

# Mėnesio naujienlaiškis

Sausis 2017



JURBARKO RAJONO SAVIVALDYBĖS  
VISUOMENĖS SVEIKATOS BIURAS

Dariaus ir Girėno g. 120A, Jurbarkas

tel. (8 447) 51 661

el.p. [info@jurbarkovsb.lt](mailto:info@jurbarkovsb.lt)

[www.jurbarkovsb.lt](http://www.jurbarkovsb.lt)

<https://www.facebook.com/www.jurbarkovsb.lt/>

## „Alkoholio, tabako ir kitų psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo prevencija“

Jurbarko rajono ir Jurbarko miesto 5-12 klasių mokiniai dalyvavo Jurbarko rajono savivaldybės visuomenės sveikatos rėmimo specialiosios programos projekte „Alkoholis, tabakas ir kitos psichoaktyviosios medžiagos“. Projekto veiklos tęsėsi keturis mėnesius: nuo rugsėjo mėnesio iki gruodžio mėnesio.

Projekto veiklos prasidėjo spalį, kai mokyklų visuomenės sveikatos priežiūros specialistės skaitė paskaitą „Neblaivus ir pavojingas“. Mokiniai žiūrėjo dokumentinį filmą „Alkoholis veža?!“. Praktinio užsiėmimo metu visi turėjo galimybę užsidėti akinius „Drunk and Dangerous“ (liet. neblaivus ir pavojingas). Su šiais akiniais moksleiviai bandė eiti tiesia linija. Užsidėję akinius įsitikino, kad girtas žmogus negali kontroliuoti savo veiksmų, nes mato iškreiptą vaizdą ir praranda nuovoką.

Lapkritį integruotose anglų kalbos pamokose vyko žaidimai „Pagauk visą tiesą apie alkoholį“ ir „Pagauk visą tiesą apie tabaką“ pagavę žalią arba raudoną kamuolį moksleiviai turėjo angliškai perskaityti klausimą ir angliškai į jį atsakyti.

Visuomenės sveikatos priežiūros specialistės demonstravo stipriai rūkančio žmogaus burnos maketą su trijų formų vėžiniais susirgimais, paaiškino, nuo ko jie atsirado ir kokią įtaką sveikatai daro rūkymas. Didelį susidomėjimą sukėlė Jurbarko rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuro išleisti stendai, kuriuose nurodyta, kur reiktų kreiptis pagalbos atsiradus problemų dėl rūkymo ar alkoholio. Taip pat stenduose skelbiama, kaip veikia organizmą psichoaktyvios medžiagos.

Gruodžio 8-ją vyko baigiamasis projekto renginys –



protų mūšis. Visos komandos parodė, jog projekto metu, visuomenės sveikatos priežiūros specialistė, pastangos skaitant paskaitas ir vedant praktinius užsiėmimus, susijusius su alkoholio, tabako ir kitų psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo prevencija, nenuėjo veltui.

Visos komandos buvo apdovanotos padėkos raštais bei Jurbarko rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuro vardiniais tušinukais.

### Stendai, lankstukai, atmintinės...

Visose Jurbarko miesto ir Jurbarko rajono mokyklose parengti ir išplatinti stendai, skirti gripo prevencijai.

Parengti ir išplatinti lankstukai: skirti Pasaulinei burnos vėžio dienai atminti, „Visuomenės sveikatos priežiūros specialistas. Kas jis? Kuo gali būti naudingas?“.

Parengti informaciniai straipsniai, kurie publikuojami

Jurbarko rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuro internetinėje svetainėje. Apie gimdos kaklelio prevenciją, apie sergamumą gripu, apie stresą ir kt.

### Paskaita Smalininkų senjorų namuose „Gripas ir kitos užkrečiamosios ligos“

Siekdami rūpintis Jurbarko rajono teritorijoje gyvenančių žmonių sveikata, vykdyti visuomenės sveikatos priežiūrą siekiant mažinti gyventojų sergamumą gripu ir kitomis užkrečiamosiomis ligomis sausio 25 dieną Jurbarko rajono Smalininkų senjorų namuose buvo skaitoma paskaita „Gripas ir kitos užkrečiamosios ligos“.

