



Slimību profilakses un
kontroles centrs

Aktualitātes veselības veicināšanā

Solvita Kļaviņa – Makrecka
Veselības veicināšanas departamenta
Slimību profilakses nodaļas vadītāja

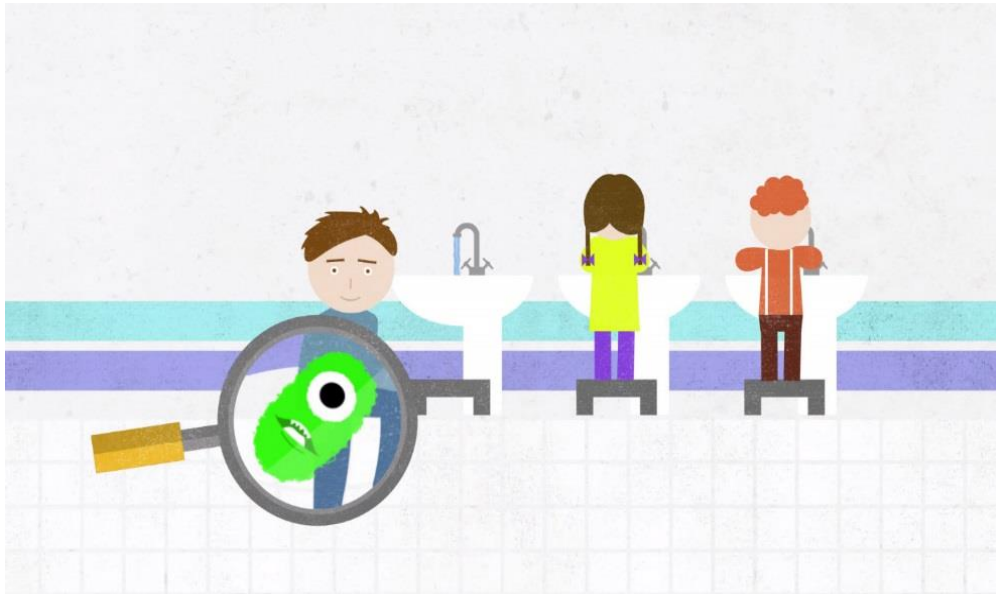
29.04.2016

Preiļi



Slimību profilakses un
kontroles centrs

Animācijas filma par roku higiēnas ievērošanu pirmsskolas un sākumskolas vecuma bērniem



«Par Janča puncī
un tīrām rokām»

Skatāmas:

www.spkc.gov.lv sadaļā
«Informatīvie izdevumi»

www.youtube.com «Slimību profilakses
un kontroles centrs»





Slimību profilakses un
kontrols centrs

Pielikums nr. 7

ATRODI ATŠKIRĪBAS!



Slimību profilakses un
kontrols centrs

**Ieteikumi pedagogiem darbam ar mācību filmu
“Par Janča puncu un tīrām rokām”
par roku higiēnas ievērošanu pirmsskolas un sākumskolas
vecuma bērniem**



VAI ROKAS NOMAZGĀJI?

KĀ JĀMAZGĀ ROKAS?

- ▶ Izmazā tekošu, siltu ūdeni ar ziepes
- ▶ Sasiepi un kārtīgi noskalo rokas 10-15 sekundes, it īpaši veļojas pūst
- ▶ Izskalot pleksus
- ▶ Izskalot starpsējas
- ▶ Ziemā nagiem
- ▶ Rokas kārtīgi noskalo zem ūdens strūklu vieta 10 sekundes
- ▶ Noslaukāt rokas vienu otru ar papīra salveti vai nožāvēt zem elektriskā roku žāvētāja
- ▶ Lietoti papīra salvetes izmest atkritumu tvertnē

KAD JĀMAZGĀ ROKAS?

