



Slimību profilakses un
kontroles centrs

SLIMĪBU PROFILAKSES UN KONTROLES CENTRA ĪSTENOTĀS AKTIVITĀTES VESELĪBAS VEICINĀŠANAS JOMĀ

Slimību profilakses un kontroles centra
Veselības veicināšanas departamenta
Slimību profilakses nodaļas
veselības veicināšanas koordinētāja Laura Maļina

NACIONĀLĀ VESELĪBU VEICINOŠO SKOLU TĪKLA AKTIVITĀTES



NACIONĀLAIS
VESELĪBU
VEICINOŠO
SKOLU TĪKLS



IZGLĪTOJOŠI PASĀKUMI 8-12 GADUS VECIEM BĒRNIEM "DROŠI SAULĒ"



Situāciju uzdevumi



Animācijas video
"Ievēro piesardzību, uzturoties saulē"

IZGLĪTOJOŠI PASĀKUMI 8-12 GADUS VECIEM BĒRNIEM "DROŠI SAULĒ"



- Īstenoti 250 izglītojošie pasākumi
- Sasniegti 4033 mērķauditorijas pārstāvji



IZGLĪTOJOŠI PASĀKUMI PIRMSSKOLAS VECĀKO GRUPU UN 1.-2.KLAŠU SKOLĒNIEM ŪDENS DZERŠANAS VEICINĀŠANAI



IZGLĪTOJOŠIE PASĀKUMI NVVST DALĪBAS IESTĀŽU pirmsskolas vecāko grupu un 1.-2. klašu izglītojamajiem

Ja Tu robots neesi,



atceries dzert ūdeni!

IZGLĪTOJOŠĀ PASĀKUMA LAIKĀ robots **PATS** un dārznieks **DARĪO**

izglītojamos vedīs interesantā piedzīvojumā, kurā pastāstīs:



kāpēc nepieciešams dzert ūdeni



ar kādiem dzērieniem vislabāk veidzēt slāpes ikdienā

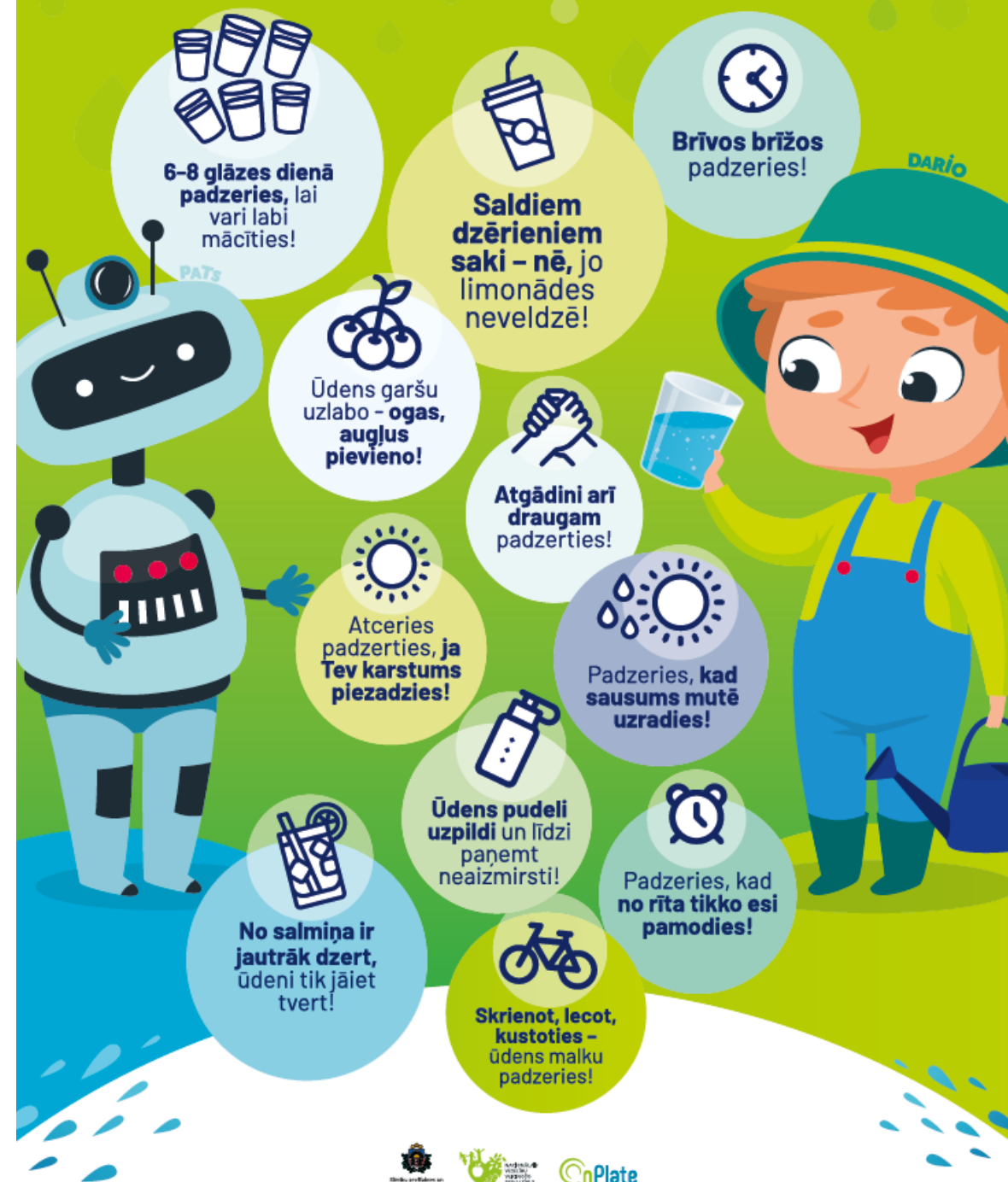


kurās situācijās īpaši būtiski ūdeni uzņemt pietiekamā daudzumā

Papildu informāciju par izglītojošajiem pasākumiem var iegūt, rakstot uz anastasija@onplate.lv vai zvanot uz tālruna numuru +371 2592 6900

Iespēja pieteikties izglītojošajiem pasākumiem, aizpildot [reģistrācijas anketu](#) līdz 30. septembrim

PADZERIES KOPĀ AR **PATU** un **DARĪO!**



OGU KARUSELIS

SASTĀVDAĻAS:



sauja zemeņu



sauja aveņu



glāze gāzēta ūdens (vari izmantot arī negāzētu)



ledus gabaliņi

PAGATAVOŠANA:

- 1 Ogas saspaidi ar dakšīņu vai palūdz vecākiem sablendēt.
- 2 Glāzē ieliec saspaidītās ogas un pielej klāt ūdeni, visu samaisi kopā.
- 3 Pieliec ledus gabaliņus.
- 4 Gatavs!

IZGLĪTOJOŠI PASĀKUMI PIRMSSKOOLAS VECĀKO GRUPU UN 1.-2.KLAŠU SKOLĒNIEM



- Īstenoti 200 izglītojošie pasākumi
- Sasniegti 3734 mērķauditorijas pārstāvji



IZGLĪTOJOŠI PASĀKUMI 10.-12.KLAŠU SKOLĒNIEM PAR ONKOLOĢISKO SLIMĪBU PROFILAKSI



IZGLĪTOJOŠIE PASĀKUMI NVVST DALĪBAS IESTĀŽU
10.-12. KLAŠU SKOLĒNIEM

ONKOLOĢISKO SLIMĪBU PROFILAKSE

Izglītojošo pasākumu laikā būs iespēja uzzināt par:

- onkoloģisko slimību riska faktoriem
- profilaksi un iespējām sevi pasargāt
- rīcību, ja tiek konstatētas izmaiņas krūtīs vai sēkliniekos
- pareizu krūšu pašpārbaudes veikšanu



Pasākumu norise zēniem un meitenēm paredzēta atsevišķi.

Visi pasākuma dalībnieki saņems piemiņas balviņas par dalību, kā arī iespēju pierādīt savas zināšanas viktorīnā!

Papildu informācija par izglītojošo pasākumu norisi un pieteikšanos, rakstot uz e-pasta adresi patricija@onplate.lv vai zvanot uz tālruna numuru 26686226 (Patricija)

Iespēja pieteikties izglītojošajiem pasākumiem, aizpildot reģistrācijas anketu līdz 6. oktobrim

PASŪTĪTĀJS

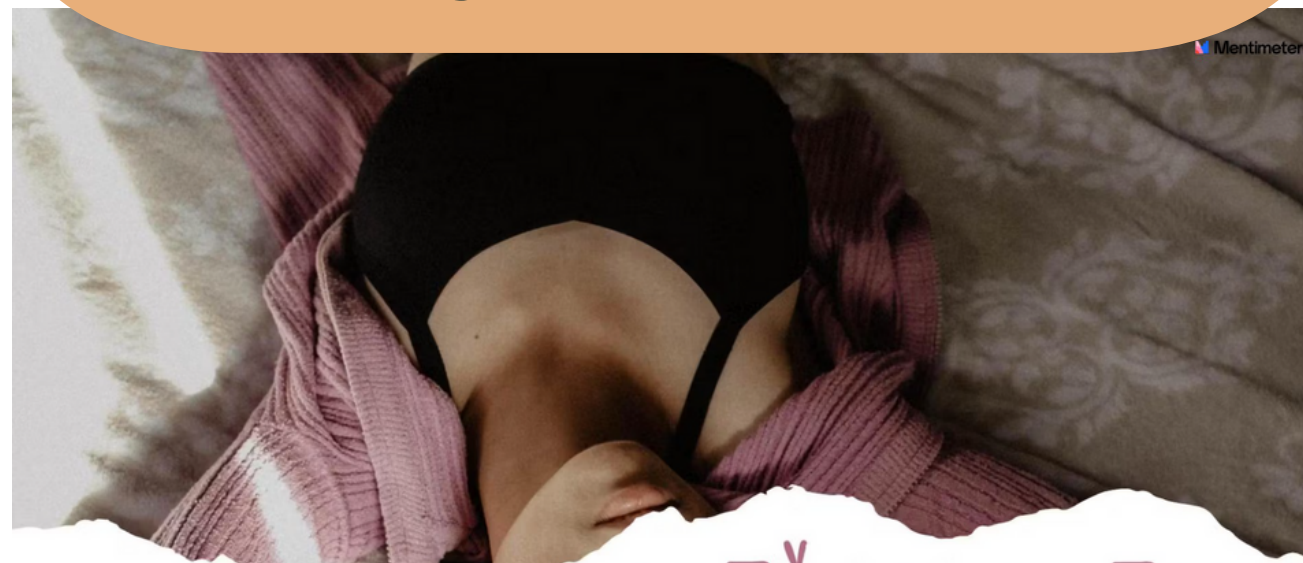


IZPILDĪTĀJS



Ir daudz un dažādi veidi, kā sevi pasargāt no onkoloģiskām slimībām un

Prezentācijas un citi izglītojoši materiāli



Pasūtītājs:



Izpildītājs:



KRŪŠU VESELĪBA

VEIC KRŪŠU PAŠPĀRBAUDI UN ESI VESELA!

Atceries! Pašpārbaudi nepieciešams veikt reizi mēnesī!



- 1 Krūšu apskate ar nolaistām rokām
- 2 Krūšu apskate ar paceltām rokām
- 3 Krūšu iztaustīšana
- 4 Krūšu iztaustīšana ar apļveida kustībām
- 5 Padušu un atslēgas kaulu limfmezglu pārbaude
- 6 Krūts apakšējās daļas pārbaude
- 7 Krūtsgalu pārbaude
- 8 Krūšu pārbaude guļus

IZGLĪTOJOŠI PASĀKUMI 10.-12.KLAŠU SKOLĒNIEM PAR ONKOLOĢISKO SLIMĪBU PROFILAKSI



- Īstenoti 120 izglītojošie pasākumi
- Sasniegts 2291 mērķauditorijas pārstāvis



APMĀCĪBAS NVVST KOORDINATORIEM



APMĀCĪBAS NVVST koordinatoriem



21.
septembris



10.00-16.00



Rīgā, Elizabetes ielā 101,
Rīga Mercure Centre
viesnīcas telpās



Labu savstarpējo attiecību veicināšana starp izglītības iestādes darbiniekiem un izglītojamajiem, kā arī izglītojamo vidū.



Vecāku iesaistes un sadarbības ar izglītības iestādi veicināšana izglītojamo veselībratības jautājumu apgūvē.



