



Slimību profilakses un
kontroles centrs

NVPT Koordinācijas komisijas sēde



NACIONĀLAIS
VESELĪGO
PAŠVALDĪBU
TĪKLS

Solvita Kļaviņa-Makrečka
Slimību profilakses un kontroles centra
Slimību profilakses nodaļas vadītāja

20.10.2015.



Slimību profilakses un
kontroles centrs

NVPT 2014.gada monitoringa rezultāti



Slimību profilakses un
kontroles centrs

NVPT uz 2014. gada 31. decembri iesaistījušās 33 Latvijas pašvaldības:

1. Aizkraukles novads
2. Aknīstes novads
3. Balvu novads
4. Carnikavas novada dome
5. Cēsu novads
6. Daugavpils novada dome
7. Garkalnes novads
8. Iecavas novads
9. Jaunpils novads
10. Jelgavas pilsēta
11. Jēkabpils pilsētas pašvaldība
12. Kuldīgas novads
13. Liepājas pilsēta
14. Mārupes novads
15. Nīcas novada dome
16. Ogres novads
17. Olaines novads
18. Priekules novads
19. Rīgas pilsēta
20. Rucavas novada dome
21. Rundāles novads
22. Salas novads
23. Siguldas novads
24. Skrundas novads
25. Strenču novads
26. Tērvetes novads
27. Dagdas novads
28. Jūrmalas pilsēta
29. Kandavas novads
30. Varakļānu novads
31. Lielvārdes novads
32. Vecpiebalgas novada dome
33. Tukuma novads

Uz 01.12.2015. tīklā iesaistījušās 40 pašvaldības: Vecpiebalgas, Jelgavas, Raunas, Ilūkstes, Preiļu, Valkas, Alūksnes un Amatas novadi.





I Politiskais atbalsts un sadarbība (1)

Slimību profilakses un
kontroles centrs



55% domes deputāti pauž stabilu, ieinteresētu un aktīvu atbalstu NVPT ieviešanā.



36% domes deputātu nostāja ir stabila, bet vairāk formāla



9% atzīmējuši, ka domes deputātu atbalsts ir nestabils/neskaidrs.