- ▶ Pirms un pēc ēšanas, dzerot
- ▶ Pēc tualetes apmeklējuma
- ▶ Pēc sporta nodarbībām vai aktivitāšu laikā
- ▶ Pēc sabiedrisko vietu apmeklējuma (sabiedriska transporta, veikala, bibliotēka)
- ▶ Pēc ilglaicīgas ārējās vides, telpas, telpas apmeklējuma
- ▶ Pēc saskarsmes ar dzīvniekiem (ja barotais, gaudītavas)
- ▶ Pēc saskarsmes ar slimnieku
- ▶ Kad rokas ir redzami netīras

Mazākais uzdevums 2015. gada



Slimību profilakses un
kontroles centrs

Mācību filmas ņirgāšanās profilaksei skolas un interneta vidē

«Katrīna»



«Roberts»

Skatāmas:

www.spkc.gov.lv sadaļā «Informatīvie izdevumi»

www.youtube.com «Slimību profilakses un kontroles centrs»



Slimību profilakses un
kontrols centrs

3. NODARBĪBA

NODARBĪBA PĒC FILMAS “KATRĪNA” NOSKATĪŠANĀS

Mērķis

Attīstīt un pilnveidot skolēnu zināšanas un prasmes ņirgāšanās mazināšanai skolā.

Uzdevumi

1. Pārrunāt teorētiskos jautājumus saistībā ar ņirgāšanos skolas vidē un tās veidiem.
2. Attīstīt skolēnos izpratni par ņirgāšanās problemātiku.
3. Rosināt skolēnus domāt un diskutēt par ņirgāšanos un tās izplatību, atkārtot informāciju par to, kā sevi un citus pasargāt no ņirgāšanās.

Izmantojamās metodes

Darbs ar teorētisko materiālu, diskusija, jautājumi un atbildes, grupu darbs

Nepieciešamie materiāli

Teorētiskais materiāls (padagogam), A3 lapas, rakstāmpiederumi, veci žurnāli, šķēres, līme

1. ņirgāšanās un tās veidi (informācija skolēniem)

ņirgāšanās ir:

- ✓ viens no vardarbības veidiem, kas upurim rada smagas, ilgstošas emocionālas un fiziskas ciešanas;
- ✓ spēka un pārkuma demonstrēšana pret citu personu;
- ✓ agresija, negatīva fiziska, sociāla vai vārdiska rīcība ar naidīgu nolūku;
- ✓ rīcība, kas tiek īstenota caur spēku samēra atšķirību starp varmāku un upuri;
- ✓ rīcība, kas visbiežāk tiek vairākkārt atkārtota⁹.

ņirgāšanās veidi¹⁰:

- **Vārdiska**, ietverot upuri pazemojošu lietu sacīšanu vai rakstīšanu, piemēram: ķircināšana; apsaukšana; vajāšana; draudēšana; seksuāla rakstura piezīmju izteikšana; u.c.
- **Sociāla**, ietverot upura reputācijas vai attiecību aizskaršanu, piemēram: mērķtiecīga izstumšana; apkārtējo noskaņošana pret upuri; publiska pazemošana; u.c.
- **Fiziska**, ietverot fizisku upura ķemeņa vai īpašuma aizskaršanu, piemēram: sišana, spēšana, kniebšana; splaušana; grūšana, personīgo mantu atņemšana vai bojāšana; apkaunojošu zīmju rādīšana; u.c.



Slimību profilakses un
kontrols centrs

Ieteikumi izglītības iestāžu pedagogiem darbam ar mācību filmām “Katrīna” un “Roberts” emocionālās labklājības veicināšanai un ņirgāšanās mazināšanai skolā un interneta vidē

4. Uzdevums

Pedagogs pēc saviem ieskatiem klases skolēnus sadala divās grupās. Vienai grupai pedagogs izdala lapu ar uzdrukātiem vai uzrakstītiem padomiem kā rīkoties gadījumos, kad redzi, ka kādu izsmej vai fiziski aizskar, savukārt otrai grupai - ar padomiem kā pašam rīkoties vārdiskas vai fiziskas aizskaršanas gadījumā (skatīt iepriekšējo - 3. punktu). Katrai grupai tiek iedotas arī trīs A3 lapas un veci žurnāli, kurus sagādā pedagogs un/vai skolēni (espēju robežās), šķēres un līme. Katrā no grupām skolēniem ir jāizvēlas trīs padomi un uz A3 lapām jāizveido trīs bilžu un teksta kolāžas, kas, pēc skolēnu domām, raksturotu katru no trim izvēlētajiem padomiem. Pēc tam katra grupa prezentē paveikto darbu klases priekšā.