Apmācības par sociāli emocionālās kompetences attīstīšanu dažādos izglītojamo vecumposmos



Slimību profilakses un
kontroles centrs



NACIONĀLAIS
VESELĪBU
VEICINOŠO
SKOLU TĪKLS



1

Labu savstarpējo attiecību veicināšana starp izglītības iestādes darbiniekiem un izglītojamajiem, kā arī izglītojamo vidū; vecāku iesaistes un sadarbības ar izglītības iestādi veicināšana izglītojamo veselībratības jautājumu apgūvē.

Pedagoga attiecības ar izglītojamajiem¹

Ir pierādīts, ka pozitīvas pedagoģu un izglītojamo attiecības (maz konfliktu, savstarpēja cieņa, atbalsts un respektēšana) veicina:

- izglītojamo labākas sociālās prasmes,
- sekmē mācību sniegumu,
- nodrošina veiksmīgāku adaptēšanos dažādiem ar izglītības iestādes vidi saistītiem apstākļiem.

Izglītojamie, kuriem ir ciešas attiecības ar pedagoģiem, jūtas vairāk piederīgi izglītības iestādei, ir mērķtiecīgāki un uz sadarbību vērsti, vairāk iesaistīti mācībās.

Labvēlīgu attiecību veicināšana pedagoģam ar izglītojamo

Iepazīt savus izglītojamos – zināt izglītojamo rakstura iezīmes un intereses, mācību procesā var piedāvāt piemērus, kas būtu saistoši katram izglītojamajam atbilstoši viņu individuālām iezīmēm.

Piemēram, ja izglītojamais, kuram patīk basketbols, nāk pie pedagoģa ar jautājumiem, neskaidrībām par matemātikas uzdevumu, pedagoģs var atbildēt ar piemēru, kas saistīts ar basketbolu.

Ja kāds klasē ir ļoti kautrīgs, taču manāmi ieinteresēts, tomēr nekad nepaceļ roku, lai uzdotu jautājumus, pedagoģs var novērtēt viņa izpratnes līmeni par attiecīgo tēmu, nodrošinot individuālu sarunu stundas beigās.

Nozīmīgas atgriezeniskās saites sniegšana

- Vai izglītojamajiem tiek sniegta nozīmīga atgriezeniskā saite, kurā tiek izrādītas rūpes par izglītojamo un viņa mācībām?
- Vai sarunās ar izglītojamo viss fokuss ir vērst uz to, ko viņi ir paveikuši vai tomēr to, kas ir neizdevies?
- Vai pedagoģa ķermeņa valoda, sejas izteiksme un balss tonis parāda izglītojamajiem, ka viņi tiek uzklausi un tiek izrādīta cieņa, sapratne, nodrošināts atbalsts?
- Vai izglītojamajiem tiek sniegta konkrēta norāde par uzvedības normām, taču pedagoģs pats tās neievēro? Piemēram, pedagoģs saviem izglītojamajiem norāda, lai viņi ieklausās viens otrā, taču pats izrāda garlaicību sarunās ar izglītojamajiem. Ir jāpārlicinās, ka atgriezeniskā saite, kas tiek sniegta izglītojamajiem, vēsta, ka izglītojamo mācību process tiek atbalstīts un pedagoģam tas rūp.
- Vai dažiem izglītojamajiem tiek pievērsta lielāka uzmanība nekā citiem?

¹ <https://www.ana.gov/education-career/12/relationshijes>

Pedagoģa attiecības ar izglītojamajiem

APMĀCĪBAS NVVST KOORDINATORIEM



APMĀCĪBAS NVVST koordinatoriem

21.
septembris

10.00-16.00

Rīgā, Elizabetes ielā 101,
Rīga Mercure Centre
viesnīcas telpās

PROGRAMMA

9.30-10.00 Ierašanās, reģistrācija
10.00-10.05 Ievadvārdi

1. DAĻA

10.05-10.50 Labu savstarpējo attiecību veidošana izglītojamo vidū
10.50-11.20 Vecāku un pedagogu sadarbības veidi
11.20-11.40 Kafijas pauze
11.40-12.20 Grupu darbs
12.20-13.00 Vecāku un izglītības iestādes sadarbības veicināšana

2. DAĻA

13.00-13.30 Aktivitāšu piemēri vecāku sadarbībai ar izglītības iestādi
13.30-14.00 Mobings un bosings izglītības iestādē – izpausmes un novērsšana
14.00-14.20 Kafijas pauze
14.20-14.40 Efektīva saskarsme izglītības iestādē

3. DAĻA

14.40-15.10 Izglītības iestādes struktūra – lomas un līmeņi
15.10-15.50 Grupu darbs
15.50-16.00 Nobeigums

APMĀCĪBAS NVVST koordinatoriem

21.
septembris

10.00-16.00

Rīgā, Elizabetes ielā 101,
Rīga Mercure Centre
viesnīcas telpās

LEKTORI



ZANE
GULBE

Sertificēta klīniskā un veselības psiholoģe



SANITA
MENDE

Sertificēta izglītības un skolu psiholoģe



INGA AKMENTIŅA-
SMILDZIŅA

Socioloģe, vecāku organizācijas "Mammamunteti.lv" vadītāja

PROGRAMMA

APMĀCĪBAS NVVST KOORDINATORIEM

24. novembris plkst. 10.00-16.00

Ernesta Birznieka-Upīša ielā 21, Rīgā
Viesnīcas Mercure Riga Centre konferenču zālē BU21

APMĀCĪBAS PAR SOCIĀLI EMOCIONĀLĀS KOMPETENCES ATTĪSTĪŠANU DAŽĀDOS IZGLĪTOJAMO VECUMPOSĀS

9.30-10.00 Ierašanās, reģistrācija
10.00-10.05 Ievadvārdi

1. DAĻA. Lektore Aija Krišjāne / Klīniskā un veselības psiholoģe

10.05-11.05 Kompleksa pieeja psihiskās veselības veicināšanai izglītības iestādēs
11.05-11.20 Grupu darbs – situāciju analīze
11.20-11.50 Kafijas pauze
11.50-12.30 Izglītojamo sociāli emocionālā attīstība un kompetences
12.30-13.00 Grupu darbs – Psihiskās veselības traucējumu atpazīšana

2. DAĻA. Lektore Sanita Mende / Izglītības un skolu psiholoģe

13.00-13.50 Pedagogu sociāli emocionālo prasmju nozīme
13.50-14.20 Kafijas pauze
14.20-14.45 Izglītības iestādes pieeja sociāli emocionālās kompetences attīstīšanā
14.45-15.15 Grupu darbs – Sociāli emocionālās mācīšanās praktiskās īstenošanas plāna izstrāde izglītības iestādē
15.15-15.45 Tiešas un netiešas sociāli emocionālās kompetences programmas un pieejas
15.45-16.00 Diskusija, nobeigums

LEKTORI UN MODERATORS

APMĀCĪBAS NVVST KOORDINATORIEM

24. novembris plkst. 10.00-16.00

Ernesta Birznieka-Upīša ielā 21, Rīgā
Viesnīcas Mercure Riga Centre konferenču zālē BU21



AIJA
KRIŠJĀNE

Klīniskā un veselības
psiholoģe



SANITA
MENDE

Izglītības un skolu
psiholoģe



TĀLIS
EIPURS

TV un radio ziņu
žurnālists

KONKURSS 3.-6. KLAŠU IZGLĪTOJAMAJIEM "VAI MANA PELDVIETA IR DROŠA?"

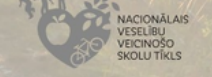


KONKURSS "Vai mana peldvieta ir droša?" vispārējās izglītības iestāžu 3.-6.klašu izglītojamajiem

Kā piedalīties?

- 01 IZVĒLIES PELDVIETU**
Kopā ar vecākiem/aizbildņiem dodies uz sevis izvēlētu peldvietu
- 02 NOVĒRTĒ IZVĒLĒTO PELDVIETU**
Novērtē izvēlētu peldvietu, izmantojot peldvietas novērtēšanas anketu
- 03 IEMŪŽINI PELDVIETU**
Nofotografē izvēlēto peldvietu un izdomā tai radošu nosaukumu
- 04 IESŪTI DARBU**
Iesūti attēlu/-us un aizpildītu anketu uz e-pastu konkurss@spkc.gov.lv līdz 21.jūlijam

- Kāpēc piedalīties?**
- Konkursa dalībniekiem būs lieliska iespēja pilnveidot zināšanas par drošas peldvietas pamatprincipiem;
 - 5 labākie radošo darbu autori no 3.-4. un 5.-6.klašu grupas iegūs praktiskas un lieliskas individuālās balvas;
 - Katrs konkursa dalībnieks iegūs pateicības rakstu elektroniskā formātā.



Papildu informāciju var iegūt, rakstot uz konkurss@spkc.gov.lv

KONKURSS VISPĀRĒJĀS IZGLĪTĪBAS IESTĀŽU 3.-6.KLAŠU SKOLĒNIEM



Rēzekne, Stacijas ielas peldvieta



Krāslavas novads, Ezernieki



Ludza, Mazā Ludzas ezera pludmale „Radziņš”, Peldu iela 21



Tukuma novads, Kandava, Daigones iela 14

KONKURSS VISPĀRĒJĀS IZGLĪTĪBAS IESTĀŽU 3.-6.KLAŠU SKOLĒNIEM



Ķekavas novads, Baloži, Titurgas iela

Ar krasiņu atzīmē apgalvojumus, kas raksturo Tavu izvēlto peldvietu!

Nr.p.k.	Apgalvojums	Ievēc X, ja apgalvojums raksturo Tavu izvēlto peldvietu
1.	Līdz peldvietai ir piebraucamais ceļš ar cieta pamati. Pa to varētu piebraukt glābēju un citu dienestu operatīvās transporta līdzekļi.	X
2.	Peldvieta ir izvietota informatīvas stenda par drošības noteikumiem pie un uz ūdens.	X
3.	Uz informatīvā stenda ir glābšanas dienesta tālrunis vai numurs 112.	X
4.	Informatīvajā stendā ir izvietota informācija par aizliegumu ievest peldvietā dzīvniekus.	X
5.	Informatīvajā stendā ir izvietota informācija par smēķēšanas aizliegumiem peldvietā.	X
6.	Peldvietu uzruga glābēju-4.	X
7.	Peldvietas krasts ir līdzens, ar cieta pamati.	X
8.	Peldvietas krasts nav akmeņains.	X
9.	Peldvieta nav aizraugai (nav redzamas zilājes, niedres, cūksēdāles un citi ūdeni "mīloši" augi).	X
10.	Ūdenī nav bīstami objekti – koki, konstrukcijas, priekšmeti, laivas u.c.	X

Rēzeknē varētu uzlabot noarklēto ceļu, pa kuru varētu piebraukt operatīvās transporta un pie peldvietas uzlikt glābēju. Vēl varētu uzstādīt kopā ar peldvietas krastu bīstamību, kas ir peldēt. Katrā aprakt varētu uzlikt nesterī, lai bērni to nepasūtītu ūdenī. Vēl varētu uzstādīt arī nojumi, lai pirms iebrauc ar ūdeni naidītu atpūtināt un jūt ūdeni, nedabātu krampjus.

Manuprāt, mana peldvieta ir ļoti laba un droša. Bet tā ir piebraucamais ceļš, pa kuru varētu piebraukt operatīvās transporta. Tur ir informatīvais stends, un ūdenī nav bīstami objekti peldvietas krastā un citā līdzen, kas apņemais un peldvietā nav aizraugai. Mana peldvieta ir esmu, tāpēc tajā nav braucnis un atpūti. Šinī peldvietā krasts ir ļoti līdzens, tāpēc tajā nav braucnis un atpūti. Šinī peldvietā krasts ir ļoti līdzens, tāpēc tajā nav braucnis un atpūti.

NVVST KOORDINATORU PIEREDZES APMAINAS BRAUCIENS UZ DAUGAVPILS PILSĒTAS 4. ĻII




Pieredzes apmaiņas brauciens NVVST dalībniekiem

**"IKT (informācijas un komunikāciju
tehnoloģiju) rīki. Palīgs un drauds."**

 Daugavpils pilsētas
4.pirmskolas izglītības iestāde  19. oktobrī
plkst. 10.30 – 15.00

Adrese:
Podnieku iela 1, Daugavpils

Mērķis: Iepazīties ar Daugavpils pilsētas 4.pirmskolas izglītības iestādes aktivitātēm un praktiski drošas un veselībai nekaitīgas mūsdienu tehnoloģiju lietošanas jomā, IKT rīku pielietojamo veselības veicināšanā, kā arī aktualizēt procesu atkarību profilaksi, psihiskās veselības veicināšanu, aktīvu brīvā laika pavadīšanu izglītojamiem un dalīties pieredzē šo jautājumu risināšanā.