Paskaitą vedė visuomenės sveikatos stebėsenos specialistė Gitana Šulcienė.

Smalininkų senjorų namų gyventojai sužinojo kas yra gripas, kas jo sukėlėjas, kaip užsikrečiama gripu ir kokie pagrindiniai gripo simptomai. Taip pat buvo pateikta informacija apie tai, kad gripo gydymui vartojami dviejų vaistų grupių medikamentai.

Visuomenės sveikatos stebėsenos specialistė pabrėžė, kad susirgus kuo skubiau kreiptis

į asmens sveikatos priežiūros įstaigą pas savo šeimos gydytoją, kuris skirs atitinkamą gydymą. Senjorai buvo supažindinti su gripo prevencija.



### Atvirų durų diena visuomenės sveikatos biure



Sausio 25 dieną Jurbarko r. sav. visuomenės sveikatos biuras organizavo atvirų durų dieną. Šią dieną visuomenės sveikatos stiprinimo specialistė Roberta Armanavičiūtė ir visuomenės sveikatos stebėsenos specialistė Gitana Šulcienė visiems norintiems nemokamai atliko kūno masės analizę, matavo arterinį kraujo spaudimą. Kūno masės ir riebalų analizatoriumi žmonėms buvo atliktas bazinis medžiagų apykaitos įvertinimas,

kūno riebalų, kūno skysčių kiekis ir nustatytas žmonių metabolinis amžius.

Buvo suteikta informacija apie galimybę pasimatuoti, pasitikrinti, nusistatyti: arterinį kraujo spaudimą, svorį, kūno masės indeksą bei liemens apimtį. Taip pat papildomai ir nemokamai galima įsivertinti kūno sudėjimą.

### Konkursas „Sveikas maistas – sveikas vaikas!“

Jurbarko rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuras 2016 m. rudenį kvietė priešmokyklinio ugdymo ir 1–4 klasių moksleivius dalyvauti piešinių konkurse „Sveikas maistas – sveikas vaikas“, kuris buvo skirtas Europos sveikos mitybos dienai paminėti.

**Skelbiame konkurso nugalėtojus:** Miglė Martišiūtė ir Vestina Zymonaitė, Lėja Vasiulytė, Guoda Sutkaitytė, Deividas Bukauskas, Tadas Miniotas, Austėja Adomaitytė, Saulė Griškutė.

Nugalėtojus vertino Jurbarko rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuro

sudaryta komisija, kuriai kliuvo didžiulis uždavinys atrinkti nugalėtojus. Visų konkurso dalyvių piešiniai labai puikūs. Todėl nei vienas jų nelikso neapdovanotas už dalyvavimą konkurse.

## Pamokėlė „Kodėl ir kada reikia plauti rankas?“ Jurbarko lopšelyje-darželyje „Nykštukas“

Sausio 11 dieną Jurbarko rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuro, visuomenės sveikatos stiprinimo specialistė Roberta Armanavičiūtė lankėsi Jurbarko lopšelyje-darželyje „Nykštukas“. Visuomenės sveikatos stiprinimo specialistė vedė pamokėlę „Kodėl ir kada reikia plauti rankas?“ priešmokyklinio ugdymo grupės vaikams. Jurbarko rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuro specialistai primena, kad rankų higiena yra viena pagrindinių, pigiausių ir efektyviausių prevencinių priemonių, padedančių apsaugoti save ir visus šalia esančius nuo

infekcijų, plintančių kontaktiniu būdu!

Vaikai išklausė trumpos pamokėlės „Kodėl ir kada reikia plauti rankas?“. Vaikai žiūrėjo iliustracijas apie mikrobus, gyvenančius ant nešvarių rankų, susipažino su jų sukeliama ligomis. Visus paskaitų klausytojus visuomenės sveikatos stiprinimo specialistė supažindino su rankų plovimo instrukcija, pamokė, kaip teisingai plautis rankas, priminė, kad rankas reikia plauti ne tik tada, kai jos yra purvinos, bet ir grįžus iš lauko, pasinaudojus tualetu, išlipus iš viešojo transporto ir prieš valgį.