Interneta resursi:

www.drossintemets.lv

www.esidross.lv

www.drosmedraudzeties.lv

www.sargi-sevi.lv

www.draudzigsinternets.lv





Slimību profilakses un
kontrols centrs



EN

Slimību profilakses un kontrols centrs

Aktualitātes

Par mums

Kontakti

Latvijas veselības platforma 2015
- 2065

Latvijas prezidentūra ES Padomē
2015

Latvian Presidency of the Council
of the European Union

Veselības veicināšana

Gripa

Zikas vīrusslimība

Cilvēka papilomas vīruss un
dzemdes kakla vēzis

Onkoloģiskās modrības gads
2015

Infografikas

Veselības veicināšanas kampaņas

Infekcijas slimību statistika

Jaunās psihoaktīvās vielas

Pētījumi un ziņojumi

Publikācijas

Ārstniecības personām

Veselības aprūpes statistika

Infekcijas slimības

Vakcinācija

HIV profilakse

Aktualitātes ceļotājiem

Tuberkulozes profilakse

Retās slimības

Dabiskās

▶ Informatīvie izdevumi

Arīstības situācijas

Padomes un komisijas

Publiskie iepirkumi

Video galerija

Projekti

Saites

Starptautiskie dokumenti

Starptautiskā sadarbība

Sadarbības līdzdalība

Izglītojošas filmas

Izglītojoša animācijas filma par roku higiēnas nozīmi

- Ieteikumi pedagogiem darbam ar mācību filmu "Par Janča puncī un tīrām rokām" par roku higiēnas ievērošanu pirmsskolas un sākumskolas vecuma bērniem



Mācību filmas nīrgāšanās profilaksei skolas un interneta vidē

Slimību profilakses un kontrols centrs, sadarbība ar nozares speciālistiem, izstrādājis mācību filmu skolēniem "Katrīna" un "Roberts" par nīrgāšanos skolā un interneta vidē. Papildus informācija preses relīzē.

- Ieteikumi izglītības iestāžu pedagogiem darbam ar mācību filmām "Katrīna" un "Roberts" emocionālās labklājības veicināšanai un nīrgāšanās mazināšanai skolā un interneta vidē





Slimību profilakses un kontroles centrs

Infografikas



Slimību profilakses un kontroles centrs

EN

Aktualitātes

Par mums

Kontakti

Latvijas veselības platforma 2015 - 2065

Latvijas prezidentūra ES Padomē 2015

Latvian Presidency of the Council of the European Union

Veselības veicināšana

Gripa

Zikās vīrusslimība

Cilvēka papilomas vīruss un dzemdes kakla vēzis

Onkoloģiskās slimības gads 2015

▶ **Infografikas**

Veselības veicināšanas kampaņas

Infekcijas slimību statistika

Jauņas psihoaktīvās vielas

Pētījumi un ziņojumi

Publikācijas

Ārstniecības personām

Veselības aprūpes statistika

Infekcijas slimības

Vakcinācija

HIV profilakse

Aktualitātes ceļotājiem

Tuberkulozes profilakse

Reģistrācija

Infografika "Tauki"



Infografika PDF formātā

Infografika "Cukura diabēts"



Infografika PDF formātā



Slimību profilakses un
kontrols centrs

Joprojām aktuāli (1)

Izglītojošas filmas par reproduktīvo veselību, dzimumattiecību un attiecību veidošanu

«Attiecības un veselība - mana atbildība»
«Meitenes, puīši un pubertāte»