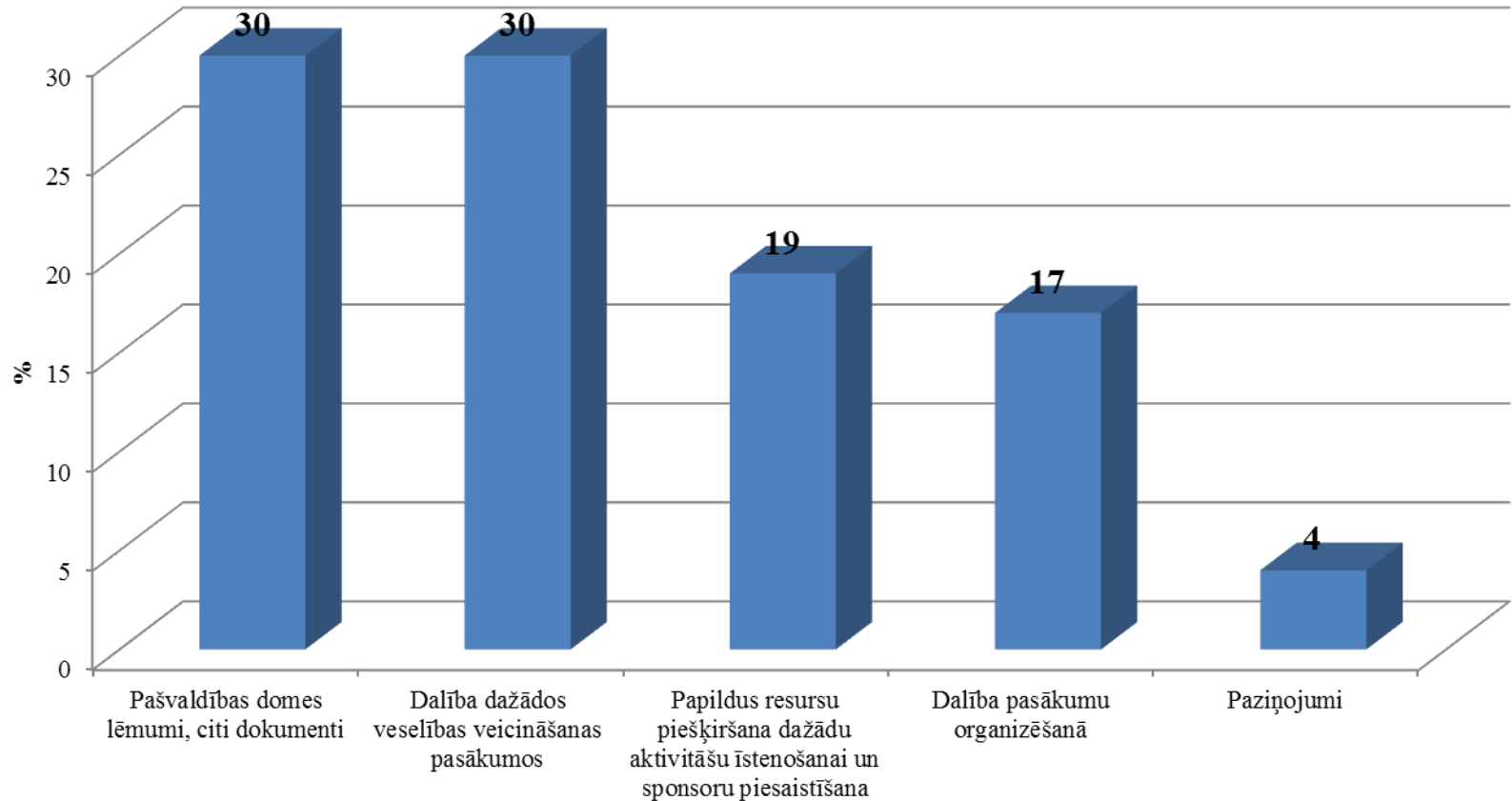


Slimību profilakses un
kontroles centrs

I Politiskais atbalsts un sadarbība (2)