Reģistrējies šeit 



KONKURSS TEMATISKO VESELĪBAS DIENU ATZĪMĒŠANAI NVVST DALĪBAS IZGLĪTĪBAS IESTĀDĒS 2023./2024. MĀCĪBU GADĀ



NACIONĀLAIS VESELĪBU VEICINOŠO SKOLU TĪKLS

Slimību profilakses un kontroles centrs

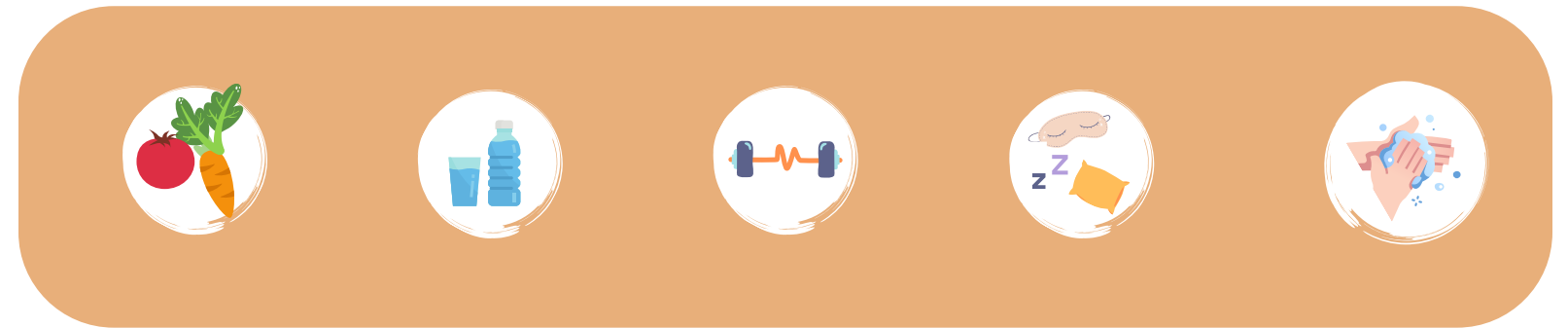
KONKURSS TEMATISKO VESELĪBAS DIENU ATZĪMĒŠANAI NVVST DALĪBAS IZGLĪTĪBAS IESTĀDĒS

"Aktīvākā NVVST izglītības iestāde 2023./2024. mācību gadā"

Lai piedalītos konkursā:

- 1** Īstenojiet aktivitātes izglītības iestādē konkursam izvirzīto tematisko veselības dienu ietvaros
- 2** Aktivitātes īstenojiet **mēneša laikā** no attiecīgās tematiskās veselības dienas atzīmēšanas datuma
- 3** Aktivitāšu īstenošanā izmantojiet SPKC sagatavotos tematisko dienu materiālus
- 4** Sagatavojiet īsu aktivitātes aprakstu par katru tematisko dienu un sūtiet to uz e-pastu veseligaskola@spkc.gov.lv

Galvenais uzvarētājs iegūs titulu "Aktīvākā NVVST izglītības iestāde 2023./2024. mācību gadā" un balvā saņems lielo uzvaras kausu un SPKC pateicības rakstu, kā arī dažādas veicināšanas balvas.



Nr.p.k.	Datums	Tematiskā diena
1.	10. oktobris	Pasaules psihiskās veselības diena
2.	10. novembris	Pasaules imunizācijas diena
3.	1.decembris	Pasaules AIDS diena
4.	4. februāris	Pasaules pretvēža diena
5.	20. marts	Pasaules mutes veselības diena
6.	7. aprīlis	Pasaules veselības diena
7.	15. maijs	Starptautiskā ūdens drošības diena



KONKURSS TEMATISKO VESELĪBAS DIENU ATZĪMĒŠANAI NVVST DALĪBAS IZGLĪTĪBAS IESTĀDĒS 2023./2024. MĀCĪBU GADĀ



STARPTAUTISKA INSULTA SIMPTOMU ATPAZĪŠANAS VEICINĀŠANAS PROJEKTA "FAST HEROES" IEVIEŠANA

1. NEDĒĻA

1 JA KĀDAM SEJA PEKŠNI NOSLĪD UZ VIENU PUSI

1 JA KĀDAM PEKŠNI PALIEK VĀJĀ VIENA ROKA

2 JA DIVAS NEVEIKLAS LŪPAS PEKŠNI TRAUČE RUNU

ĀTRUMS IR VISLABĀKAIS IEROCIS CĪNĀ PĒRĒT INSULTU

112

KAS GAN IR ŠIS ĻAUNĀIS TROMBS?

TROMBS ir tāds ļaundaris, kas uzbrūk smadzenēm un nodara tām bojājumus.

Viņš uzbrūk, nosprostojot asins plūsmu uz smadzenēm. Tā rezultātā smadzenēm nepieklūst skābeklis un barības vielas, tāpēc cilvēkam parādās insulta simptomi.

Galvenais ierocis CĪNĀ AR TROMBU ir pēc iespējas ātrāka palīdzības sniegšana.

Pārliecinies, ka zini insulta simptomus, un, ja Tavs varonis zaudē savas superspējas, turi aizdomās insultu un zvani neatliekamajai medicīniskajai palīdzībai uz numuru 112.

SKAITĀMPANTIŅŠ

Gribēju diēt ar vecmammu dejā,
Bet savāda izteiksme bija viņas **sejā**.

Sabijos es, it kā ieraudzījis spoku,
Lūdzu, lai paceļ viņa savu **roku**.

Slīdot rokai gar sāniem vārgi,
Starp vecmammās lūpām iestrēga **vārdi!**

Lēcu es kājās kā sadzelts ar nātri,
Zvanīju 112 – rīkojos **ātri!**



FAST!

FACE ARMS SPEECH TIME

112

DARBA BURTNĪCA

VĀRDS

Endorsed by World Stroke Organization | Supported by **angela**

NVVST AKTUALITĀŠU ZIŅU LAPA NR.1



NACIONĀLĀ VESELĪBU VEICINOŠO SKOLU TĪKLA ZIŅAS



Nr.1
Novembris
2023./2024.
mācību
gads



NVVST AKTUALITĀTES

NVVST sastāva izmaiņas, pieredzes apmaiņas brauciens, jaunā tematisko dienu atzīmēšanas kārtība u.c.

SPKC AKTUALITĀTES

Istenotās sabiedrības informēšanas kampaņas, vadlīnijas pašvaldībām veselības veicināšanā u.c.

VM AKTUALITĀTES

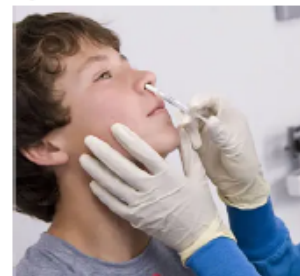
Veselīgas nākotnes programma, kursi pedagogiem, izglītojoša filma vecākiem par efektīvu komunikāciju

CITAS AKTUALITĀTES

Rokasgrāmata par smēķēšanas profilaksi izglītības iestādēs, PVO projekts par alkoholu un sabiedrības veselību u.c.

IZGLĪTOJAMO DROŠĪBA ZIEMĀ Jaunās gripas vakcīnas bērniem

Tuvojoties gripas sezonai, aicinām vakcinēties pret gripu, kas jo īpaši ir svarīgi bērniem un augsta riska grupu pārstāvjiem, lai pasargātu sevi no gripas komplikāciju riska. Šoruden tiek piedāvātas bērniem piemērotas, valsts apmaksātas vakcīnas pret gripu, kuras valsts apmaksāto vakcīnu klāstā ir pirmo reizi. Bērniem ar hroniskajām slimībām 2-7 gadu vecumā tiek piedāvāta ļoti *draudzīga* vakcīnas forma pret gripu – nazālā jeb degunā *pūšamā* vakcīna aerosola veidā "Fluenz Tetra". Vairāk informācijas atradīsiet [šeit](#).



Bērnu traumatisma profilakse ziemā

Ilg gadu ziemā vairāk nekā simts bērnu gūst traumas, braucot ar ragaviņām, sniega dēli, slēpojot un slidojot, tādēļ papildu uzmanība šajā gadalaikā jāpievērš bērnu drošībai, baudot ziemas priekus.

Lai ziemas aktivitātes sagādātu tikai pozitīvas emocijas, aicinām apzinīgi izvērtēt izvēlēto ziemas izklaides vietu drošību, kā arī atgādināt bērniem un vecākiem par piesardzību un drošības noteikumiem, baudot ziemas priekus.



Vairāk informācijas uzzini infografikā "[Baudi ziemas priekus droši!](#)"

Lai braukšana no kalna būtu droša, jāatceras:

- Izmantot drošu un kontrolējamu aprīkojumu: bērna vecumam un spējām atbilstošu, vadāmu ragaviņu, laikapstākļiem piemērotu apģērbu un drošības ekipējumu.
- Izvērtēt kalna stāvumu, trampīnu augstumu, virsmas segumu un apgaismojumu.
- Pārīecināties, lai nobrauciena galā nebūtu brauktuves, ūdenstilpes, grāvja, koku un citu šķēršļu.
- Izvērtēt cilvēku skaitu nobrauciena zonā, lai bērni savā starpā nesaskrietos.
- Mācīt bērnam, ka nedrīkst ieķerties ragaviņās ar rokām un kājām vai atrasties uz tām vairākiem bērniem vienlaikus.

VUGD mājaslapā pieejami izglītojoši materiāli bērniem un pusaudžiem par drošību ziemā

VUGD statistika liecina, ka katru gadu, ziemas sezonā, vairāki desmiti cilvēku ielūst ledū un noslīkst. Tāpat glābējiem bieži nākas doties uz mājokļiem, lai dzēstu degošus adventes vainagus un Ziemassvētku eglītes. Ugunsdrošības principu neievērošana var novest pie nopietnām veselības un ekonomiskajām sekām. Nereti palīdzība ir nepieciešama arī bērniem, tāpēc, lai izglītotu bērnus, viņu vecākus/aizbildņus, kā arī pedagogus, VUGD ir sagatavojis informatīvo materiālu kopumu par drošību ziemā, īpašu uzsvāru liekot uz ugunsdrošību un drošību uz ledus. Ieskatieties VUGD sagatavotajās darba lapās par drošiem svētkiem, izpildiet tās un uzziniet, kā svētku laiku aizvadīt droši. Darba lapas sagatavotas vairākām vecuma grupām. Lai atsvaidzinātu zināšanas, darba lapas ieteicams aizpildīt arī pieaugušajiem. Papildus darba lapām pieejami zināšanu pašpārbaudes testi 1.-4.klašu un 5.-9.klašu skolēniem.

Vairāk informācijas par darba lapām [šeit](#)

IZGLĪTOJAMO DROŠĪBA ZIEMĀ

20.LPP

Prakses un pieredzes no NVVST

Ādažu vidusskola



Skolas atbalsta personāls (sociālie pedagogi un skolas psihologi), savstarpēji sadarbojoties, pēc nepieciešamības vadīja nodarbības pa klašu grupām konkrēta problēmjautājuma risināšanā. Piemēram, savstarpējās cieņas, sadarbības, sociālo prasmju uzlabošanai. Nodarbības tika vadītas formātā "3 + 3", t.i., klases skolēni tika sadalīti 3 grupās un katra grupa secīgi strādāja ar katru no speciālistiem. Šādā veidā, strādājot mazākās grupās, tika sasniegts efektīvāks rezultāts. Līdzīgi tika realizēta sadarbība formātā "1 + 3", t.i., viens speciālists par konkrētu tēmu strādā ar 3 klases grupām atsevišķi (skolēnu skaits grupā līdz 11 cilvēkiem). Uzsāktas aktivitātes "Skolēns - skolēnam" sadarbībā ar sociālo pedagogu (skolēns skolēnam palīgs mācībās un atbalsts).

Pļavniekkalna sākumskola



Aktīvi starpbrīži skolas pagalmā. Katru dienu visas klases vismaz vienu garo starpbrīdi pavada ārā, svaigā gaisā, arī ziemā.

