrinsusiems pas odontologą.

## 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](http://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](http://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 gyvenimą, 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 nuo 2015 metų lapkričio 26 d. iki 2015 metų gruodžio 16 d. imtinai. Programoje dalyvavo 17 asmenų.

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 . Publikuoti straipsniai:

3.3.1. Šilutės ir Pagėgių krašto laikraštyje „Pamarys“ 2015 m. birželio 5 d. Nr. 43 (2913) „Širdies ir kraujagyslių ligų prevencinė programa“;

3.3.2. Šilutės ir Pagėgių krašto laikraštyje „Pamarys“ 2015 m. spalio 9 d. Nr. 78 (2948) „Širdies ir kraujagyslių ligų prevencinė programa“.

3.3.3. Šilutės ir Pagėgių krašto laikraštyje „Pamarys“ 2015 m. lapkričio 17 d. Nr. 89 (2959) „Pagėgių savivaldybės gyventojams apie širdies ir kraujagyslių ligas“.

## VI SKYRIUS

### VAIKŲ IR JAUNIMO SVEIKATOS STIPRINIMAS

1. Organizuojant sveikatos priežiūrą savivaldybės mokyklose ir ikimokyklinėse ugdymo įstaigose, 2015 m. organizuoti susirinkimai, kurių metu buvo planuojama sveikatos priežiūros mokyklose ir ikimokyklinėje ugdymo įstaigoje veikla, analizuojamos esamos problemos, ieškoma jų sprendimo būdų, aptariami planuojami sveikatinimo renginiai.

2. Sveikatos priežiūra bendrojo ugdymo ir ikimokyklinėje ugdymo įstaigoje 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 organizuota informacinė sklaida „Gripo profilaktika“. Tikslas – priminti mokiniams, kaip elgtis, kad neužsikrėstų 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 suserga 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](http://www.silutessveikata.lt).

5. Organizuoti 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, siekdamas užtikrinti, kad kuo daugiau mokinių nešiotų atšvaitus žiemos metu, vykdė 2015 metų sausio 29 dieną akciją „Priminimas apie atšvaitus“. Tikslas - priminti mokiniams, kaip svarbu nešioti atšvaitą. Akcija organizuota kartu su Tauragės apskrities vyriausiojo policijos komisariato Pagėgių policijos komisariato viešosios policijos poskyrio prevencijos grupės vyresniąja specialiste Rima Buinauskiene. Akcijoje dalyvavo Stoniškių pagrindinės mokyklos priešmokyklinė ugdymo grupė, I-II-III-IV klasių mokiniai. Specialistė Rima Buinauskienė diskutavo su mokiniais, kodėl svarbu nešioti atšvaitą, kam jis reikalingas. Su mokiniais diskutuota, kad grįžę į namus mokiniai primintų nešioti atšvaitą ir tėvams. Visiems dalyviams Biuro direktorė Virginija Vaivadaite padovanojo po atšvaitą ir linkėjo saugią metų.

Informacija paskelbta Biuro interneto svetainėje „Priminimas apie atšvaitus“ [www.silutessveikata.lt](http://www.silutessveikata.lt).

7. Šilutės rajono savivaldybės Visuomenės sveikatos biuras 2015 m. sausio 29 d. Pagėgių savivaldybėje Stoniškių pagrindinėje mokykloje organizavo viktoriną „Mano klasė prieš rūkymą“.

7.1. Viktorinos tikslai:

1. Ugdyti atsakomybės jausmą už savo ir kitų sveikatą, kaip atsisipirti bendraamžių spaudimui rūkyti, pasakyti „ne“.

2. Skatinti mokinius mąstyti ir įvertinti, kokią žalą gali padaryti tabako vartojimas.

3. Suteikti žinių apie tabako žalą žmogaus organizmui.

7.2. Renginio dalyviai: Pagėgių savivaldybės Stoniškių pagrindinės mokyklos 5-10 klasių mokiniai, sudarė 6 mokinių komandas.

7.3. Viktorinos rezultatus vertino vertinimo komisija.

7.4. Viktorinos užduotys: Pagėgių savivaldybės Stoniškių pagrindinės mokyklos 5-10 klasių mokinių komandoms viktorinoje pateiktos penkios užduotys apie rūkymo žalą žmogaus organizmui, neigiamą rūkymo poveikį fiziniam aktyvumui, aktyvaus ir pasyvaus rūkymo poveikį sveikatai:

1. Mokinių komandų prisistatymas;

2. Testo klausimų sprendimas;
3. Kryžiažodžio sprendimas;
4. Praktinė užduotis. Situacijos suvaidinimas „Rūkyti ar nerūkyti?“ ;
5. Kūrybinė užduotis. Sukurti ketureilį iš duotų žodžių: sportas, tabakas, sveikas, nerūkyti, cigaretė, draugas.

7.5. Publikuotas straipsnis: Šilutės ir Pagėgių krašto laikraštyje „Pamarys“ 2015 m. vasario 3 d. Nr. 9 (2879) Stoniškių mokykloje - „Mano klasė prieš rūkymą“.

7.6. Publikuota informacija: Šilutės rajono savivaldybės Visuomenės sveikatos biuro interneto svetainėje [www.silutessveikata.lt](http://www.silutessveikata.lt) paskelbta informacija. Vyko viktorina „Mano klasė prieš rūkymą“ Pagėgių savivaldybės Stoniškių pagrindinėje mokykloje.

7.7. Visi viktorinos dalyviai buvo apdovanoti Biuro atminimo dovanėlėmis, o pirmos vietos nugalėtojams įteikiami Stoniškių pagrindinės mokyklos ir Šilutės rajono savivaldybės Visuomenės sveikatos biuro padėkos raštai.

8. Pagėgių savivaldybės Vilkyškių Johaneso Bobrovskio gimnazijoje 2015 metų sausio 30 dieną vyko „Sniego šventė“. Tikslas – informuoti visuomenę apie mokinių fizinio aktyvumo skatinimo priemones. „Sniego šventėje“ dalyvavo visi Vilkyškių Johaneso Bobrovskio gimnazijos mokiniai ir mokytojai, kurie sugebėjo visą mokyklos stadioną papuošti įvairaus dydžio ir formų „sniego seniais“. Penktokai sugebėjo nulipdyti didelį, išpūdingai atrodantį „sniego senį“. Mokiniai džiaugėsi renginiu. Su mokiniais kalbėta apie fizinio aktyvumo įvairias formas, viena tokių – „sniego senio“ lipdymas. Mokiniai renginio metu jautėsi žvalūs, energingi. Visos dalyvavusios klasės apdovanotos gimnazijos padėkos raštais.