Biežāk saņemtais atbalsts no pašvaldības domes deputātiem



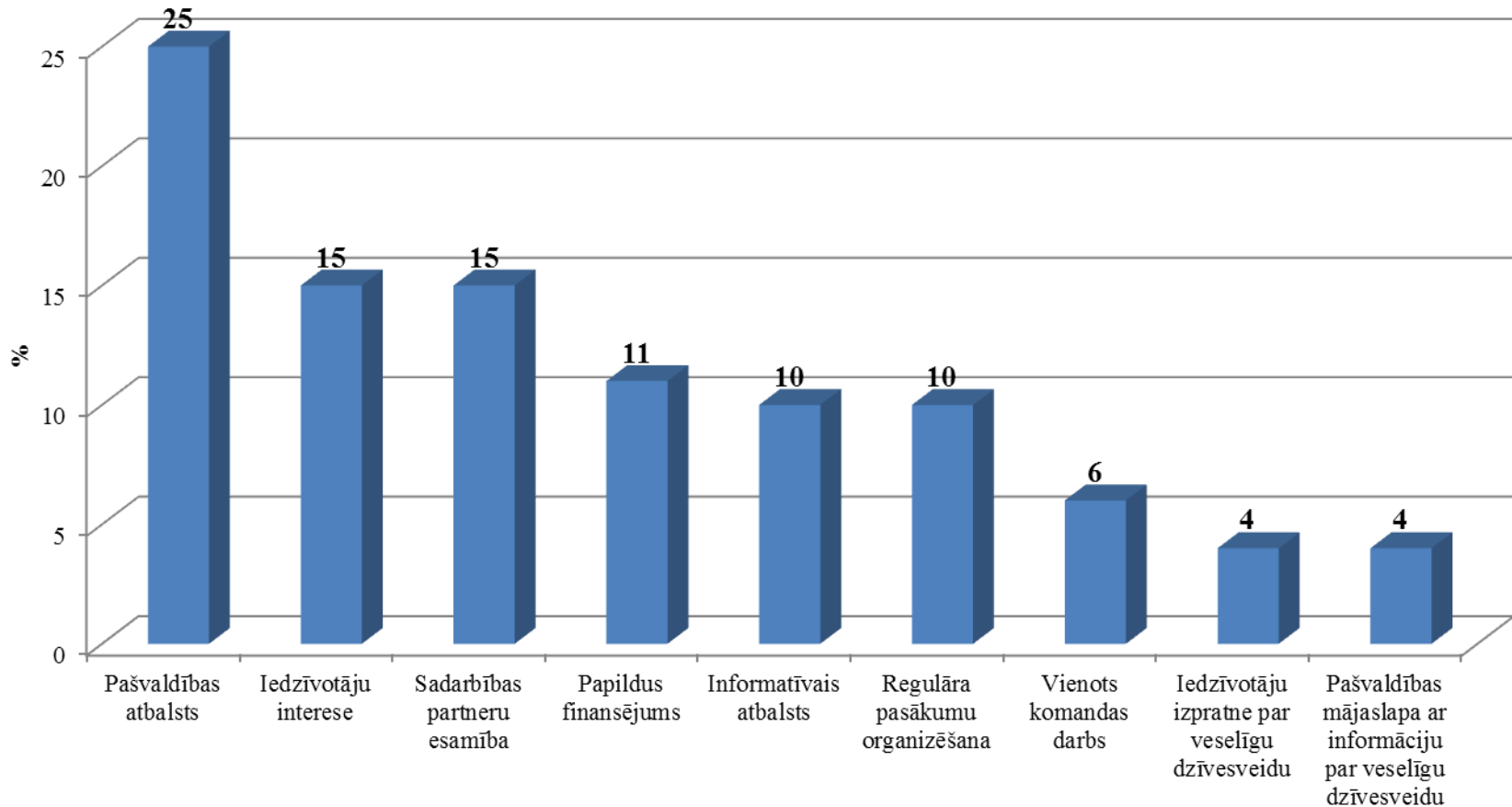


Slimību profilakses un
kontroles centrs

I Politiskais atbalsts un sadarbība (3)