Dagdas vidusskola



Citādajās dienās skolēniem bija iespēja mācīties nevis skolas solā, bet gan apgūt jaunās zināšanas un iemaņas brīvā dabā, tikties ar interesantiem cilvēkiem, iepazīt vietējās kopienas pārstāvjus, sadarboties ar vecākiem, saliedēt klašu kolektīvus, fiziski izkustēties, praktiski neizmantojot mobilos telefonus.

Rēzeknes pirmsskolas izglītības iestāde "Namiņš"



Kino vakars ar vecākiem "Esi vesels, esi priecīgs". Ģeļvenējās lomās - grupas bērni, režisori - bērnu vecāki. Vakarā bērni kopā ar vecākiem mūzikas zālē skatījās filmu par savu grupu.

Raisiet jaunas idejas vai izmēģiniet kādu no šīm veselības veicināšanas aktivitātēm savā izglītības iestādē!



Sirsnīgs paldies visām izglītības iestādēm par iepriekšējā mācību gadā īstenotajām veselības veicināšanas aktivitātēm! Daloties pieredzē un aktivitāšu idejās, Jūs iedvesmojat kolēģus no citām izglītības iestādēm.

NVVST AKTUALITĀTES

5.LPP

KĀ IESTĀTIES NVVST?



- Izveido savu Veselību veicinošās skolas padomi, tās sastāvā iekļaujot skolas direktoru, vecāku pārstāvi, skolēnu pārstāvi un no sava vidus delegētu Veselību veicinošās skolas koordinators. Atsevišķu padomi nav nepieciešams veidot, ja izglītības iestādē jau ir izveidota un darbojas Skolas padome. Veselību veicinošās skolas padomi var integrēt tās sastāvā;



- aizpilda pieteikuma formu dalībai Nacionālajā Veselību veicinošo skolu tīklā (NVVST), kurā:
 - 1 sniedz ziņas par izglītības iestādi (precīzs nosaukums, adrese, izglītojamo skaits u.c.);
 - 2 sniedz ziņas par Veselību veicinošās skolas padomes sastāvu;
 - 3 sniedz ziņas par pamata kritēriju izpildi;
 - 4 novērtē uz doto brīdi veiktās aktivitātes un to prioritāti izglītības iestādē, izmantojot NVVST Dalības kritērijus un to aktivitāšu novērtēšanas tabulu;
 - 5 norāda izvēlētos prioritāros dalības kritērijus un plānotās aktivitātes to īstenošanai.

KĀ IESTĀTIES NVVST?



- sagatavo Izglītības iestādes direktora parakstītu vēstuli, kurā Izglītības iestāde norāda, ka apņemas:
 - 1 piedalīties NVVST organizētajos pasākumos;
 - 2 katru gadu līdz norādītajam datumam aizpildīt [ikgadējo aktivitāšu izvērtēšanas anketu](#), nosūtot to uz e-pastu veseligaskola@spkc.gov.lv;
 - 3 mērķtiecīgi strādāt pie pamata kritēriju izpildes un prioritārajiem dalības kritērijiem.

[!] Par lēmumu stāties NVVST Izglītības iestāde informē arī attiecīgo Izglītības pārvaldi/izglītības speciālistu vai izglītības iestādes dibinātāju.



- Aizpildīto pieteikuma formu un sagatavoto vēstuli Izglītības iestāde nosūta elektroniski uz e-pastu: veseligaskola@spkc.gov.lv.

Vairāk informācijas:

<https://www.spkc.gov.lv/lv/ka-iestaties>

NACIONĀLĀ VESELĪGO PAŠVALDĪBU TĪKLA AKTIVITĀTES



NACIONĀLAIS
VESELĪGO
PAŠVALDĪBU
TĪKLS



NVPT PĀRSTĀVJU PIEREDZES APMAINAS BRAUCIENS JŪRMALAS VALSTSPILSĒTAS PAŠVALDĪBĀ



NVPT pārstāvji pulcējas pieredzes apmaiņas braucienā Jūrmalas valstspilsētas pašvaldībā

Viens no Nacionālā veselīgo pašvaldību tīkla (turpmāk – NVPT) darbības mērķiem ir sekmēt labās prakses piemēru un pieredzes, ideju apmaiņu starp pašvaldībām,...

 spkc.gov.lv



2023. gada 13. septembrī | 10.00–15.00

Jūrmalas valstspilsētas | Jauniešu māja, Kauguru parkā,
pašvaldība | Mazajā Nometņu ielā 1

Programma

- 9.30-10.00 Rīta kafija un reģistrācija
- 10.00-10.05 Ievadvārdi, Jūrmalas domes Sociālo, veselības un integrācijas jautājumu komitejas priekšsēdētāja Dace Riņķe
- 10.05-10.30 HIV/AIDS, STI, B un C vīrushepatītu epidemioloģiskā situācija Latvijā, Renāte Putniņa (SPKC)
- 10.30-10.50 HIV profilakses punktu (HPP) tīkla koordinēšanas pieredze no SPKC skatu punkta. Nepieciešamais HPP darbam, Inga Bulmiste (SPKC)
- 10.50-11.20 HPP – atkarību profilakses centra darbības nodrošināšana Jūrmalā, Jūrmalas Labklājības pārvaldes sabiedrības veselības organizatore Raimonda Dakša
- 11.20-11.50 Biedrības "Veselības un sociālais serviss – Artemīda" īstenotās aktivitātes atkarību profilakses jomā Jūrmalā, Liene Blūma
- 11.50-12.40 Pārtraukums (kafijas pauze)
- 12.40-13.10 Jūrmalas HPP – atkarību profilakses centra praktiskā darba pieredze, sasniegumi un izaicinājumi, Liene Blūma
- 13.10-14.10 Olaines pieredze ielu darba organizēšanā, Ingūna Zirne
- 14.10-15.00 Jūrmalas HPP apskate (interesentiem, kas vēlas HPP apskatīt klātienē)

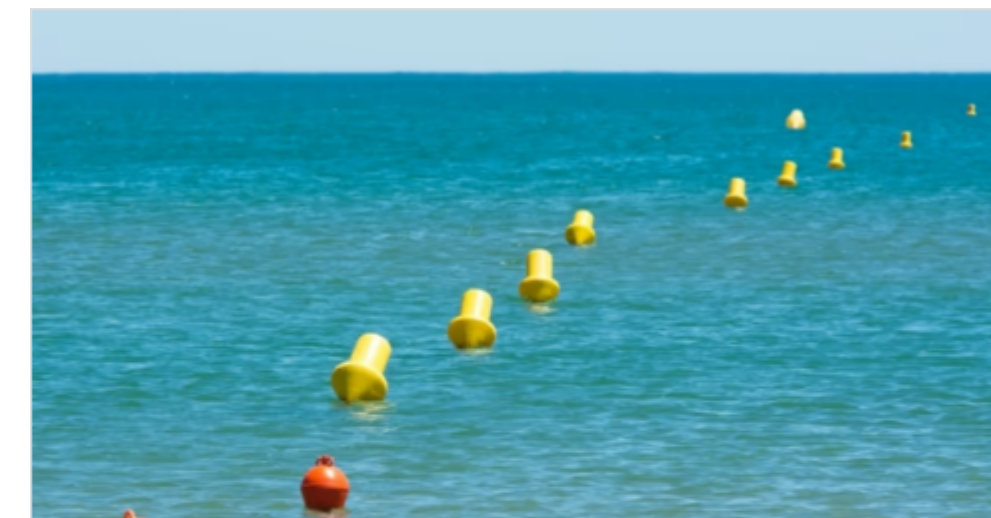
UZ TIKŠANOS!

APMĀCĪBAS NVPT PĀRSTĀVJIEM



KLĀTIENES APMĀCĪBAS NVPT pārstāvjiem

Par peldvietu drošības jautājumiem un pašvaldības iedzīvotāju veselībratības veicināšanu



Tuvojoties oficiālās peld sezonas sākumam, pašvaldību pārstāvjus izglīto par peldvietu drošību

2023. gada 26. aprīlī Slimību profilakses un kontroles centrs, sadarbībā ar Veselības inspekcijas (VI) speciālistiem rīkoja apmācības Nacionālā Veselīgo...

Noteikumi drošas peldvietas izmantošanā, to izvietojanas nozīme



DROŠĪBA PLUDMALĒ



**VIENMĒR
UZRAUDZĪT BĒRNUS**

Pieskatīt bērnus
ir vecāku pienākums



**SLĪKŠANA NOTIEK
KLUSI UN ĀTRI**

Noslīkst 2 minūtēs



**NEPELDĒT
VIENATNĒ**

Bērniem atrasties ūdenī
tikai pieaugušo klātbūtnē



**PALĪDZĒT CITAM,
NEAPDRAUDOT SEVI**

Glābjot citu,
var noslīkt abi



**UZVILKT
PELDVESTI BĒRĒMAM**

Piepūšamie peldlīdzekļi
nav droši



NELIETOT ALKOHOLU

Reibumā iet ūdenī
ir aizliegts



**UZLABOT
PELDĒTPRASMĪ**

Mācīties peldēt profesionāla
peldēšanas trenera vadībā



**NEPELDĒT
NEGAISA LAIKĀ,
KRĒSLĀ, TUMSĀ**

Sliktā laikā grūtāk peldēt



**NEPELDĒT
UZ OTRU KRASTU**

Nepārvērtēt
savas spējas



**ATĢĀDINĀT
PAR DROŠĪBU**

Ar bērniem vienoties
par noteikumiem pie ūdens



**JĀ PAZUDIS BĒRNS
VAI PIEAUGUŠAIS,
VISPIRMS MEKLĒT ŪDENĪ**

Katra sekunde ir svarīga!



**NELIETOT MOBILO
TELEFONU**

Taču turēt to tuvumā
ārkārtas situācijai



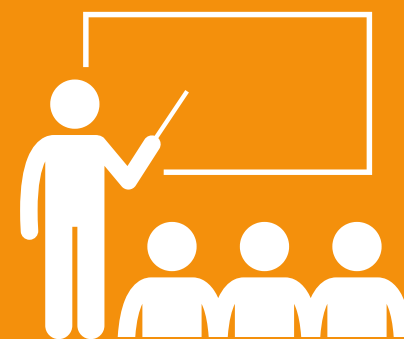
Veselības inspekcija

Ko vēl pašvaldība var darīt, lai veicinātu drošu peldvietu pieejamību

- Informācijas pieejamība pašvaldības tīmekļvietnē, komunikācija sociālajos tīklos un publiskos pasākumos par peldvietām, dabas takām un atpūtas vietām, to labiekārtojumu, piekļuves iespējām, atļautajām darbībām, drošības apsvērumiem
- Sabiedriskās kārtības un drošības ievērošanas uzraudzība, saistošo noteikumu kontrole



APMĀCĪBAS NVPT PĀRSTĀVJIEM



Klātienēs apmācības NVPT pārstāvjiem par sabiedrības veselības analīzes veikšanu pašvaldībā, datu iegūšanu no publiski pieejamajiem resursiem analīzes veikšanai un starpsektoru sadarbību pašvaldībā.

COM-B modelis



Nacionālā veselīgo pašvaldību tīkla pārstāvjiem norisinājušās apmācības par sabiedrības veselības analīzes veikšanu, datu iegūša...