Informacija paskelbta Biuro interneto svetainėje „Sniego šventė“ vyko Pagėgių savivaldybės Vilkyškių Johaneso Bobrovskio gimnazijoje [www.silutessveikata.lt](http://www.silutessveikata.lt).

9. Šilutės rajono savivaldybės Visuomenės sveikatos biuras 2015 m. kovo mėnesį organizavo mokymus psichinės sveikatos stiprinimo tema „Kasdienybėje užslėptas blogis“. Tikslas – informuoti mokinius apie elektroninių cigarečių žalą, energetinius gėrimus, bulimiją ir anoreksiją. Mokymus vedė psichologė Vilija Vitkauskienė. Mokymai vyko: Stoniškių pagrindinėje mokykloje, Natkiškių Zosės Petraitienės pagrindinėje mokykloje, Algimanto Mackaus gimnazijoje, Piktupėnų pagrindinėje mokykloje, Lumpėnų Enzio Jagomasto pagrindinėje mokykloje, Vilkyškių Johaneso Bobrovskio gimnazijoje. Buvo kalbama apie elektronines cigaretes, energetinius ir gazuotus gėrimus ir jų keliamas grėsmes jaunam žmogui bei mokiniai supažindinti su anoreksijos ir bulimijos pasekmėmis. Mokiniai sužinojo apie elektroninių cigarečių teikiamą „naudą“: neliaka kvapo, nebūną pelenų, dantys ir pirštai negelsta, nesukelia aplinkinių pasipriešinimų ir kt. Tai gali būti apgaulinga, nes 2009 m. JAV maisto ir vaistų administracija FDA atlikti tyrimai atskleidė, kad elektroninėse cigaretėse yra randami dideli kiekiai kancerogeninių medžiagų ir kitų nuodingų medžiagų, keliančių pavojų inkstų veiklai, nervų ir kvėpavimo sistemai. Cigarečių vartotojai skundėsi pakilusiu kraujospūdžiu, galvos skausmu ir svaigimu, nemiga, nerimu, drebuliu, nuovargiu, burnos ir gerklės gleivinės uždegimu, peršalimo simptomais, raumenų ir sąnarių skausmu, sutrikusiu virškinimu ir dar begalybė kitų nemalonių simptomų. Lektorė psichologė Lilija Vitkauskienė minėjo, kad svarbu suprasti, kad elektroninėse cigaretėse nuodingų medžiagų yra kur kas mažiau nei tabako cigaretėse, bet jų sudėtyje esantis nikotinas sukelia priklausomybę.

9.1. Publikuotas straipsnis: Šilutės ir Pagėgių krašto laikraštyje „Pamarys“ 2015 m. kovo 17 d. Nr. 21 (2891) „Kokią žalą daro elektroninės cigaretės, gazuoti bei energetiniai gėrimai“.

9.2. Informacija: įvyko mokymai, psichinės sveikatos stiprinimo „Kasdienybėje užslėptas blogis“, kuri paskelbta Šilutės rajono savivaldybės Visuomenės sveikatos biuro interneto svetainėje [www.silutessveikata.lt](http://www.silutessveikata.lt).

10. Pagėgių savivaldybės Pagėgių Algimanto Mackaus gimnazijoje 2015 m. kovo 19 dieną įvyko renginys, skirtas Pasaulinei Žemės dienai paminėti „Mes – Žemės vaikai“. Tikslas – skatinti mokinius labiau domėtis apie taršos poveikį sveikatai, gamtai. Renginyje dalyvavo 5 – 7 klasių mokinių komandos. Dalyviams buvo paruoštos įvairios kūrybinės bei žinių reikalaujančios užduotys. Kiekviena komanda turėjo atlikti 5 užduotis. Atsakyti į 15 klausimų apie taršos poveikį sveikatai, apie saulės energijos panaudojimą, apie augalus bei paukščius. Taip

pat komandos turėjo įvardinti jiems pateiktų paukščių balsus. Linksmiausiai buvo atliekamos kūrybinės užduotys, piešinio piešimas tema „Mes – Žemės vaikai“ bei eilėraščių kūrimas. Visos komandos pristatė savo piešinius bei eilėraščius komisijai bei susirinkusiems žiūrovams. Po visų užduočių komandos rašė linkėjimus Žemei. Linkėjimuose mokiniai minėjo, kad ji yra mylima, kaip jie brangina ir vertina savo Žemę.

Informacija: įvyko renginys „Mes – Žemės vaikai“, paskelbta Šilutės rajono savivaldybės Visuomenės sveikatos biuro interneto svetainėje [www.silutessveikata.lt](http://www.silutessveikata.lt).

11. Pagėgių savivaldybės Pagėgių lopšelyje-darželyje 2015 m. kovo 26 dieną įvyko renginys „Ištiesk draugystės ranką“. Tikslas – informuoti mokinius ir visuomenę apie patyčias ir jų išvengimo būdus. Renginys, skirtas savaitei be patyčių. Lopšelio-darželio mokiniai kalbėjo, kaip jie bendrauja tarpusavyje, pasakojo, kad turi draugų ne tik lopšelyje-darželyje. Mokiniai supranta, kad reikia stengtis gražiai bendrauti, nesipykti, nesimušti. Mokiniai kūrė draugystės rankytes, kurias suklijavo į bendrus plakatus. Plakatus pasikabino grupėse, kad prisimintų, kaip gražiai bendraudami kūrė plakatus, kaip visiems buvo smagu dirbti kartu.

Informacija „Ištiesk draugystės ranką“ paskelbta Šilutės rajono savivaldybės Visuomenės sveikatos biuro interneto svetainėje [www.silutessveikata.lt](http://www.silutessveikata.lt).