FILMA „MEITENES, PUIŠI UN PUBERTĀTE”

1.epizode „Starp mums, meitenēm, runājo”

Pamatizglītības mācību priekšmeta programmas parauga **Dabaszinības 1.-6.klasei** ietvaros epizode ir izmantojama sekojoša temata apguvei:

5.klase temats: Cīvēks

Pamatizglītības mācību priekšmeta programmas parauga **Sociālās zinības 1.-9.klasei** ietvaros epizode ir izmantojama sekojošu tematu apguvei:

5.klase 2.temats: Viss aug un attīstās

5.klase 3.temats: Kā nodzīvot 100 gadus?

7.klase 4.temats: Seksuālā un reproduktīvā veselība

7.klase 5.temats: Mans ieguldījums veselībā

Pamatizglītības mācību priekšmeta programmas parauga **Bioloģija 7.-9.klasei** ietvaros epizode ir izmantojama sekojoša temata apguvei:

9.klase temats: Reproductīvo orgānu sistēma

Vispārējās vidējās izglītības mācību priekšmeta programmas parauga **Bioloģija 10.-12.klasei** ietvaros epizode ir izmantojama sekojoša temata apguvei:

12.klase temats: Organismu vairošanās un attīstība

Ja nodarbības vadītājam ir iespēja, tad, runājot ar audzēkņiem par pubertātes laikā notiekošajām izmaiņām ķermenī, vēlams audzēkņus sadalīt pa dzimumiem un ar meitenēm un zēniem šo tēmu izrunāt atsevišķi. Ja šādas iespējas nav, nodarbības vadītājs veido diskusiju visiem audzēkņiem kopā.

Nodarbības mērķis: Veicināt audzēkņu izpratni par 10–13 gadīgu meiteņu raksturīgākajām fiziskajām un emocionālajām izmaiņām.

Nepieciešamie materiāli:

Limlapīgas, 6–8 flomāsteri, vismaz četras A3 formāta papīra lapas, viena A1 formāta papīra lapa, darba lapa Nr.1 „Meitenes trafrēts”, darba lapa Nr.2 „Menstruālais cikls”, darba lapa Nr.3 „Vidējais asins zudums menstruālā cikla laikā”, higiēnisko pakešu un tamponu iesaiņojumi, neliels kalendārs, ko var ielikt naudasmakā.

Ieteikumi vispārējo un profesionālo izglītības iestāžu pedagogiem darbam ar audzēkņiem par reproduktīvās veselības, dzimumattīstības, attiecību veidošanas un atbildības jautājumiem



Slimību profilakses un kontroles centrs

Joprojām aktuāli (3)

Apmeklē kādu no veselības maršrutiem!

Mājas lapa
www.aktivadiena.lv

AKTĪVA IK DIENA!



Tu esi radīts kustībai!

Aktīvas atpūtas iespējas | Veselības maršruti | Vingrojumu kompleksi
Veselības veicināšanas karte | Sportiskais randiņš | Interesanti



Ogrē atklāts pirmais Veselības maršruts Latvijā



Veselības maršruti

Kampaņas „Aktīva ik diena!” ietvaros ir izveidoti pieci veselības maršruti dažādās Latvijas pilsētās, lai veicinātu iedzīvotāju fizisko un garīgo veselību.

Lasīt tālāk



Vingrojumu kompleksi

Izkustini savu ķermeni! Piedāvājam dažādus vingrojumu kompleksus, ko iekļaut ikdienā!

Lasīt tālāk



Aktīvas atpūtas iespējas

Sporto par brīvu savā pilsētā! Izmanto iespējas, kas ir Tav blakus!

Lasīt tālāk

PĀRĻIECINIES, vai esi pietiekami fiziski aktīvs!