2023. gada 19. oktobrī Slimību profilakses un kontroles centrs (SPKC) organizēja apmācības Nacionālā veselīgo pašvaldību tīkla (NVPT) pārstāvjiem. Apmācību...

 spkc.gov.lv

VESELĪBAS MARŠRUTI



Rīgas veselības maršruts

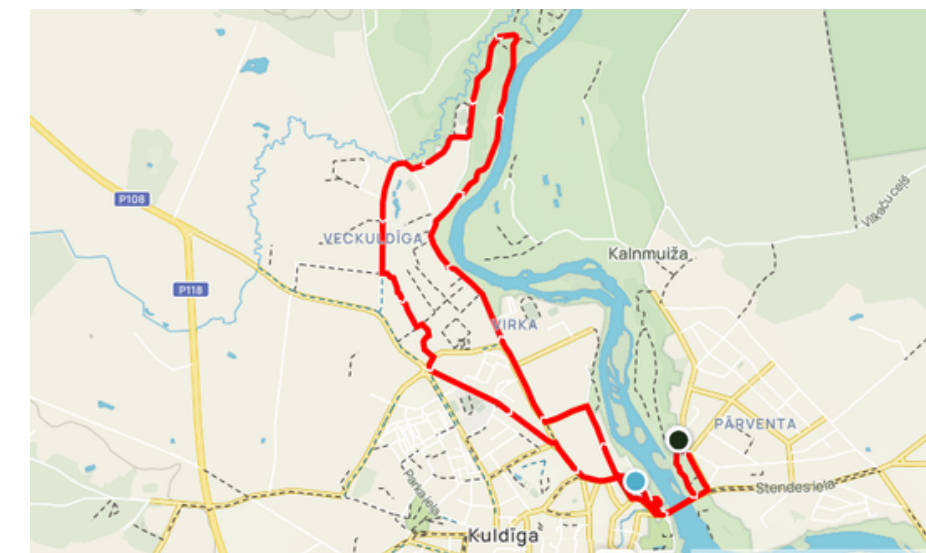
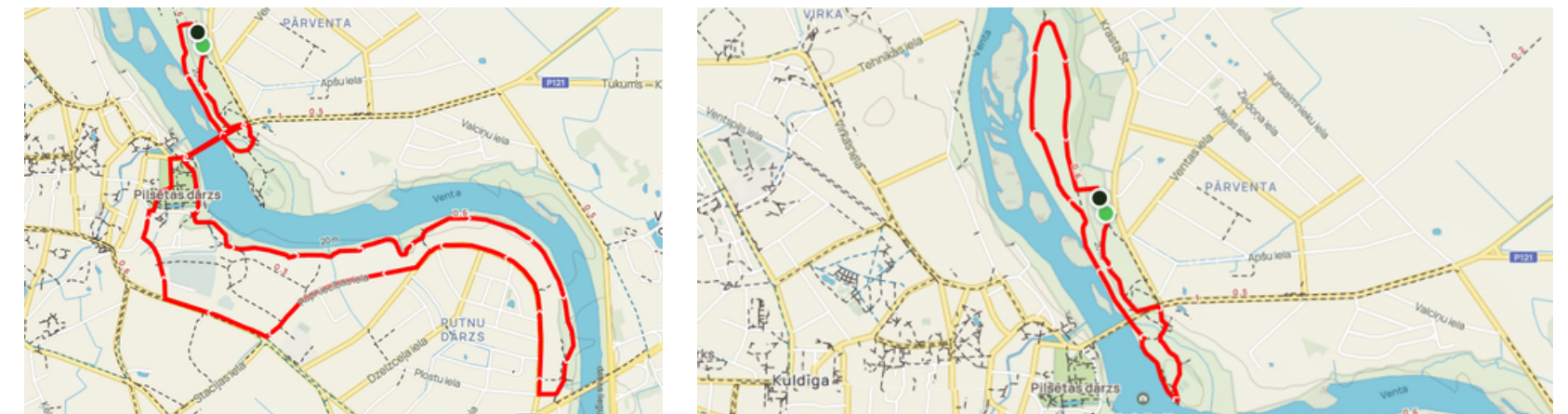
Domājot par Rīgas iedzīvotāju un viesu veselību, Rīgas domes Labklājības departaments Vecmīlgrāvja teritorijā Rīgā, Dombrovska ielā 88, līdzās Rīgas Rīnūžu vidusskolai, ir izveidojis dabas taku "Veselības maršruts".

spkc.gov.lv

Kuldīgas novads

Veselības maršruts "Ventas skatus un vēstures šarmu meklējot" Viegli ejams veselības maršruts, kurā Ventas gleznainās ainavas savijas ar Kuldīgas ieliņu...

spkc.gov.lv



Vairāk informācijas:

<https://www.spkc.gov.lv/lv/veselibas-marsruti>

VADLĪNIJAS PAŠVALDĪBĀM VESELĪBAS VEICINĀŠANĀ



Vairāk informācijas:

<https://www.spkc.gov.lv/lv/cita-noderiga-informacija-par-nvpt>

17

Vairāk informācijas:
1. Veselību veicinošo skolu tīkls. <https://www.spkc.gov.lv/lv/veselibu-veicinoso-skolu-tikls>

4. PAŠVALDĪBU LOMA VESELĪBAS VEICINĀŠANĀ

Indivīda veselību bez vecuma, dzimuma un iedzimtības visvairāk ietekmē paradumi un dzīvesveids, kā arī ģimenes un sabiedriskās saites, apkārtējā vide un citi faktori (skat. 4. attēlu).

Izveidots: Barton un Grant, 2006. gada. Izaugsme un veselība un izmaiņām un izmaiņām 1991. gada koncepcijā.

4. attēls. Veselību ietekmējošo faktoru (sociālo determinantu) modelis pašvaldībām, Veselības un labklājības noteicošie faktori apkaimēs³⁶

Veselības aprūpe nav galvenais veselību ietekmējošais faktors – vienlīdz svarīga ir izglītība, darba vide un citi vispārējie sociāli ekonomiskie, kultūras un vides apstākļi. Līdz ar to veselības veicināšana un veselības aprūpe pašvaldībā nenozīmē tikai slimnīcas, veselības centra un aptiekas esamību vai neesamību. Pašvaldību loma veselības veicināšanas politikas īstenošanā

18

galvenokārt ir saskatāma caur pašvaldības spējām veidot veselību atbalstošu vidi un uzrunāt vietējo sabiedrību, tādējādi veicinot iedzīvotāju līdzdalību veselības veicināšanas pasākumos un iniciatīvas pieaugumu (skat 5. attēlu).

Edwards P., Tsouros A. D.

5. attēls. Veselīgas, aktīvas pilsētas/pašvaldības darbības modelis

Vietējā, pašvaldību līmeņa autoritāšu iesaistīšanās nodrošina sabiedrības veselības politikas veiksmīgu īstenošanu savā teritorijā, jo pašvaldības ir iedzīvotājiem vistuvāk esošās valsts pārvaldes iestādes. Pašvaldības iesaiste sociālās vides, apkārtējās vides un pilsētvides piemērošanai veselību veicinošām aktivitātēm daudzējādā ziņā var uzskatīt par izaicinājumu

³⁶ PVO. Healthy Cities Effective Approach to a Changing World. 2020. Attēla oriģināls atrodams šeit, 6. lpp.: <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/331946/9789240004825-eng.pdf>

NVPT AKTUALITĀŠU ZIŅU LAPAS



NACIONĀLĀ VESELĪGO PAŠVALDĪBU TĪKLA ZIŅAS



Nr. 1 | Aprīlis 2023

NVPT AKTUALITĀTES

NVPT ikgadējā pārstāvju sanākums.

SPKC AKTUALITĀTES

Projekts "IMMUNION", informatīvo materiālu jaunumi – infografikas, bukleti, dinamisko paužu video!

VESELĪBAS MINISTRIJAS AKTUALITĀTES

Informatīvie materiāli, veselīga uztura ieteikumi, kampaņas un mācību filmas jauniešiem!



Vairāk informācijas:

<https://www.spkc.gov.lv/lv/nvpt-zinu-lapas>

SPKC AKTUALITĀTES

Slimību profilakses un kontroles centrs no 2021. gada 1. aprīļa līdz 2023. gada 31. martam piedalījās projekta "Sadarbības uzlabošana imunizācijas jomā Eiropas Savienībā" (Improving IMMunisation cooperation in the European UNION (IMMunion)) īstenošanā.

Galvenie projekta sasniegumi Latvijā ir:

- Veikta izglītojoša video "Kas ir CPV?" adaptācija un pilotēšana vispārējo izglītības iestāžu 6.-12. klasēs. Video pieejams [ŠEIT!](#).
- Apkopoti Latvijā izstrādātie un pieejamie materiāli par vakcināciju. Apkopojums pieejams [ŠEIT!](#).



- Izstrādātas un īstenotas nacionāla līmeņa apmācības veselības aprūpes speciālistiem – pasniedzējiem, kuri izglīto esošos vai topošos veselības aprūpes speciālistus par vakcinācijas un vakcinācijas komunikācijas jautājumiem. Apmācību video pieejami [ŠEIT!](#).

Vairāk par projektu #IMMUNION un tā aktivitātēm uzzini [ŠEIT!](#)

IZGLĪTOJOŠIE PASĀKUMI SKOLĒNIEM

Drīzumā norisināsies izglītojošie pasākumi 8–12 gadus veciem bērniem par piesardzību, uzturoties saulē "Droši saulē!"

8–12 gadus veciem bērniem būs iespēja piedalīties dažādos izglītojošos pasākumos par piesardzību uzturoties saulē. Izglītojošo pasākumu mērķis ir izglītēt bērnus un pusaudžus par saules staru radītajiem riskiem veselībai un to novēršanu, veicinot drošas profilakses pasākumus, uzturoties saulē.

Nodarbību ietvaros tiek apskatītas sekojošas tēmas:

- profilakses pasākumu ievērošanas pamatprincipi saules kaitīgās ietekmes mazināšanai;
- saules staru radītie riski veselībai;
- ūdens lietošanas nozīme vasarā.

Noslēgumā visi skolēni saņems balvas, kā arī informatīvus materiālus par saules kaitīgo ietekmi, kā arī piemiņas suvenīrus – cepures, atslēgu piekariņus, uzlīmes un UV bumbiņas aproču izveidē, kas maina savu krāsu atkarībā no saņemtā UV starojuma daudzuma.



NVPT ZIŅU LAPA NR. 1/2023

VESELĪBAS MINISTRIJAS AKTUALITĀTES

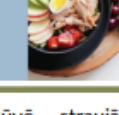
Veselīga uztura ieteikumi cilvēkiem, kuri vecāki par 65 gadiem

REGULĀRAS, DAUDZVEIDĪGAS MALTĪTES

REGULĀRAS MALTĪTES
Lai uzturētu gremošanas procesu, jāēd regulāri, divreiz katru dienu. Ieteicams ēst mazākus porcijas vai apmēram 3-4 ēdāmas vienības.

PORCIJU IZMĒRS
Pievērsiet uzmanību porciju izmēriem – ja katru dienu ēdat, jāveic enerģiskas (aktīvas) darbības, lai uzturētu enerģiju. Katru porciju ieteicams sadalīt uz divām vai trim ēdām vienībām.

DAUDZVEIDĪBA
Pievērsiet uzmanību dažādām ēdām vienībām, kas satur dažādas barības vielas. Ieteicams ēst dažādas krāsas un veidus, lai nodrošinātu veselīgu uzturu. Katru dienu ieteicams ēst dažādas krāsas un veidus, lai nodrošinātu veselīgu uzturu.



Materiālu koncentrētā veidā atradīsi [ŠEIT](#). Saglabā to telefonā vai izprintē un pieliec mājās pie ledusskapja!

Pusaudža vecumā norisinās pārmaiņas ķermeņa uzbūvē – straujāka augšana un dzimumbriešanās. Pilnvērtīgs un sabalansēts uzturs palīdz nodrošināt ne tikai šo procesu vienmērīgu norisi, bet arī sniedz pietiekamu enerģijas daudzumu ikdienas aktivitāšu veikšanai.

Lai pusaudži un jaunieši, kā arī viņu vecāki būtu labāk informēti par veselīga uztura pamatprincipiem, Veselības ministrija ir aktualizējusi iepriekš izstrādātos uztura ieteikumus pusaudžiem un jauniešiem no 11 līdz 18 gadu vecumam.



Iepazīsties ar Veselības ministrijas sagatavoto materiālu – "Veselīga uztura ieteikumi pusaudžiem un jauniešiem no 11 līdz 18 gadu vecumam"!

Pilnu Veselības ministrijas sagatavoto materiālu par veselīga uztura ieteikumiem bērniem no 11 līdz 18 gadu vecumam var izlasīt [ŠEIT!](#)

ŠĶĪVJA PRINCIPS

Dažādas un veselīga uztura ieteikumi nodrošina veselīgu un sabalansētu uzturu. Šķīvja princips ir vienkāršs veids, kā nodrošināt veselīgu un sabalansētu uzturu. Šķīvja princips ir vienkāršs veids, kā nodrošināt veselīgu un sabalansētu uzturu.



Cilvēkam novecojot, dažādi faktori, piemēram, fizioloģiskas pārmaiņas, medikamentu lietošana, funkcionālo spēju samazināšanās un emocionālais stāvoklis ietekmē ikdienas, t. sk. ēšanas, paradumus, tādēļ ir jāseko līdzi uzņemtajam uzturam, lai izvairītos no uzturvielu nepietiekamības radītajām sekām.