12. Šilutės rajono savivaldybės Visuomenės sveikatos biuras kartu su Pasaulio sveikatos organizacija, Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministerija, Susiekimo ministerija, Lietuvos kelių policijos tarnyba ir Sveikatos mokymo ir ligų prevencijos centru 2015 metais balandžio mėnesį pakvietė Pagėgių savivaldybės bendrojo ugdymo mokyklų mokinius „Pasirašyti Vaikų deklaraciją dėl saugos keliuose. Vaikai pasidalijo mintimis apie savo saugą keliuose, kaip jie jaučiasi keliaudami į mokyklą ir naudodamiesi keliais, ir išsakė savo nuomonę apie tai, kokios saugumo priemonės jiems reikalingos. Visos šios jų mintys, jausmai ir idėjos buvo sudėtos į Vaikų deklaraciją dėl saugos keliuose. Deklaracija kartu su parašais pasibaigus Saugaus eismo savaitei buvo perduota pasaulio lyderiams prašant atkreipti dėmesį į vaikų saugą keliuose ir įtraukti šios problemos sprendimus į tolesnius pasaulio vystymosi tikslus.

Informacija įvyko renginys „Kviečiame pasirašyti Vaikų deklaraciją dėl saugos keliuose“ paskelbta Šilutės rajono savivaldybės Visuomenės sveikatos biuro interneto svetainėje [www.silutessveikata.lt](http://www.silutessveikata.lt).

13. Pateikta informacija „Parašų rinkimas Vaikų deklaracijai dėl Saugos keliuose Pagėgių savivaldybės bendrojo ugdymo mokyklose“. Tikslas – skatinti mokinių domėjimąsi sauga keliuose. Šilutės rajono savivaldybės Visuomenės sveikatos biuras 2015 m. gegužės 4-10 dienomis organizavo Trečiosios Jungtinių Tautų Saugaus eismo savaitės minėjimą. Tema – vaikai ir saugus eismas keliuose. Akcijos metu buvo renkami parašai Vaikų deklaracijai saugai keliuose palaikyti, kurie buvo perduoti Sveikatos mokymo ir ligų prevencijos centrui, o Sveikatos mokymo ir ligų prevencijos centras parašus perdavė pasaulio lyderiams. Akcijoje dalyvavo 7 Pagėgių savivaldybės bendrojo ugdymo mokyklos. Pagėgių savivaldybėje parašų surinkta 548.

Informacija „Parašų rinkimas Vaikų deklaracijai dėl Saugos keliuose Pagėgių savivaldybės bendrojo ugdymo mokyklose“, paskelbta Šilutės rajono savivaldybės Visuomenės sveikatos biuro interneto svetainėje [www.silutessveikata.lt](http://www.silutessveikata.lt).

14. Pateikta informacija „Egzaminų baimė: kaip ją įveikti?“. Tikslas – informuoti mokinius ir tėvus apie stresą ir jo pasekmes. Egzaminų laukimo laikotarpis yra ilgas, visą šį laiką išlikti ramiam ir abejingam nepavyksta beveik niekam. Tik vieni abiturientai gali patys su savo baime susidoroti, kitiems reikia padėti ją įveikti. Baimės būseną yra vienas iš krizę sukeliančių komponentų. Ją dažnai lydi įtampa, nerimas, nemiga, kartais pyktis ir kitos būsenos. Kad baimė neužvaldytų jaunuolio gyvenimo, reikia ieškoti būdų, kaip ją įveikti. Pirmiausia reikia suvokti baimės priežastis, iš kur jos atsiranda. Baimę lemia neigiami išoriniai veiksniai ir neigiamos asmeninės savybės. Kiekvienas abiturientas individualiai turi rūpintis savo sveikata ir gyventi pagal sveikos gyvensenos principus, kuriuos sudaro: racionali mityba, fizinis aktyvumas, laisvalaikio ir poilsio organizavimas, asmens higienos laikymasis, žalingų įpročių atsisakymas, psichosocialinės aplinkos gerinimas. Ruošiantis abiturėnų egzaminams labai svarbu sureguliuoti savo dienos režimą ir jo laikytis. Mokantis ilgesnį laiką, nepamiršti daryti pertraukų su išėjimu į gryną orą, laiku maitintis ir laiku eiti miegoti. Tik pailsėjęs organizmas kitą dieną priims daugiau

informacijos, leis susikoncentruoti, bus geresnė atmintis, lydės gera nuotaika ir mintys savaime taps pozityvesnės ir kt.

Informacija „Egzaminų baimė: kaip ją įveikti?“, paskelbta Šilutės rajono savivaldybės Visuomenės sveikatos biuro interneto svetainėje [www.silutessveikata.lt](http://www.silutessveikata.lt).

15. Pateikta informacija dėl konkurso „Sveikas nėštumas = laiminga vaikystė“. Tikslas – informuoti apie alkoholio neigiamą poveikį sveikatai. Šilutės rajono savivaldybės Visuomenės sveikatos biuras, prisidėdamas prie renginio „Mama, noriu gimti blaivas“ įgyvendinimo, informacija apie skelbiamą konkursą „Sveikas nėštumas = laiminga vaikystė“ pateikta Pagėgių savivaldybės bendrojo ugdymo mokyklų mokiniais. Išsamesnę informaciją galėjo rasti: <http://www.limsa.lt/index.php/28-naujienos/412-konkursas-sveikas-nestumas-laimingas-vaikyste>.

Informacija „Sveikas nėštumas = laiminga vaikystė“ paskelbta Šilutės rajono savivaldybės Visuomenės sveikatos biuro interneto svetainėje [www.silutessveikata.lt](http://www.silutessveikata.lt).