Sportiskais randiņš



ministrija



Slimību profilakses un kontroles centrs



Kampaņu „Aktīva ik diena!” organizē Veselības ministrija un Slimību profilakses un kontroles centrs

Aktivadiena.lv

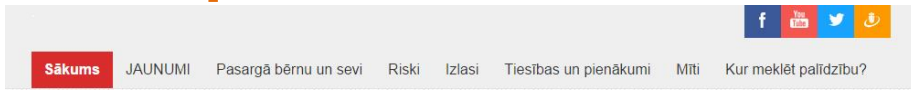


Slimību profilakses un
kontroles centrs

Joprojām aktuāli (4)

Mājas lapa

www.pasivasmekesana.lv



Pasargā bērnu un sevi



Uzzini, kā pasargāt savu bērnu un sevi no pasīvās smēķēšanas!

Plakātu konkurss



5.- 12. klases skolēnu darbi.
"Uzmanību – bērni! Nesmēķē tuvāk par 10 metriem!"

Riski



Cilvēkiem, kuri paši nesmēķē, bet regulāri ir pakļauti cigarešu dūmu ietekmei, var attīstīties nopietnas veselības problēmas.

Izlasi



Uzzini vairāk par pasīvo

Tiesības un pienākumi



Tiesības un pienākumi ir

Miti



Ieskaties, kādi ir sabiedrība

**Konsultatīvais tālrunis
smēķēšanas atmešanai
67037333**

zvani
67037333
darba dienās 9:00 - 19:00

*Maksa par zvanu:
saskaņā ar lietotāja operatora cenrādi





Slimību profilakses un
kontroles centrs

Joprojām aktuāli (5)

Mājas lapa

www.skaidrs.lv



LAI BŪTU SKAIDRS
WWW.SKAIDRS.LV

LAI BŪTU SKAIDRS

VECĀKIEM

TIRGOTĀJIEM

CITIEM PIEAUGUŠAJIEM

JAUNIEŠIEM

TIRGOTĀJU SOCIĀLĀS ATBILDĪBAS KUSTĪBA

INFORMĀCIJAS MATERIĀLI

AKTUĀLI

YouTube



Slimību profilakses un
kontroles centrs

Joprojām aktuāli (6)

Mājas lapa

[Www.nenoversies.lv](http://www.nenoversies.lv)



Veselības ministrija

WWW.NENOVERSIES.LV



Slimību profilakses un
kontroles centrs

JAUNUMI ATPAZĪSTI PĀRBAUDI SEVI APSKATI PALĪDZĪBA LEJUPLĀDĒ E-GRĀMATAS PAPILDU INFORMĀCIJA

MĀRA

TIEKŠANOS UZ PANĀKUMIEM MŪZIKĀ
AIZVIETOJIS NESPĒKS UN APĀTIJA.
VIŅAI IR DEPRESIJA.

**VAI TU NOVĒRSTOS, JA TAVA
KOLĒĢE BŪTU VIŅAS VIETĀ?**



Slimību profilakses
kontroles centrs

Informatīvie izdevumi



EN

Slimību profilakses un kontroles centrs

Aktualitātes

Par mums

Kontakti

Latvijas veselības platforma 2015
- 2065

Latvijas prezidentūra ES Padomē
2015

Latvian Presidency of the Council
of the European Union

Veselības veicināšana

Gripa

Ebolas uzliesmojums

Cilvēka papilomas vīruss un
dzemdes kakla vēzis

Onkoloģiskās modrības gads
2015

Infografikas

Veselības veicināšanas kampaņas

Infekcijas slimību statistika

Jaunās psihoaktīvās vielas

Pētījumi un ziņojumi

Publikācijas

Arstniecības personām

Veselības aprūpes statistika

Infekcijas slimības

Vakcinācija

HIV profilakse

Aktualitātes ceļotājiem

Tuberkulozes profilakse

Ķirurģiskās ārstniecības

[▶ Informatīvie izdevumi](#)

Filmas

Brošūras

Bukleti

Plakāti

u.c.