Iepazīsties ar Veselības ministrijas sagatavoto materiālu – "Veselīga uztura ieteikumi cilvēkiem, kuri vecāki par 65 gadiem"!

Pilnu Veselības ministrijas sagatavoto materiālu par veselīga uztura ieteikumiem cilvēkiem, kuri vecāki par 65 gadiem var izlasīt [ŠEIT!](#)

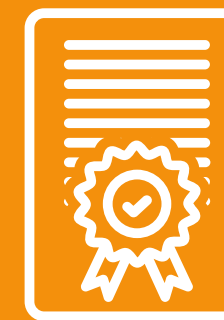
Veselīga uztura ieteikumi pusaudžiem un jauniešiem no 11 līdz 18 gadu vecumam



Materiālu koncentrētā veidā atradīsi [ŠEIT](#). Saglabā to telefonā vai izprintē un pieliec mājās pie ledusskapja!

NVPT ZIŅU LAPA NR. 1/2023

NVPT AKREDITĀCIJA PVO EIROPAS VESELĪGO PILSĒTU TĪKLĀ



Metodiskais atbalsts no
starptautiskiem ekspertiem un
ieteikumi NVPT darbības uzlabošanai.

Vēl plašākas sadarbības iespējas ar
PVO un citu valstu nacionālajiem
tīkliem.

Akreditācija ir apliecinājums NVPT
kvalitātes atbilstībai starptautiskiem
standartiem!



**NACIONĀLAIS
VESELĪGO
PAŠVALDĪBU
TĪKLS**

SEKMĒ

pieredzes apmaiņu starp pašvaldībām

ATBALSTA

pašvaldības veselības veicināšanas
jautājumu risināšanā

PAAUGSTINA

pašvaldības darbinieku izglītotību
veselības veicināšanas jautājumos



**DAĻA NO
PASAULES VESELĪBAS ORGANIZĀCIJAS
VESELĪGO PILSĒTU KUSTĪBAS**



Slimību profilakses un
kontroles centrs

HIV PROFILAKSES PUNKTU TĪKLS UN ĪSTENOTĀS AKTIVITĀTES



HPP PIEEJAMIE PAKALPOJUMI



**HIV
PROFILAKSES
PUNKTS**



Šļirču un adatu maiņa



Medicīnas preču izsniegšana
(prezervatīvi, dezinfektanti,
plāksteri u. c.)



HIV, **HCV**, HBV, sifilisa
ekspresdiagnostika



Konsultācijas (medicīnas darbinieka, sociālā
darbinieka, psihologa), psihosociālais
atbalsts un informācija par dažādām tēmām

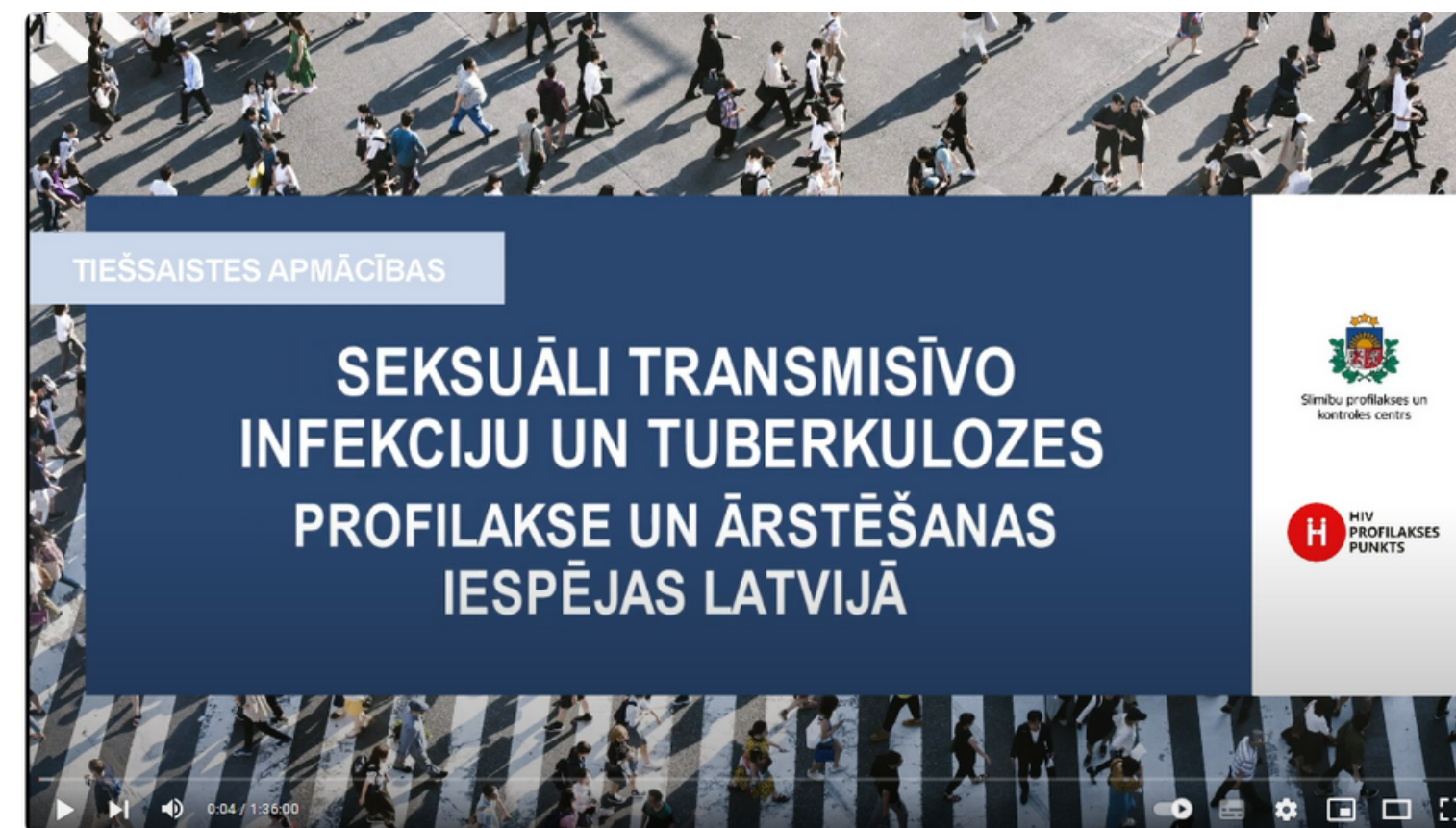
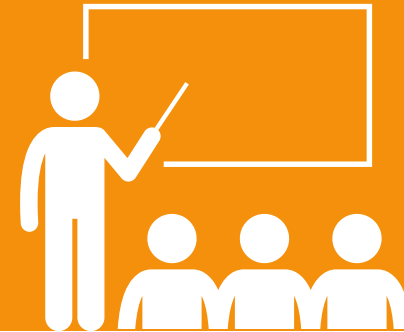


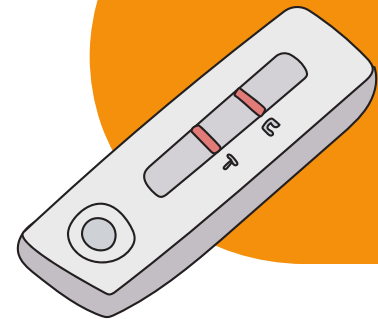
Informatīvie materiāli

Vairāk informācijas:

<https://www.spkc.gov.lv/lv/hiv-profilakses-punkti>

APMĀCĪBAS HPP DARBINIEKIEM





TESTĒŠANAS NEDĒĻAS AKTIVITĀTES

Slimību profilakses un kontroles centrs
27. Novembris · 🌐

Vai zināji, ka bez maksas un anonīmi HIV, B un C hepatīta eksprestestu HIV profilakses punktos var veikt ne tikai testēšanas nedēļas ietvaros, bet visu gadu?
Aicinām reizi gadā pārbaudīt savu veselību!
Atrodi sev tuvāko HIV profilakses punktu: <https://www.spkc.gov.lv/.../atrodi-sev-tuvako-hiv...>

**ĀTRI
ANONĪMI
BEZ MAKSAS**

**20
min**

REZULTĀTS ZINĀMS 20 MINŪTĒS!

VEIC HIV, B UN C HEPATĪTA EKSPRESTESTU
HIV PROFILAKSES PUNKTOS LATVIJĀ!
Uzzini vairāk: www.spkc.gov.lv

 Slimību profilakses un kontroles centrs

 HIV PROFILAKSES PUNKTS

 2023 EIROPAS TESTĒŠANAS NEDĒĻA

Slimību profilakses un kontroles centrs
23. Novembris · 🌐

Latvijas Infektologu, hepatologu un HIV/AIDS speciālistu asociācija aicina testēties uz C hepatītu visus Latvijas iedzīvotājus, kas to vēl nav izdarījuši!

📍 Meklē tuvāko HIV profilakses punktu šeit: <https://www.spkc.gov.lv/.../atrodi-sev-tuvako-hiv...>

! HIV profilakses punktos eksprestestu veikšana uz HIV, B un C hepatītu ir bezmaksas, anonīma un konfidenciāla, turklāt apmeklētājs pirms un pēc testa veikšanas saņem speciālista konsultāciju. Testa rezultātu iespējams uzzināt jau pēc 20 minūtēm.

**NEPĀRBAUDĪSI
HEPATĪTS
NEREDZĒSI!**

neredzēsi!

LIHHASA
28. Jūlijs · 🌐

Latvijas Infektologu, hepatologu un HIV/AIDS speciālistu asociācija aicina testēties uz C hepatītu visus Latvijas iedzīvotājus, kas to vēl nav izdarījuši, ievēr... Skatīt vairāk



PASAULES AIDS DIENAS AKTIVITĀTES

Atkarību profilakses centrs ir kopā ar 5 un 2 citiem šeit: Liepājas "Jauniešu Māja".
16. Decembris plkst. 18:43 · Liepāja ·

- Atzīmējot Pasaulē AIDS dienu 1. decembrī, lai atraktīvā veidā vairotu zināšanas un kļiedētu mītus par HIV un AIDS tikāties ar Liepājas jauniešiem izglītojošā un interesantā orientēšanās spēlē "Cik daudz zini par HIV/AIDS? Mīti un patiesība"
- Pasākumā piedalījās 11 komandas (katra 4 dalībnieku sastāvā), pārbaudot savas zināšanas Liepājas "Jauniešu Māja" sagatavotajā orientēšanās spēlē
- Pēc orientēšanās Liepājas Sociālais dienests Atkarību profilakses centrs speciālisti sniedza atbildes uz spēles jautājumiem un izspēlētajiem uzdevumiem.

Paldies par ikgadēju sadarbību Jauniešu mājai un Liepājas Centrālās administrācijas Vides, veselības un sabiedrības līdzdalības daļai!



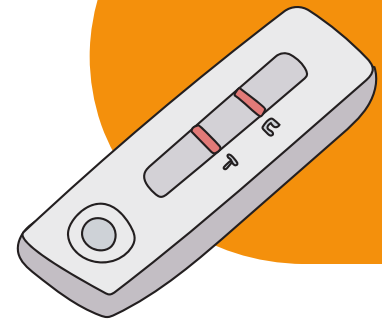
VAI LATVIJĀ TAS IR IZPLATĪTI?

Latvijā ik gadu tiek atklāti vairāk nekā 200 jauni HIV infekcijas gadījumi.

Latvija ierindojas 2. vietā ES/EEZ valstu vidū gan pēc jaunatklāto HIV, gan AIDS gadījumu skaita uz 100 000 iedzīvotāju.

Izpētīts, ka aptuveni trešā daļa HIV inficēto cilvēku Latvijā nenojauš par savu infekciju.





SPKC TESTĒŠANAS PIEREDZE AUGSTSKOLĀS



LBTU - 51 students

LU - 52 studenti

RTU - 37 studenti

CITAS SPKC ĪSTENOTĀS AKTIVITĀTES VESELĪBAS VEICINĀŠANAS JOMĀ



KAMPAŅA "NECEPIES! IZVĒLIES DZĪVOT!"



UZKLĀJ UZVELC UZMANIES

Uzmanīties no saules karstākā laika, kad mēs atrodamies pludmalē vai kur.

Strādā tiešos saules staros?
Esi visvairāk pakļauts UV staru nelabvēlīgai ietekmei – neapdraudi veselību!

NECEPIES!
Izvēlies dzīvot!