16. Pateikta informacija „Biuro specialistai 2015 metais gegužės 5 d. lankėsi Pagėgių savivaldybės Pagėgių lopšelyje-darželyje ir Pagėgių pradinėje mokykloje“. Tikslas – ugdyti mokinių rankų plovimo judesius. Šilutės rajono savivaldybės Visuomenės sveikatos biuro specialistai lankėsi Pagėgių lopšelio-darželio mišrioje ugdymo grupėje ir Pagėgių pradinės mokyklos 1<sup>A</sup>,1<sup>B</sup>, 2<sup>A</sup>, 2<sup>B</sup>,3<sup>A</sup>, 4<sup>A</sup> klasėse. Vyko pamokėlė „Pasaulinė rankų higienos diena“. Pamokėlių metu Biuro specialistai pateikė mokiniams informaciją apie mikrobus. Su mokiniiais diskutuota, kokios yra mikrobu rūšys, kuriose vietose jų dažniausiai būna, kokiomis priemonėmis galima sumažinti mikrobu skaičių ir kt. Kartojo rankų plovimo judesius. Pasibaigus teorijai mokiniai atliko praktinį užsiėmimą. Biuro specialistai su mokiniiais atliko eksperimentą su „mikrobu maišeliu“. Mokinių rankos buvo trinamos į „mikrobu maišelį“ ir ant rankų atsiradusius „mikrobus“ buvo galima matyti tik pašvietus specialia ultravioletinės lempos šviesa. Šis eksperimentas mokiniams buvo labai įdomus. Mokiniai pamatė, kiek ant jų rankų yra „mikrobu“. Po eksperimento mokiniai kruopščiai plovė rankas ir dar kartą žiūrėjo, ar gerai nusiplovė rankas. Visi pamokėlės dalyviai pažadėjo, kad stengsis nuo šiol dar kruopščiau plauti rankas.

Informacija „Biuro specialistai lankėsi Pagėgių savivaldybės Pagėgių lopšelyje-darželyje ir Pagėgių pradinėje mokykloje“ paskelbta Šilutės rajono savivaldybės Visuomenės sveikatos biuro interneto svetainėje [www.silutessveikata.lt](http://www.silutessveikata.lt).

17. Pateikta informacija „Gegužės 5 d. – Pasaulinė rankų higienos diena“. Tikslas – atkreipti gyventojų dėmesį į rankų plovimo svarbą. Informacija pateikta: kodėl reikia plauti rankas, kada turi būti plaunamos rankos, kaip turi būti plaunamos rankos, rankų plovimo schema. Paruoštas lankstinukas „Gegužės 5 diena – Pasaulinė rankų higienos diena“.

Informacija „Gegužės 5 d. – Pasaulinė rankų higienos diena“ paskelbta Šilutės rajono savivaldybės Visuomenės sveikatos biuro interneto svetainėje [www.silutessveikata.lt](http://www.silutessveikata.lt).

18. Pateikta informacija „Eksrūkaliai nenugalimi“: užsiregistruok ir gauk naują patobulintą programėlę „iCoach“ – su ja dar šiandien galėsi mesti sau iššūkį!“. Tikslas – informuoti apie skaitmeninę pagalbos sistemą norintiems mesti rūkyti. 2015 m. balandžio 13 d. Europos Komisija, siekdama padėti 24–35 metų Europos gyventojams mesti rūkyti, 2011 m. paskelbė kampaniją „Eksrūkaliai nenugalimi“. Ši kampanija buvo sėkmingai tęsiama 2012 m. ir 2013 m., o 2015 m. ji labiau nei bet kada siekia padėti jaunimui atsisakyti tabako, pabrėždama nerūkančiųjų gyvenimo pranašumus. Nusprendusieji mesti rūkyti gali tikėtis, kad pasitaisys jų sveikata ir savijauta, taip pat jie sutaupys daugiau pinigų, galiausiai pagerės jų gyvenimo kokybė. Naujausia kampanija pradėta pristačius patobulintą „iCoach“ – skaitmeninę sveikatos trenerį. Jį galima naudoti tiek prisijungus prie interneto, tiek kaip mobiliąją programėlę „Apple“ ir „Android“ įrenginiuose. Šis sveikatos treneris veikia 23 kalbomis 28 ES valstybėse. „iCoach“ yra nemokamas ir lengvai prieinamas visiems, norintiesiems. Prietaisai „iCoach 2015“ yra šiuolaikiškesni savo forma ir turiniu.

Informacija „Eksrūkaliai nenugalimi“: užsiregistruok ir gauk naują patobulintą programėlę „iCoach“ – su ja dar šiandien galėsi mesti sau iššūkį!“ paskelbta Šilutės rajono savivaldybės Visuomenės sveikatos biuro interneto svetainėje [www.silutessveikata.lt](http://www.silutessveikata.lt).



19. Pagėgių savivaldybės Pagėgių Algimanto Mackaus gimnazijoje, Piktupėnų pagrindinėje mokykloje ir Pagėgių pradinėje mokykloje 2015 metais gegužės 7-8 dienomis vyko pamokėlės, skirtos Europos imunizacijos savaitei paminėti. Tikslas – informuoti mokinius apie imunizacijos savaitę. Mokiniais buvo paruoštas ir pristatymas „Vakcinės: mitai ir tikrovė“. Mokiniai sužinojo, kas yra vakcinės, kodėl jos yra būtinos, kaip jos veikia ir, kodėl jos yra veiksmingos. Mokiniais buvo pateikti įvairūs mitai, ir juo paneigiantys faktai apie vakcinės. Pagėgių pradinėje organizuota pamokėlė-pokalbis „Skiepai apsaugo nuo ligų“. Tikslas – suteikti mokiniams informacijos apie skiepus. Su mokiniais kalbėta, kas yra imunizacija, kam ji reikalinga. Diskutuota, kad skiepai yra saugūs ir ekonomiškai būdas apsaugoti žmones nuo tam tikrų infekcinių ligų, kad vakcinomis galima kontroliuoti net 28 ligas.

Informacija „Europos imunizacijos savaitė“ paskelbta Šilutės rajono savivaldybės Visuomenės sveikatos biuro interneto svetainėje [www.silutessveikata.lt](http://www.silutessveikata.lt).

20. Mokymai psichinės sveikatos stiprinimo tema „Lytiškumas dienos šviesoje“ 2015 m. gegužės 11-12 dienomis vyko Pagėgių savivaldybės bendrojo ugdymo mokyklose 8-9 klasių mokiniams: Piktupėnų pagrindinėje mokykloje, Lumpėnų Enzio Jagomasto pagrindinėje mokykloje, Vilkyškių Johaneso Bobrovskio gimnazijoje, Stoniškių pagrindinėje mokykloje, Natkiškių Zosės Petraitienės pagrindinėje mokykloje ir Algimanto Mackaus gimnazijoje. Mokymus vedė psichologė Lilija Vitkauskienė. Mokymų metu mokiniams buvo pasakojama apie meilės santykius, apie vyro ir moters siejama meilę, jausmus. Mokiniais psichologė teigė, kad „Pagrindinis žmogaus lytinis organas – smegenys“, kad vyrus ir moteris, sieja tas pats orumas, tie patys protiniai, jausminiai ir dvasiniai gebėjimai. Mokymų rezultatas: 8-9 klasių mokiniai sužinojo, kas yra tikrasis lytiškumas:

Širdies kalba

Susivaldymas

Pagarba mylimajam, pagarba mylimajai

Malonumo ir dėmesio šaltinis

Kelias, kuriuo ateina gyvybė.