Užsiėmimo pabaigoje visuomenės sveikatos stiprinimo specialistė vaikams įteikė dovanėles – spalvinimo knygeles apie rankų higieną.



## Kad gripas būtų nebaisus!

2017 m. sausio 16 d. Smalininkų technologijų ir verslo mokyklos specialiojo ugdymo skyriaus pradinukams ir lavinamajai grupei taip pat ir Jurbarko r. Jurbarkų darželio bei Rotulių skyriaus vaikams vyko paskaitėlė – aktyvus mokymas „Kad gripas būtų nebaisus“. Užsiėmimo tikslas – ugdyti mokinių įgūdžius, padedančius išvengti infekcinių susirgimų. Pamokėlės metu mokiniai klausėsi skruzdėliuko Aniceto pamokymų apie tai, kaip išvengti gripo bei atliko užduotėles, susijusias su infekcinių ligų profilaktika.





## Infekcinės ligos. Gripas.

Jurbarko A. Giedraičio – Giedriaus gimnazijoje sausio mėnesį mokiniai susitikime su mokyklos visuomenės sveikatos priežiūros specialiste diskutavo ar reikalingi skiepai. Diskusijos metu kalbėta apie didėjančią sergamumą gripu ir ūminėmis viršutinių kvėpavimo takų infekcijomis. Prisiminta elementariausi apsaugojimo būdai, dažnesnis rankų plovimas nei paprastai, patalpų vėdinimas ir drėgnas jų valymas. Didelį dėmesį sveikatos specialistė skyrė skiepams. Skiepų nuo gripo tikslas- sumažinti sunkių gripo formų bei lėtinių ligų komplikacijų skaičių, išvengti

sukėlėjo plitimo. Skiepinčiai rekomenduojama kiekvienais metais prieš prasidedant gripo sezonui. Peršalimą veiksmingai gydo ir natūralios priemonės, tai šimtmečių patvirtintos arbatos, kurias virdavo mūsų močiutės savo šeimos nariams, todėl ir pamokėlės metu mokiniai gėrė šiltą kvapnią mėtų bei kinrozės lapų arbatą.



## Paskaita apie gripą Klausučiuose

Sausio 24 d. Jurbarko r. Klausučių Stasio Santvaro pagrindinėje mokykloje su 1-4 klasių mokiniais vyko pamoka „Gripas ir kitos užkrečiamos ligos“. Pamokos metu mokiniai buvo supažindinti su gripo profilaktinėmis priemonėmis, organizmo stiprinimu, grūdinimusi bei asmens higiena.

Mokiniai spalvino du kryžiažodžius, vienas apie sveiką mitybą, antras apie užkrečiamas ligas. Greičiausiai ir geriausiai atlikę užduotis mokiniai gavo Jurbarko rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuro paruoštus prizus.



## Planuojama veikla vasari...

Vasario 6 d. 15<sup>00</sup> val.  
Jurbarko rajono  
Seredžiaus Stasio Šimkaus  
mokykloje-  
daugiafunkciame centre –  
paskaita „Prevencinės  
programos“.

Vasario 24 d. 15<sup>00</sup> val.  
Skirsnemunės bibliotekoje  
– paskaita „Apie tikrąsias  
ligų priežastis. Kada gali ir  
kada negali padėti vien tik  
vaistažolės?“

Vasario 24 d. Jurbarko  
rajono savivaldybės  
viešojoje bibliotekoje 17<sup>00</sup>  
val. - „Apie tikrąsias ligų  
priežastis. Kada gali ir  
kada negali padėti vien tik  
vaistažolės?“

### Veiklos ugdymo įstaigose:

Paskaitos apie asmens  
higieną, saugumo taisykles.  
(Pavojai tykantys namuose,  
gatvėje, kieme. Kaip  
elgtis?)

Vasario 9 d. - paskaita  
Jurbarko Naujamiesčio  
pagrindinėje mokykloje  
„Jurbarko Naujamiesčio  
pagrindinės mokyklos  
mokinių 2012-2016 m.  
profilaktinių sveikatos  
patikrinimų rezultatų  
analizė“

!!!

Ir kita veikla esant  
poreikiui.