Bezmaksas pieejamie informatīvie materiāli

- **Kontaktpersona un informācija izdales materiālu saņemšanai:** Kristīne Šica, Slimību profilakses un kontroles centrs, tālrunis: 67387615 vai e-pasts: kristine.sica@spkc.gov.lv.
- **Izdales materiāla saņemšanas vieta:** Slimību profilakses un kontroles centrs (Rīga, Dunties iela 22; atrašanās vieta kartē **ŠEIT**) 206. kabinets.

Bukleti u.c. informatīvi materiāli

Informatīvs materiāls "Tava personīgā higiēna", A5, 8 lpp (pieejams drukātā formātā)



[▶ Lasīt vairāk...](#)

Plakāti



Plakāti "Man ir tīri zobi", A2 (pieejami drukātā formātā)

[▶ Lasīt vairāk...](#)

Izqīlītojošas filmas

[▶ Lasīt vairāk...](#)



Slimību profilakses un kontroles centrs



Slimību profilakses un kontroles centrs



Slimību profilakses un kontroles centrs

Subscribed 902

Home Videos Playlists Channels Discussion About

Uploads

Date added (newest) Grid



Multifilma "Man ir tīri zobi"
1,428 views · 1 month ago



Mācību filma skolēniem "Roberts" nīrgāšanās profilakse...
22,091 views · 2 months ago



Mācību filma skolēniem "Katrīna" nīrgāšanās profilakse skolā
31,848 views · 2 months ago



Par Janča punci un tīrām rokām
10,972 views · 2 months ago



Videogrāmata "Es mīlu savu sirdi. Un Tu?" 6.nodaļa: žurnāliste
324 views · 4 months ago



Videogrāmata "Es mīlu savu sirdi. Un Tu?" 7.nodaļa: mūziķis Joren...
150 views · 4 months ago



Videogrāmata "Es mīlu savu sirdi. Un Tu?" 5.nodaļa: volejbolists
158 views · 4 months ago



Videogrāmata "Es mīlu savu sirdi. Un Tu?" 4.nodaļa: aktrise Ieva
106 views · 4 months ago



Videogrāmata "Es mīlu savu sirdi. Un Tu?" 3.nodaļa: sulukūres
116 views · 4 months ago



Videogrāmata "Es mīlu savu sirdi. Un Tu?" 2.nodaļa: šefpavārs
110 views · 4 months ago



Videogrāmata "Es mīlu savu sirdi. Un Tu?" 1.nodaļa: kardiologs
510 views · 4 months ago



Kampaņa "Man ir tīri zobi!" - Ilze Straume
158 views · 4 months ago



Kampaņa "Man ir tīri zobi!" -



Kampaņa "Man ir tīri zobi!" -



Ekspertu diskusija par gripu



Atbildīga antibiotiku lietošana



LAI VECĀKIEM BŪTU SKAIDRS -



Kā tiek veikts HIV eksprests?



Slimību profilakses un kontroles centrs



Sveiks un vesels



Oficiālā lapa

Pārtraukt sekošanu

Nosūtīt vēstuli

Sākulapa

TE MĪL TAVU SIRDII

LAI BŪTU SKAIDRS!

LAI BŪTU SKAIDRS

Kā kļūt par labāko sirds draugu?

Ko vēlas Tava sirds?

Mīli savu sirdi!

BRĪVS

HIV nešķiro – tas attiecas arī uz Tevi!

Nenovērsies!

Galerija

Jaunumi

Kontakti

Runā

Esi HIV informēts

Veselīgs pārtikas grozs

Pasākumi

draugiem.lv/sveiksunvesels

Pastaiga

Ieguldījums Tavā veselībā visos gadalaikos

Tev ir nepieciešams		Tev nav nepieciešams		
APVEIKŠANĀS UN MOTĪVĀCIJA	LAIKAPSTĀKĻIEM PIEMĒROTĀS APĢĒRBS	IĒPRIEKŠĒJA FIZISKĀ SKATĀVĒRTĪBA	SPECIFISKS APĢĒRBS VAI SPORTA INVENTĀRS	FINANŠU LĪDZEKLĪ

Tikai 30 minūtes dienā 5 reizes nedēļā var Tevi padarīt veselīgāku un laimīgāku!