Informacija mokymai „Lytiškumas dienos šviesoje“, paskelbta Šilutės rajono savivaldybės Visuomenės sveikatos biuro interneto svetainėje [www.silutessveikata.lt](http://www.silutessveikata.lt).

21. Šilutės rajono savivaldybės Visuomenės sveikatos biuras 2015 m. gegužės 14 d. kartu su Lietuvos šiaurietiškojo ėjimo asociacijos prezidentu Laimontu Rakausku pakvietė Pagėgių savivaldybės Pagėgių Algimanto Mackaus gimnazijos mokinius išbandyti naujieną su TRIKKE.

TRIKKE – tai sportas ir pramoga, tai smagu ir naudinga tuo pačiu metu. Taisyklingas TRIKKE naudojimas mankština ir stiprina beveik visus kūno raumenis.

TRIKKE – transporto priemonė yra sveika, išmani ir svarbiausia – smagi. Su TRIKKE judama į priekį be padalų, grandinių ar pavarų kojomis neliečiant žemės. Tai lyg slidinėjimas ar plaukimas banglente. TRIKKE sukonstruotas taip, kad važiuodamas pasitelki visą kūną, kojos aktyviai balansuoja ir amortizuoja, o rankos intensyviai varo į priekį, valdo ir išlaiko stabilumą.

Lietuvos šiaurietiškojo ėjimo asociacijos prezidentas Laimontas Rakauskas demonstravo, kaip reikia važiuoti su TRIKKE ir paaiškino, kad jis juda pasitelkiant judesius - veikiant kūnui, perkeltiant svorį nuo vienos pusės ant kitos.

Pagėgių savivaldybės Pagėgių Algimanto Mackaus gimnazijos mokiniai parodė didelį susidomėjimą ir bandė išmokti važinėti.

Informacija „Pagėgių savivaldybės Pagėgių Algimanto Mackaus gimnazijos mokiniai išbandė pirmieji su TRIKKE“ paskelbta Šilutės rajono savivaldybės Visuomenės sveikatos biuro interneto svetainėje [www.silutessveikata.lt](http://www.silutessveikata.lt).

22. Pateikta informacija „Mokinio mokymo(si) aplinka“. Tikslas – informuoti mokinių tėvus apie rekomenduojamą mokinių mokymosi aplinką.

Paskelbta informacija „Mokinio mokymo(si) aplinka“ Šilutės rajono savivaldybės Visuomenės sveikatos biuro interneto svetainėje [www.silutessveikata.lt](http://www.silutessveikata.lt).

23. Pateikta informacija „Mokinio sveikatą paveikiantys veiksniai“. Tikslas – informuoti mokinių tėvus, kaip mokiniams per mokslo metus ilgiau išlikti darbingiems, nepervargti ir išsaugoti savo sveikatą.

Paskelbta informacija „Mokinio sveikatą paveikiantys veiksniai“ Šilutės rajono savivaldybės Visuomenės sveikatos biuro interneto svetainėje [www.silutessveikata.lt](http://www.silutessveikata.lt).

24. Pateikta informacija „Rugsėjo pirmoji diena (Mokslo ir žinių diena)“. Tikslas – informuoti mokinių tėvus kaip apsaugoti vaikus nuo psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo žalos.

Paskelbta informacija „Rugsėjo pirmoji diena (Mokslo ir žinių diena)“ Šilutės rajono savivaldybės Visuomenės sveikatos biuro interneto svetainėje [www.silutessveikata.lt](http://www.silutessveikata.lt).

25. Šilutės rajono savivaldybės Visuomenės sveikatos biuras kartu su Tauragės apskrities vyriausiojo policijos komisariato Pagėgių policijos komisariato organizacinės grupės vyriausiąja specialiste Rima Buinauskiene organizavo 2015 m. rugsėjo 3 d. akciją „Būk saugus visur ir visada“. Šios akcijos tikslas – atkreipti mokinių, lankančių prie judrių gatvių įsikūrusias mokyklas, dėmesį į saugumą. Prasidėjus mokslo metams mokiniams būtina priminti, kaip saugiai pasiekti mokyklą bei namus ir eismo įvykiuose nukentėtų kuo mažiau nepilnamečių. Akcijos metu mokiniai ne tik klausėsi priminimų apie saugų eismą, bet ir visiems vaikams buvo dalijami atšvaitai. Akcija vykdėta: Pagėgių pradinėje mokykloje, Piktupėnų pagrindinėje mokykloje, Lumpėnų Enzio Jagomasto pagrindinėje mokykloje, Vilkyškių Johaneso Bobrovskio gimnazijoje, Natkiškių Zosės Petraitienės pagrindinėje mokykloje ir Stoniškių pagrindinėje mokykloje. Visos akcijos metu buvo išdalinta apie 500 šviesą atspindinčių atšvaitų.

25.1. Publikuotas straipsnis: Šilutės ir Pagėgių krašto laikraštyje „Pamarys“ 2015 m. rugsėjo 11 d. Nr. 70 (2940) „Būk saugus visur ir visada!“.

25.2. Informacija: įvyko mokymai, psichinės sveikatos stiprinimo renginys „Būk saugus visur ir visada!“. Paskelbta Šilutės rajono savivaldybės Visuomenės sveikatos biuro interneto svetainėje [www.silutessveikata.lt](http://www.silutessveikata.lt).

26. Pateikta informacija „Mokinio sveikatą darantys įtaką veiksniai“. Tikslas – informuoti mokinių tėvus kaip mokiniams per mokslo metus ilgiau išlikti darbingiems, nepervargti ir išsaugoti savo sveikatą.

Paskelbta informacija „Mokinio sveikatą darantys įtaką veiksniai“ Šilutės rajono savivaldybės Visuomenės sveikatos biuro interneto svetainėje [www.silutessveikata.lt](http://www.silutessveikata.lt).