Nodrošini mazākajiem drošu vasaru

Bērnu āda ir jutīgāka, tādēļ ātrāk gūst ādas bojājumus

SPF >50
Lieto saules aizsargkrēmu bērniem no 1 gada vecuma

CEPURE
Bērnu āda ir īpaši jutīga uz galvas matainās daļas

10:00 - 16:00
UV indekss ir visspēcīgākais - zīdaiņi nedrīkst atrasties saulē

NECEPIES!
Izvēlies dzīvot!

54%
Latvijas iedzīvotāju pēc atrašanās saulē parasti ir apsārtusi āda *

NOSKAIDRO, KĀ UZTURĒTIES SAULĒ DROŠI
WWW.SPKC.GOV.LV/NECEPIES

NOSKENĒ QR KODU

UZKLĀJ UZVELC UZMANIES

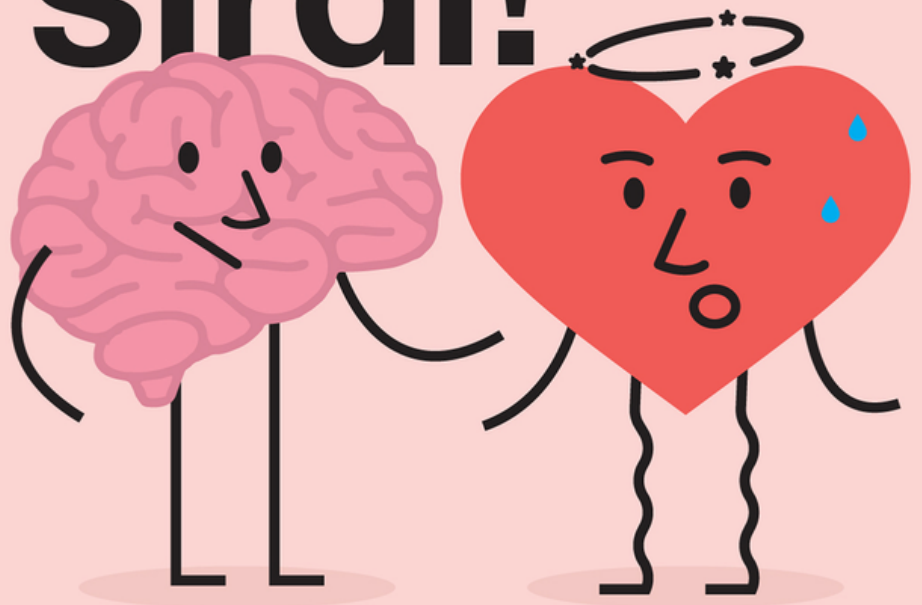
* Latvijas iedzīvotāju vecumā no 18 līdz 74 gadiem, 2023.gada jūnijā veiktas sabiedriskās domas aptaujas dati

Vairāk informācijas par kampaņu:
<https://www.spkc.gov.lv/lv/necepies-izvelies-dzivot>

KAMPAŅA "KLAUSI SIRDĪ!"




Klausī sirdī!



Simptomi

Ja jūti sāpes krūtīs (aiz krūšu kaula), kas: <ul style="list-style-type: none">- ir spiedošas, žņaudzošas, dedzinošas- var izstarot uz žokli, kreiso roku, pakrūti- tipiski ilgst vismaz 10 minūtes	Kas var būt kombinācijā ar: <ul style="list-style-type: none">- elpas trūkumu- sirdsklauvēm- galvas reiboni- pārmērīgu nogurumu- sliktu dūšu, vemšanu	Tas var būt infarkts! Zvani 113
--	--	--

www.spkc.gov.lv



Slimību profilakses un kontroles centrs



Slimību profilakses un kontroles centrs



Veselas sirds jautājumi



Andrejs Ērglis
Latvijas Kardiologu biedrības prezidents, kardiologs

Infarkta simptomi ir diezgan raksturīgi – visbiežāk tās ir plēsošas sāpes vai ļoti liels spiediens krūškurvja vidusdaļā.

0:07 / 1:34

Vairāk informācijas par kampaņu:
<https://www.spkc.gov.lv/lv/klausi-sirdi>

KAMPAŅA "#GETSCREENEDEU"



**VELTI DAŽAS
MINŪTES SEV
UN SAVAI
VESELĪBAI**

Ja esi uzaicināts
uz vēža skrīningu,
aicinām to veikt!

  #GetScreenedEU europa.eu/get-screened



**VELTI DAŽAS
MINŪTES SEV
UN SAVAI
VESELĪBAI**

 Latvijā iedzīvotājiem noteiktos vecumos ir pieejamas valsts apmaksātas vēža profilaktiskās pārbaudes (skrīnings).
- Vēršoties ģimenes ārsta praksē, gan sievietes, gan vīrieši var veikt zarnu vēža skrīningu, bet vīrieši – arī prostatas vēža skrīningu.
- Sievietēm tiek nosūtīta uzaicinājuma vēstule veikt dzemdes kakla vai krūts vēža skrīningu.
Vairāk informācijas var iegūt, vēršoties ģimenes ārsta praksē vai Nacionālajā veselības dienestā.
Rūpējies par savu veselību! Neatliec to uz vēlāku laiku!

  #GetScreenedEU 



Vairāk informācijas par kampaņu:
https://cancer-screening.campaign.europa.eu/index_en

KAMPAŅA "LAIMĪGS UN VESELS DZIESMU UN DEJU SVĒTKOS"



**ESI VESELS UN
LAIMĪGS DZIESMU
UN DEJU SVĒTKOS!**



Slimību profilakses un
kontrolē centrs

LABSAJŪTA 

Kas par daudz, tas par skādi!
Līksmo ar mēru!



ESI VESELS UN
LAIMĪGS DZIESMU
UN DEJU SVĒTKOS!

Slimību profilakses un
kontrolē centrs

MEDIKAMENTI 

Lai svētki izdodas,
ņem līdzi savas zāles!



ESI VESELS UN
LAIMĪGS DZIESMU
UN DEJU SVĒTKOS!

Slimību profilakses un
kontrolē centrs

KARSTUMS 

Sargies no saules! Cepure, brilles,
saules aizsarglīdzeklis, ūdens un ēna –
karstumā labākie draugi!

APĢĒRBS 

Nav sliktu laika apstākļu.
Velc atbilstošu apģērbu!



Slimību profilakses un
kontrolē centrs

MEDIKAMENTI 

Lai svētki izdodas,
ņem līdzi savas zāles!



ESI VESELS UN
LAIMĪGS DZIESMU
UN DEJU SVĒTKOS!

Slimību profilakses un
kontrolē centrs

**NEAIZMIRSTI
PADZERTIES!** 

Uzņem 2-2,5 L šķidruma
dienā, galvenokārt ūdeni!

ĒDIENS 

Uzlādē baterijas –
ēd regulāri un veselīgi!



ESI VESELS UN
LAIMĪGS DZIESMU
UN DEJU SVĒTKOS!

Slimību profilakses un
kontrolē centrs

KAMPAŅA "VAKCINĀCIJA PRET GRIPU UN COVID-19"



Vairāk informācijas par kampaņu:

<https://www.spkc.gov.lv/lv/vakcinacija-pret-gripu-un-covid-19>

INFORMATĪVO MATERIĀLU JAUNUMI



VADLĪNIJAS PAŠVALDĪBĀM VESELĪBAS VEICINĀŠANĀ

Zīdīšana

Mātes piens ir vispieņemotākais un nepieciešamākais uzturs bērnam pirmajos 6 dzīves mēnešos

Zīdīšana mātei:	Mātes piens:
<ul style="list-style-type: none">stiprina saikni ar bērnunodrošina vieglāku pēcdzemdību perioda norisi - ātrāku asināšanas apstāšanos, dzemdes saraušanospalīdz ātrai atgriešanās pie parastā dzīves ritumasamazina pēcdzemdību skumju un depresijas riskusamazina osteoporozes attīstības riskusamazina krūtīs un olnīcās vēža, kā arī 2.tipa cukura diabēta attīstības risku	<ul style="list-style-type: none">nodrošina bērnu ar visām veselīgai augšanai un attīstībai nepieciešamajām uzturvielāmstiprina bērna imūnsistēmupasargā bērnu no infekcijām un alerģijāmsamazina diabēta un vēža attīstības risku bērnamsamazina aptaukošanās un pašapjukstības riskussamazina hipertensijas un sirds slimību risku bērnamsekmē augstāku bērna sniegumu intelektuāli un fiziski

Uzzini vairāk par zīdīšanu un atbalsta saņemšanas iespējām www.grutnieciba.lv un www.zidit.lv

Smēķēšanas ierobežojumi daudzdzīvokļu mājās

Latvijā ir aizliegts smēķēt:

- dauzdzīvokļu dzīvojamā mājās kopīgajās telpās, gaiteņos un citās koplietošanas telpās;
- uz daudzdzīvokļu dzīvojamā mājās balkoniem un lodžijām, ja kāds no mājās iedzīvotājiem pret to pamatooti iebilst;
- bērna grūtnieces klātbūtnē.

Smēķētājiem ir jācenšas otru cilvēku turēt tālāk, kas nav pasargots ar smēķēšanas dūmiem vai taukiem.

Ievērojiet ierobežojumus, kuri ielabo smēķēšanas dūmus vai taukus, kā arī parastā smēķēšana.

Atceries! Tavā daudzdzīvokļu dzīvojamajā mājā var atrasties kāds, kurš veselības stāvokļa vai citu iemeslu dēļ nevar iziet ārā un kuram vienīgais veids ielabot svaigā gaisu ir atvērt logi.

Nesmēķē, neapdraudi sevi un citus!

RADONS

Radons ir smalks, bezkrāsains, bezgarš un bezsmaršains gāze, kas ir radioaktīva. Tā ir dabiska, bet kaitīga cilvēkiem.

INDIVIDUĀLIE AIZSARDZĪBAS PASĀKUMI:

- atstāt smēķēšanu
- regulāri un efektīvi vēdināt telpas - vismaz 10 minūtes vairāk un 5 minūtes mazāk
- izvērtēt uzturēšanās laiku programā Ērsmas telpas, ja nav nodrošināta pietiekama ventilācija

PASĀKUMI RADONA IETEKMES MAZINĀŠANAI:

- izvērtēt dzīvojamā ēku, izvērtēt būvniecības materiālus, kas neizdala radonu
- ar profesionālu palīdzību pārbaudīt, vai radona līmeņi ir pieņemami
- veikt pasākumus radona līmeņu samazināšanai
- izvērtēt ēkas konstrukcijas
- izvērtēt ēku ventilāciju

Radons veidojas un uzkrājas zemes dziļēs

Veselīga uztura ieteikumi sievietēm zīdīšanas periodā

UZZINI VAIRĀK

67298080

www.spkc.gov.lv

Vešības ministrija

Slimību profilakses un kontroles centrs

Sēklinieku vēzis

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

15-44 gadi

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

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

Vislabāk pārbaudi veikt siltā dušā vai vannā, vai uzreiz pēc tās. Siltums atbrīvo sēklinieku maisiņus, ļaujot vieglāk un precīzāk veikt taustišanu.

Sēklinieku pašpārbaude

HIV profilakses punktos eksprestests ir:

- BEZMAKSAS
- KONFIDENCIĀLS
- ANONĪMS

HIV iznīcina cilvēka imūnsistēmu, kā rezultātā attīstās iegūts imūndeficīta sindroms jeb AIDS.

NEŠKIRO TAS ATTIECAS ARĪ UZ TEVI!

Laikam uzsākot lietot HIV medikamentus, imunitāte uzlabojas, un cilvēka dzīves ilgums var būt tāds pats kā cilvēkiem, kuriem nav HIV.