KAMPAŅAS



Runā

Rādīt ieteikumus



Raksti publisku vēstījumu...

@Sveiks un vesels



Visiem

Pievienot



Sveiks un vesels 12. apr 10:40

SPKC izsludina gripas epidēmijas beigas, tomēr atgādinām, ka jāturpina ievērot gripas profilakses pasākumi – jālieto veselīgs uzturs, kas palīdzēs stiprināt imunitāti, bieži jāmazgā rokas, regulāri jāvēdina telpas utt.

Slimību profilakses un kontroles centrs @spkc.gov.lv

Komentēt Man patīk 1

Ieteikt 3



Sveiks un vesels 8. apr 16:37

Ja brīvdienās plāno izbraukumu brīvā dabā, neaizmirsti par ērcēm! Ērces sastopamas mežos, krūmājos, izcirtumos, nekoptās pļavās un to tuvumā. Tāpat ērces var būt arī dārzos māju tuvumā un parkos, kur ir neizplauta zāle.

Pirms dodies dabā, uzzini, kā sevi pasargāt no ērces piesūksšanās!



Dementia?
Sizofrēnija?



Slimību profilakses un
kontrolēs centrs



facebook.com/SPKCentrs

Slimību profilakses un kontrolēs centrs
Valsts iestāde

Patik Zīņojums

Laika josla Par Attēli Atsauksmes More

Search for posts on this Page

1.882 cilvēkiem tas patik
Ilze Straume un 38 citi draugi

38 cilvēki ir bijuši šeit
Ilze Straume and 5 other friends

Atvērt · 8:30 - 17:00
Iegūt papildu informāciju

Invite friends to like this Page

4.2 of 5 stars · 10 reviews
View Reviews

LAPAS INFORMĀCIJA

Slimību profilakses un kontrolēs centrs
12. aprīlis plkst. 10:07

Jaunākie Slimību profilakses un kontrolēs centra (SPKC) dati liecina, ka pēdējo divu nedēļu laikā pacientu skaits, kuri vērsušies pie ģimenes ārstiem un kuriem klīniski diagnosticēta gripa, ne vienā no monitoringā iesaistītajām pilsētām nebija pārsniedzis 100 gadījumus uz 100 000 iedzīvotājiem. Līdz ar to SPKC paziņo par gripas epidēmijas beigām.

Plašāka informācija SPKC mājaslapā:
<http://www.spkc.gov.lv/.../saslimstiba-ar-gripu-samazinas-spk...>

Slimību profilakses un kontrolēs centrs
Jaunākie Slimību profilakses un kontrolēs centra (SPKC) dati liecina, ka pēdējo divu nedēļu laikā pacientu skaits, kuri vērsušies pie ģimenes ārstiem...

SPKC.GOV.LV

Patik Komentēt Dalies

Ilze Straume un 9 others



Slimību profilakses un kontroles centrs

Lapas sociālajā tīklā www.facebook.com

MAN IR TĪRI ZOBĪ
Kopiena

Laika josta Par Attēli Likes Video

Search for posts on this Page

1,125 cilvēkiem tas patīk
Darja Vasiļevska un 16 citi draugi

Invite friends to like this Page

LAPAS INFORMĀCIJA

Veselības ministrijas un Slimību profilakses un kontroles centra organizēta sabiedrības informēšanas kampaņa "Man ir tīri zobi!".

Parasti atbild dienas laikā
[Sūtīt ziņu](#)

<http://www.trizobi.lv/>

ATTĒLI



Statuss Attēli/video

Ieraksti kaut ko šajā lapā

MAN IR TĪRI ZOBĪ
14. aprīlis plkst. 9:33

Atbild bērnu zobārste Līga Kroniņa.