27. Šilutės rajono savivaldybės Visuomenės sveikatos biuras kiekvienais metais organizavo akcijas Europos judriajai savaitei paminėti. Šilutės rajono savivaldybės Visuomenės sveikatos biuras 2015 m. rugsėjo 7-16 dienomis organizuoja piešinių konkursą „Sveikatai palanki priemonė“. Konkurse galėjo dalyvauti Pagėgių savivaldybės ikimokyklinės ugdymo įstaigos mokiniai ir Pagėgių savivaldybės bendrojo ugdymo įstaigų 1-4 klasių mokiniai. Konkurso tikslas - ugdyti bendrojo ir ikimokyklinių ugdymo įstaigų mokinių sąmoningumą apie automobilių daromą žalą aplinkai, skatinti domėtis sveikatos stiprinimu bei suteikti informacijos apie Europos judriosios savaitės renginius. Piešinių konkurse „Sveikatai palanki priemonė“ dalyvavo Pagėgių savivaldybės Stoniškių pagrindinės mokyklos, Vilkyškių Johaneso Bobrovskio gimnazijos, Pagėgių pradinės mokyklos, Piktupėnų pagrindinės mokyklos ir Pagėgių lopšelio-darželio mokiniai. Biuro specialistai 2015 m. rugsėjo 22 dieną aplankė ir pasveikino visus konkurse dalyvavusius Pagėgių savivaldybės pradinėse klasių ir Pagėgių lopšelio-darželio nugalėtojus. Trys geriausiai atitinkantys temą darbai iš kiekvienos konkurse dalyvavusios klasės (mokymosi grupės) buvo apdovanoti Biuro paruoštomis atminimo dovanėlėmis. Iš viso piešinių konkurso nugalėtojų – 64.

Paskelbta informacija piešinių konkurso „Sveikatai palanki priemonė“ Šilutės rajono savivaldybės Visuomenės sveikatos biuro interneto svetainėje [www.silutessveikata.lt](http://www.silutessveikata.lt).

28. Šilutės rajono savivaldybės Visuomenės sveikatos biuras 2015-09-16 organizavo šiaurietiškojo ėjimo užsiėmimus Pagėgių savivaldybės Pagėgių Algimanto Mackaus gimnazijoje. Užsiėmimai organizuoti „Tarptautinei dienai be automobilio“ paminėti. Užsiėmimus vedė Lietuvos šiaurietiškojo ėjimo asociacijos prezidentas Laimontas Rakauskas. Užsiėmimuose dalyvavo 6<sup>A</sup>, 8<sup>A</sup>, 8<sup>B</sup>, 10<sup>B</sup>, 3 ir kt. klasių mokiniai. Užsiėmimuose dalyvavo daugiau kaip 100 mokinių. Užsiėmimus vedė Lietuvos šiaurietiškojo ėjimo asociacijos prezidentas Laimontas Rakauskas. Jų metu dalyviai buvo supažindinami su šiaurietiškojo ėjimo (judėjimo) forma. Vaizdinė ir padalomoji medžiaga buvo dalijama kiekvienam dalyviui. Taip pat buvo rodomi judesiai, apšilimas, lazdų, skirtų vaikščioti, individualus parinkimas ir šiaurietiškas



vaikščiavimas. Pastebėtų klaidų taisymas, mokymasis tempimo pratimų ir įvairių sportinių žaidimų ir kt.

Paskelbta informacija „Šiaurietiškojo ėjimo užsiėmimai Pagėgių savivaldybės Pagėgių Algimanto Mackaus gimnazijoje“ Šilutės rajono savivaldybės Visuomenės sveikatos biuro interneto svetainėje [www.silutessveikata.lt](http://www.silutessveikata.lt).

29 Šilutės rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuras pakvietė Pagėgių savivaldybės pradinį klasių ugdymo mokinius dalyvauti edukaciniame Pasaulinės „Košės dienos“ akcijoje. Siekdami skatinti sveikos mitybos įpročius tarp Lietuvos vaikų ir akcentuoti košės pusryčių naudą mityboje, Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministerija, bendradarbiaudama su viena didžiausių Lietuvos grūdų perdirbimo įmonių UAB „Malsena Plus“, organizavo akciją, kad paminėtų pasaulinę „Košės dieną“, kuri oficialiai paskelbta – spalio 10 d.

Paskelbta informacija: kvietimas dalyvauti akcijoje „Pasaulinės košės diena“ Šilutės rajono savivaldybės Visuomenės sveikatos biuro interneto svetainėje [www.silutessveikata.lt](http://www.silutessveikata.lt).

30. Užkrečiamųjų ligų ir AIDS centras (ULAC) kartu su Sveikatos apsaugos ministerija (SAM) bei Savivaldybių visuomenės sveikatos biurų asociacija (SVSBA) šį rudenį, jau ketvirtus metus iš eilės, kviečia darželinukus, pradinį klasių moksleivius ir šeimas sukurti „Švarių rankų šokį 15“. Užkrečiamųjų ligų prevencijai itin svarbi higiena. Per nešvarias rankas plinta įvairios virusinės ir bakterinės infekcijos, galinčios sukelti rimtų pavojų sveikatai. Higienos įpročiai formuojasi vaikystėje, todėl ULAC ragina ikimokyklinių įstaigų ir pradinį klasių ugdytinius bei šeimas lavinti asmens higienos įpročius ir kviečia kūrybiškai pažvelgti į švarių rankų svarbą – sukurti originalų šokį.

Paskelbta informacija kviečiama iniciatyva „Švarių rankų šokis 2015!“ Šilutės rajono savivaldybės Visuomenės sveikatos biuro interneto svetainėje [www.silutessveikata.lt](http://www.silutessveikata.lt).

31. Šilutės rajono savivaldybės Visuomenės sveikatos biuras pakvietė Pagėgių savivaldybės bendrojo ugdymo mokyklas ir ikimokyklinę ugdymo įstaigą dalyvauti 2015 m. tarptautiniame mokinių, pedagogų ir visuomenės sveikatos priežiūros specialistų konkurse „Sveikuolių sveikuoliai“.

Pagėgių savivaldybėje konkursas organizuotas nuo 2015 m. lapkričio 16 d. iki gruodžio 20 d.

31.1. Konkurso užduotys buvo pasirinktos iš LMNŠC pateiktų variantų, kurias likus 10 dienų iki konkurso etapo pradžios paskelbė užduočių banko administratorius interneto svetainėje adresu [www.ssus.lt](http://www.ssus.lt).