UZZINI VAIRĀK

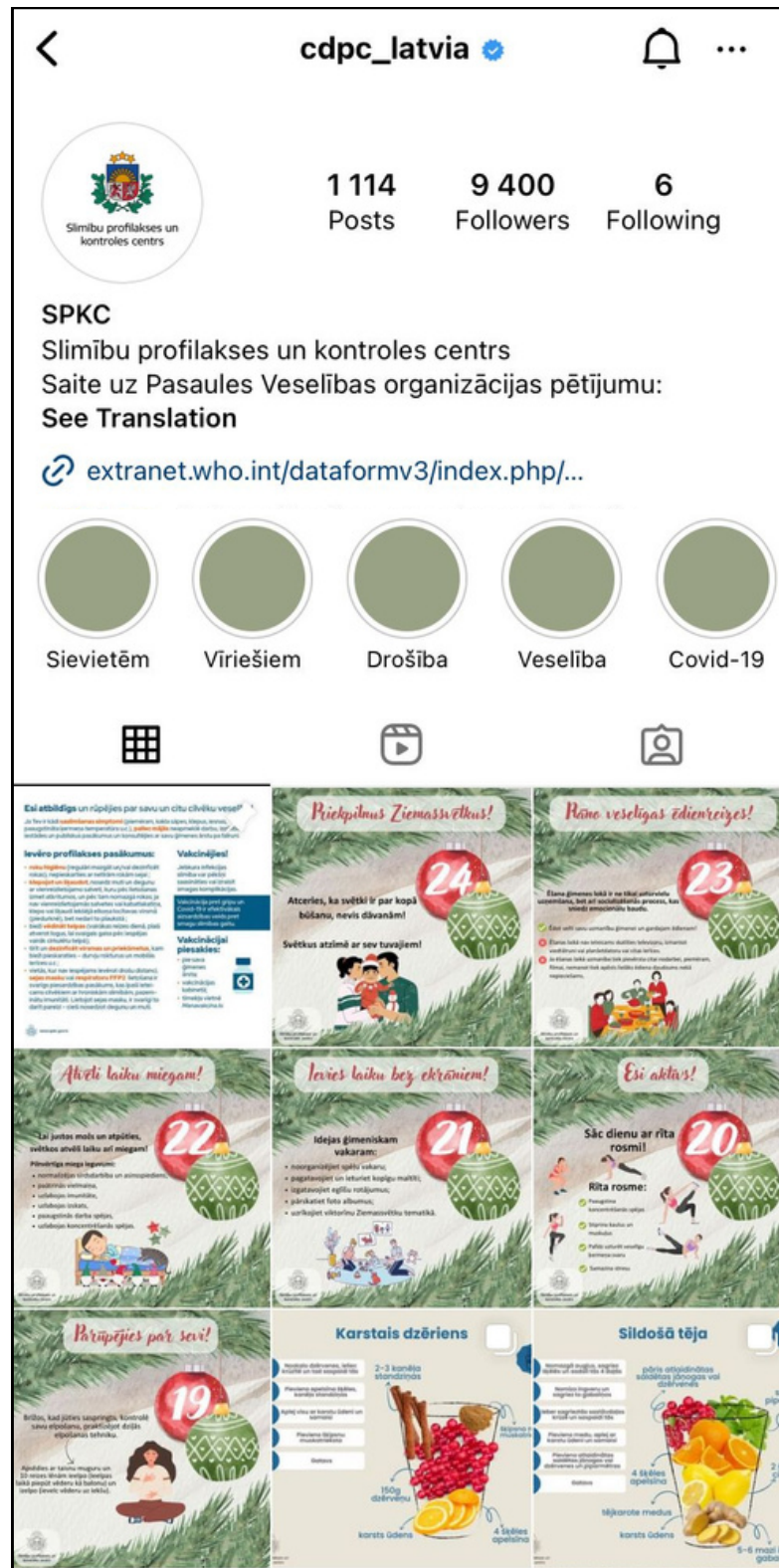
www.spkc.gov.lv

67298080

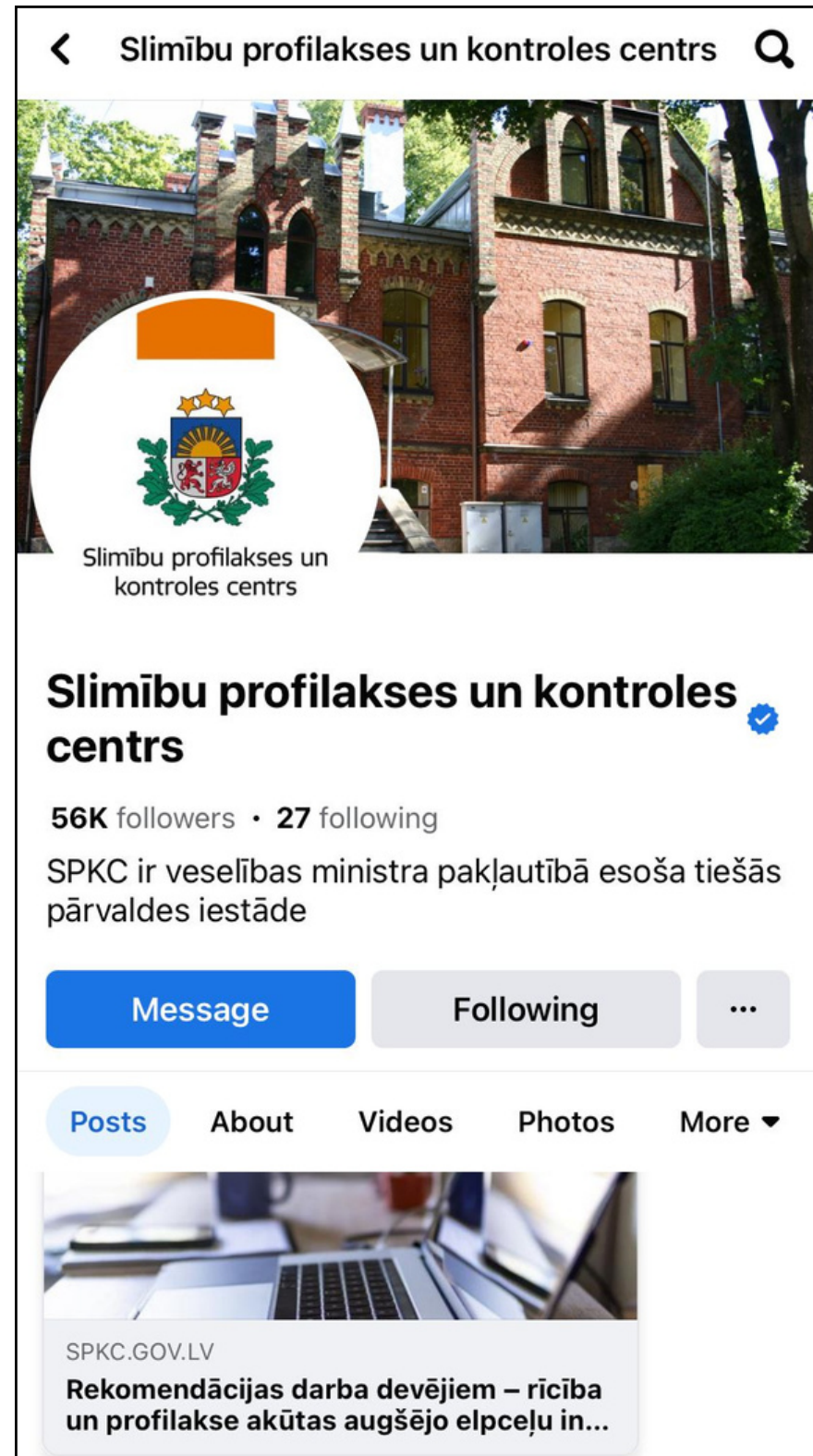
www.spkc.gov.lv/kv/prod-sev-tuvaks-hiv

Vairāk informācijas:
<https://www.spkc.gov.lv/lv/informativi-izdevumi>
INFOMATERIALI@SPKC.GOV.LV

SPKC SOCIĀLIE TĪKLI



[SPKC Instagram konts](#)




[SPKC Facebook konts](#)



[SPKC Twitter/X konts](#)

SPKC YOUTUBE KANĀLS

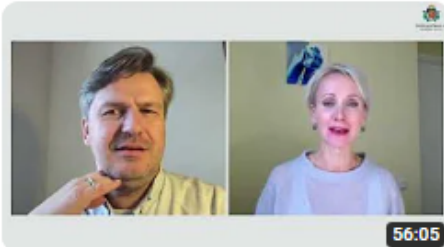





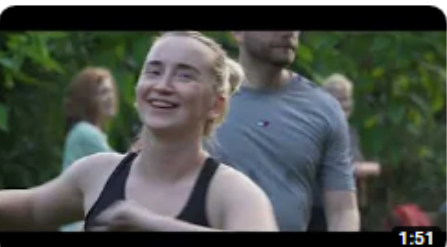



Slimību profilakses un kontroles centrs
@spkcentrs · 11,4 tūkst. abonenti · 388 videoklipi
Slimību profilakses un kontroles centrs ir veselības ministra pakļautībā esoša tiešās pārvaldības iestāde.
spkc.gov.lv/index.php un vēl 5 saites

Abonēts

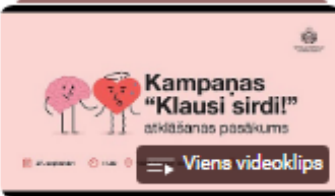

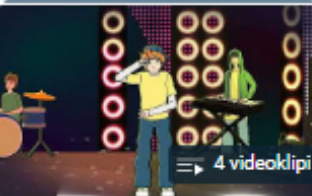
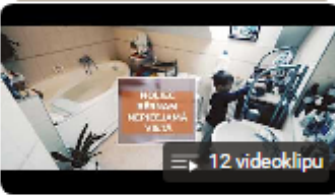


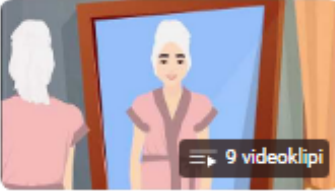


Sākums Videoklipi Tiešraidē Atskaņošanas saraksti Kopiena

Jaunākie Populārākie Vecākie

 <p>Kā sagatavoties rudens-ziemas sezonai? 97 skatījumi · pirms 1 mēneša</p>	 <p>Preses konference par vakcināciju pret gripu un Covid-19 rudenī/19.10.2023 162 skatījumi · pirms 2 mēnešiem</p>	 <p>Infarkta riska faktori un to mazināšana 66 skatījumi · pirms 2 mēnešiem</p>	 <p>Vakcinējies pret gripu! 106 skatījumi · pirms 2 mēnešiem</p>
 <p>Kā rūpēties par sirds veselību? 53 skatījumi · pirms 2 mēnešiem</p>	 <p>Seksuāli transmisīvo infekciju un tuberkulozes profilakse un ārstēšanas... 54 skatījumi · pirms 2 mēnešiem</p>	 <p>Veselīgas sirds treniņa atskats 55 skatījumi · pirms 2 mēnešiem</p>	 <p>Kadā vecumā jāsāk pievērst uzmanība sirds veselībai? 67 skatījumi · pirms 2 mēnešiem</p>

Sākums Videoklipi Tiešraidē **Atskaņošanas saraksti** Kopiena

Izveidotie atskaņošanas saraksti

 <p>Kampanja "Klausī sirdi!" atklāšanas poskums Viens videoklips</p>	 <p>NVPT koordinatori 6 videoklipi</p>	 <p>Dinamisko paužu video sērija "LAIKS KUSTĪBAI" 5.-7. klašu... 4 videoklipi</p>
 <p>Bērna drošība 12 videoklipi</p>	 <p>Smēķēšanas atmešana 6 videoklipi</p>	 <p>Uzzini par HIV/ HIV 7 videoklipi</p>
 <p>Krūšu pašpārbaude/ Krūšu veselība 9 videoklipi</p>	 <p>Roku higiēna 7 videoklipi</p>	 <p>Uzticies pārbaudot! Viens videoklips</p>


<https://www.youtube.com/channel/UCLIpko1BWp2KkIFQgzC-icw/videos>

SPKC MĀJASLAPA



Par mums ▾ Aktualitātes ▾ **Iedzīvotājiem ▾** Profesionāļiem ▾ Kontakti ▾


Meklet Iestatījumi


Slimību profilakses un
kontroles centrs



Gripa, Covid-19 un AAEI


- Profilakses pasākumi un rekomendācijas
- Informācija
- Vakcinācija
- Kur saņemt valsts apmaksātas vakcīnas pret gripu?
- Statistika
- Jautājumi un atbildes. Tel: 67387661

Dzīvo veselīgi

- Klausī sirdi!
- HIV profilakses punkti 
- Informatīvi materiāli
- Cilvēka papilomas vīruss
- Vēža skrīnings

Aktuāli

- Veselības statistikas datubāze 
- Statistikas un pētījumu datu vizualizācijas
- SSK-10 
- Ceļotājiem
- Oficiālās statistikas veidlapu iesniegšana


Skatīt zemāk

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



Slimību profilakses un
kontroles centrs

**PALDIES PAR
UZMANĪBU!**