"Kad bērns ir silms, ārsts bieži nozīmē lietot antibiotikas. Bieži vien tie ir saldīnāti antibiotiku sīrupi, kas kaitē zobiem. Tāpat papildus tiek lietoti citi sīrupi – pret klepu, iesnām utt., dažos gadījumos arī inhalatori, kas samazina siekalu plūsmu. Antibiotika kā viela nerada karšus, taču saldīnātie sīrupi gan. Arī slimības laikā lietotie dzērieni, piemēram, sulas un salda tēja, atstāj redzamas sekas uz bērna zobiem, tāpēc vecākiem ieteicams uzraudzīt, lai bērns arī slimības laikā pienācīgi rūpējas par zobiņiem, tīrot tos no rīta un vakarā. Jo slimības laikā bērnam gribam iedot ko gardu, pašēlot, bet parasti šie našķi veicina kariesa veidošanos."



APMEKLĒ KĀDU NO VESELĪBAS MARŠRUTIEM
Cilvēka ķermenis ir radīts kustībai

Aktīva ik diena
Kopiena

Laika josta Par Attēli Likes More

PASARGĀ SAVU BĒRNU NO CIGARĒŠU DŪMIEM!

Pasīvā smēķēšana
Kopiena

Laika josta Par Attēli Patīk Video

CILVĒKI patīk 457

LAPAS INFORMĀCIJA

Pasargā savu bērnu no cigarešu dūmiem! Kampaņu "IzvaiRIES no smēķētāja!" organizē Veselības ministrija un Slimību profilakses un kontroles centrs.

<http://pasivasmekesana.lv/>

ATTĒLI



Pasīvā smēķēšana
2. decembris plkst. 5:03

"Mammu! Vai, cik tev bēdīgas acis! Pusiņā dzirdu, kā tu raudi, kad zvana tētis. Es zinu, mammu, man ir ļoti smags plaušu karsonis, bet es gribu būt vesels tikpat ļoti, kā tu gribi tu. Es izveseļošos! Kad būsim mājās, zini, ko izdari, mammu? Nekad, nekad vairs nesmēķē tur, kur tuvumā esmu vai būšu es. Un stāsti par to arī visām citām mammām un tētiem..."





Slimību profilakses un
kontrols centrs



twitter.com/SPKCentrs




Slimību profilakses un
kontrols centrs

TWEETS 928 FOLLOWING 186 FOLLOWERS 650 LIKES 15

Follow

SPKC.gov.lv

@SPKCentrs

Slimību profilakses un kontrols centrs

Latvija

spkc.gov.lv

Joined August 2012

178 Photos and videos



Tweets Tweets & replies Photos & videos

SPKC.gov.lv Retweeted



Veselības ministrija @veselibasmin · Jan 19

Skaidrojums par grozījumiem skolēnu ēdināšanas noteikumos pieejams šeit: vm.gov.lv/lv/aktualitate...

vecakuforums @vecakuforums

Būtu ļoti nepieciešams @veselibasinspek un @veselibasmin skaidrojums - arī citās skolās turpina tirgoties twitter.com/vecakuforums/s...

9 replies 2 likes

SPKC.gov.lv Retweeted



Veselības ministrija @veselibasmin · Jan 22

Neplāno atcelt grozījumus Ministru kabineta noteikumos par uztura normām izglītības iestādēs; noteikumus papildinās vm.gov.lv/lv/aktualitate...

7 replies

SPKC.gov.lv Retweeted



Veselības ministrija @veselibasmin · Jan 7

Vakcīnas pret gripu atkal ir pieejamas: vm.gov.lv/lv/aktualitate...

New to Twitter?

Sign up now to get your own personalized timeline!

Sign up

You may also like · Refresh

- NVD @VMNVD
- Veselības inspekcija @veselibasinspek
- Zāļu valsts aģentūra @ZVALatvija
- Veselības ministrija @veselibasmin
- NMPdienests @NMPdienests

Trends

#mondaymotivation



Slimību profilakses un
kontroles centrs



Paldies!

solvita.klavina@spkc.gov.lv