31.2. Komisija peržiūrėjo užduotis ir nusprendė visoms konkurso dalyvių amžiaus grupėms pateikti po 6 užduotis, įskaitant užduotį pedagogui ar visuomenės sveikatos priežiūros specialistui ar bendrosios praktiko slaugytojui. Užduotys konkurso dalyviams pateiktos užklijuotuose vokuose atitinkamai kiekvienai amžiaus grupei. Pirmoji užduotis visų amžiaus grupių dalyviams – prisistatymas, kuris buvo vertinamas balais. Kitos užduotys, sudarytos iš testo ir praktinių užduočių–klausimų atsakymų sveikos gyvensenos tematika, kryžiažodžių sprendimo, užduotys žalingų įpročių prevencinės veiklos klausimais: tabako, alkoholio vartojimo, užduotys žmogaus saugos klausimais: saugus eismas, elgesys žaibuojant lauke, atšvaito nešiojimas bei jo reikalingumas, pirmoji pagalba užspringus ir t.t; komandų kapitonų rungtys: loginės užduotys; pedagogo bei sveikatos priežiūros specialisto užduotys.

31.3. Konkurso tikslas yra ugdyti vaikų ir mokinių gebėjimus saugoti ir stiprinti savo ir kitų sveikatą, propaguoti sveiką gyvenseną bei ugdyti vaikų atsakomybę.

31.4. Konkurse dalyvavo 3 priešmokyklinio amžiaus mokinių komandos, kurioms buvo pateiktos 6 užduotys. Dalyvavo: Pagėgių lopšelis-darželis, Pagėgių pradinės mokyklos priešmokyklinio ugdymo grupės mokiniai, Vilkyškių Johaneso Bobrovskio gimnazijos priešmokyklinio ugdymo grupės mokiniai. Mokiniai labai džiaugėsi konkursu, kadangi anksčiau vykusiame „Sveikuolių sveikuoliai“ konkurse nedalyvavo nė viena Pagėgių savivaldybės ikimokyklinė ar priešmokyklinė mokinių amžiaus grupės komanda. Visi mokiniai dalyvavo konkurse pirmą kartą. Mokiniai konkursui ruošėsi iš anksto - reikėjo paruošti savo komandos prisistatymą. Mokiniai gilino savo žinias ne tik konkurso metu, bet ir savaitę prieš konkursą. Pirmą vietą laimėjo Pagėgių lopšelis-darželis.

31.5. Į Konkurso 1-4 klasių mokinių amžiaus grupę atvyko 6 komandos iš Stoniškių pagrindinės mokyklos, Pagėgių pradinės mokyklos, Piktupėnų pagrindinės mokyklos, Vilkyškių Johaneso Bobrovskio gimnazijos, Lumpėnų Enziaus Jagomasto ugdymo skyriaus, Natkiškių Zosės Petraitienės pagrindinės mokyklos. Visos komandos parodė puikias žinias ir kūrybiškumą, pristatydamos savo komandas. Pateiktos 6 užduotys. Konkursas vyko Pagėgių pradinėje mokykloje. Pradinių klasių mokinių komandos kūrybiškai paruošė pristatymus. Po kiekvienos užduoties, apskaičiavus surinktus komandų balus už išspręstas užduotis, paaiškėjo, kad komandos balus renka apylygiai. Tačiau konkurso pabaigoje buvo aiškus nugalėtojas. Papildomos užduoties esant vienodai surinktam balų skaičiui neprireikė. Pirmą vietą laimėjo Vilkyškių Johaneso Bobrovskio gimnazija.

31.6. Į Konkurso 5-6 klasių mokinių amžiaus grupę atvyko 2 komandos iš Stoniškių pagrindinės mokyklos, Algimanto Mackaus gimnazijos. Kiekvieną komandą sudarė 5 mokiniai, mokytojas, sveikatos priežiūros specialistas. Į konkurso 7-8 klasių mokinių amžiaus grupių atvyko 4 komandos iš Stoniškių pagrindinės mokyklos, Piktupėnų pagrindinės mokyklos, Algimanto Mackaus gimnazijos, Lumpėnų Enziaus Jagomasto ugdymo skyriaus. Konkurso dalyviams buvo pateiktos taip pat 6 užduotys. Viena iš teorinių užduočių - spręsdami testą komandos nariai turėjo rasti teisingus atsakymus apie sveiką mitybą. Komandos kapitonams 5-6 klasių mokinių komandų reikėjo išsiaiškinti, apie kokį aprašytą vaisių kalbama ir kokia jo nauda, o 7-8 klasių mokinių komandų kapitonai atsakinėjo į klausimus apie sveiką gyvenseną. Pedagogai ir visuomenės sveikatos priežiūros specialistai, 5-6 klasių mokinių komandos atsakinėjo į klausimus apie sveiką mitybą, o 7-8 klasių mokiniams – reikėjo atsakyti teisingai į klausimus: ar kalbama apie gripą, ar apie peršalimą. Pirmą vietą 5-6 klasių mokinių grupėje laimėjo - Algimanto Mackaus gimnazija, 7-8 klasių mokinių grupėje pirmą vietą laimėjo Stoniškių pagrindinė mokykla.

31.7. Į Konkurso 9-11 klasių mokinių amžiaus grupę atvyko 3 komandos. Mokiniai atvyko iš Algimanto Mackaus gimnazijos, Vilkyškių Johaneso Bobrovskio gimnazijos, Natkiškių Zosės Petraitienės pagrindinės mokyklos. Pristatymuose girdėjome mokyklos komandų dalyvių sukurtas dainos žodžius sveikatos tematika, dalyviai rodė, kaip reikia „tinkamai daryti mankštą“, dainavo apie sveiką gyvenseną. Visi dalyviai buvo pasiruošę labai gražius ir kūrybingus pristatymus. Konkurso dalyviams pateiktos taip pat 6 užduotys. Pirmą vietą 9-11 klasių mokinių grupėje laimėjo Natkiškių Zosės Petraitienės pagrindinė mokyklos mokinių komanda.

31.8. Kiekvienam konkurso dalyviui buvo įteikti Šilutės rajono savivaldybės Visuomenės sveikatos biuro padėkos raštai, atminimo dovanėlės.

Paskelbta informacija „Sveikuolių konkursas Pagėgių savivaldybėje“ Šilutės rajono savivaldybės Visuomenės sveikatos biuro interneto svetainėje [www.silutessveikata.lt](http://www.silutessveikata.lt).

32. Vilkyškių Johaneso Bobrovskio gimnazijoje 2015 m. lapkričio 27 d. vyko konkursas „Mes prieš AIDS“, skirtas Pasaulinei AIDS dienai paminėti. Tikslas – informuoti mokinius apie ŽIV/AIDS bei ŽIV/AIDS užsikrėtimo kelius. Tikslas – informuoti mokinius apie ŽIV/AIDS bei ŽIV/AIDS užsikrėtimo kelius. Konkurse dalyvavo I-IV gimnazijos klasių mokiniai. Klasėms atstovavo penki komandos nariai, kurie turėjo paruošę namų darbus – tai pristatymas ir fotografija atspindinti konkurso temą. Geriausiais pripažintas I g ir IV g klasės pristatymas. Buvo įdomu stebėti mokinių pristatymus, kaip mokiniai sugalvojo pateikti aktualią temą per žaidimą, šokį. Pasibaigus pristatymams mokiniai atsakinėjo į testo klausimus. Paskutinė užduotis – tai mokinių padarytų fotografijų įvertinimas

Paskelbta informacija „Vilkyškių Johaneso Bobrovskio gimnazijoje konkursas „Mes prieš AIDS“ Šilutės rajono savivaldybės Visuomenės sveikatos biuro interneto svetainėje [www.silutessveikata.lt](http://www.silutessveikata.lt).

33. Pagėgių savivaldybės Algimanto Mackaus gimnazijoje 2015 m. gruodžio 3 d. vyko protų mūšis „AIDS geriau žinoti“ Pasaulinei AIDS dienai paminėti. Tikslas – informuoti mokinius apie ŽIV/AIDS bei ŽIV/AIDS užsikrėtimo kelius. Protmūšyje dalyvavo 5 komandos. Vieną komandą sudarė 6 mokiniai. Renginyje dalyvavo 8, III<sup>g</sup>, IV<sup>g</sup> klasių mokiniai

34. Pagėgių savivaldybės Piktupėnų pagrindinėje mokykloje 2015 m. gruodžio 1 d. vyko protmūšis „AIDS geriau žinoti“ Pasaulinei AIDS dienai paminėti. Protmūšyje dalyvavo 3

mišrios komandos po 5 dalyvius. Komandą sudarė dalyviai iš įvairių klasių nuo 5 kl. iki 10 kl. ir mokyklos mokytojai.

Paskelbta informacija „Piktupėnų pagrindinėje mokykloje protmūšis „AIDS geriau žinoti“ Šilutės rajono savivaldybės Visuomenės sveikatos biuro interneto svetainėje [www.silutessveikata.lt](http://www.silutessveikata.lt).

35. Pateikta informacija Šilutės rajono savivaldybės Visuomenės sveikatos biuro interneto svetainėje [www.silutessveikata.lt](http://www.silutessveikata.lt) Pasaulinės AIDS dienos protmūšis: „AIDS geriau žinoti“ Pagėgių savivaldybėje baigėsi. Tikslas - propaguoti brandesnę visuomenės, politikų bei žiniasklaidos požiūrį į ŽIV/AIDS ligą ir ligonius bei siekti nulio naujų ŽIV užsikrėtimų, nulio diskriminacijos, nulio naujų mirčių nuo AIDS. Pagėgių savivaldybėje protmūšis „AIDS: geriau žinoti“ organizuotas 2015 m. lapkričio 27 d. – gruodžio 3 dienomis: Vilkyškių Johaneso Bobrovskio gimnazijoje, Algimanto Mackaus gimnazijoje, Piktupėnų pagrindinėje mokykloje. Pagėgių savivaldybėje protmūšio dalyvių amžius buvo įvairus, kadangi kai kuriose bendrojo ugdymo įstaigose pedagogai kartu su mokiniais sprendė protmūšio klausimus. Apibendrinant protmūšyje dalyvavo nuo 5 klasės mokinių iki IV gimnazijos klasės mokinių bei bendrojo ugdymo įstaigų pedagogai. Pagėgių savivaldybės protmūšio „AIDS: geriau žinoti“ dalyvių skaičius iš viso daugiau kaip 70.

## 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 atlieka traumų registraciją. 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.

## VIII SKYRIUS

### VISUOMENĖS SVEIKATOS BIURO VEIKLOS PROBLEMAS 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 normatyvų mažinimas.

3. Nėra skirtos pakankamos lėšos visuomenės sveikatos priežiūrai ikimokyklinėse ugdymo įstaigose (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. Dėl mažo visuomenės sveikatos specialisto darbo užmokesčio vyksta nuolatinė specialistų kaita, o kaimiškąją (su mažu gyventojų skaičiumi) aptarnaujantis Biuras susiduria su jų trūkumu ir kt. 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 savimone, būtų sudarytos sąlygos imtis veiksmų, siekiant padėti 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.

7. Įgyvendinant Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministro 2014 m. rugsėjo 22 d. įsakymą Nr. V-979 „Dėl Širdies ir kraujagyslių ligų rizikos grupės asmenų sveikatos stiprinimo tvarkos aprašo patvirtinimo“, Šilutės rajono savivaldybės Visuomenės sveikatos biuras numatytų funkcijų įgyvendinimui pasigenda pirminių asmens sveikatos priežiūros įstaigų iniciatyvos bendradarbiaujant bei siunčiant rizikos grupės asmenis į specializuotus sveikatos stiprinimo mokymus.

8. Siekiant gerinti visuomenės sveikatos priežiūros funkcijų vykdymą, nacionaliniu mastu teikiami pasiūlymai dėl specialistų darbo krūvio, veiklų koordinavimo ir kt. Užtikrinant valstybinių visuomenės sveikatos priežiūros funkcijų tęstinumą Savivaldybėje koordinuosime, organizuosime ir vykdysime praktines sveikatinimo veiklas, taikydami konkrečius sveikatos saugojimo ir stiprinimo modelius bei kartu ieškosime efektyviausių jų įgyvendimo būdų.

Biuro direktorė

Virginija Vaivadaitė