Galvenie veiksmes faktori, kas palīdzēja īstenot un ieviest NVPT kritērijus



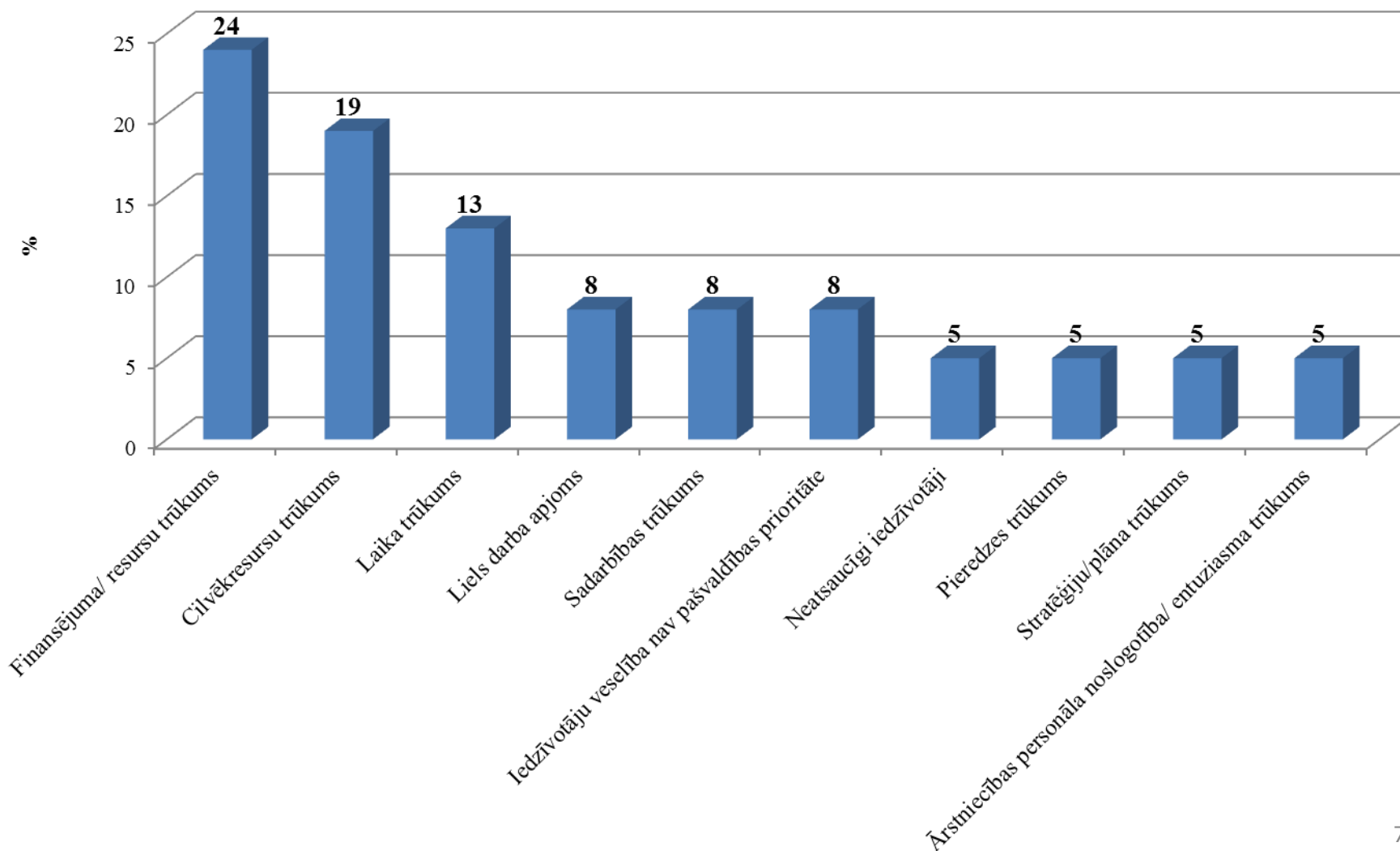


Slimību profilakses un
kontroles centrs

I Politiskais atbalsts un sadarbība (4)



Biežāk minēto barjeru īpatsvars, kas kavēja īstenot un ieviest NVPT kritērijus





Slimību profilakses un
kontroles centrs

Lai pārvarētu iepriekš minētās barjeras, pašvaldību pārstāvji min šādus pasākumus, lai labāk varētu īstenot un ieviest NVPT kritērijus:

- nodrošināt ar atsevišķu cilvēku pienākumu veikšanai;
- palielināt finansējumu;
- vairāk izmantot savstarpējo saziņu;
- veicināt sadarbību, organizējot kopīgus informatīvos un izglītojošos seminārus;
- izveidot konstruktīvu plānu/ stratēģijas veselības veicināšanas jomā;
- veicināšana sadarbību, partneru apzināšanu;
- vairāk izglītēt iedzīvotājus par veselīgu dzīvesveidu un paradumu maiņu;
- vairāk iesaistīt pašvaldības pārstāvjus, pārliecināt par dalības nepieciešamību NVPT tīklā;
- veidos radošākas aktivitātes un iesaistīs lielāku sabiedrības daļu, lai mazinātu sabiedrības kūtumu;
- projektu rakstīšana un to realizēšana.





Slimību profilakses un
kontroles centrs

II Integrēta sabiedrības veselības politikas plānošana un veidošana pašvaldībā



86% pašvaldības politikas plānošanas dokumentos ir definēta veselības un sabiedrības veselības nozīme.



64% nav izstrādāts atsevišķs plāns, programma, kurā ir noteiktas aktivitātes un pasākumi iedzīvotāju veselības saglabāšanai un uzlabošanai dažādās jomās.



59% pašvaldības plānā/programmā ir iekļauti pasākumi dažādām sabiedrības veselības mērķa grupām.

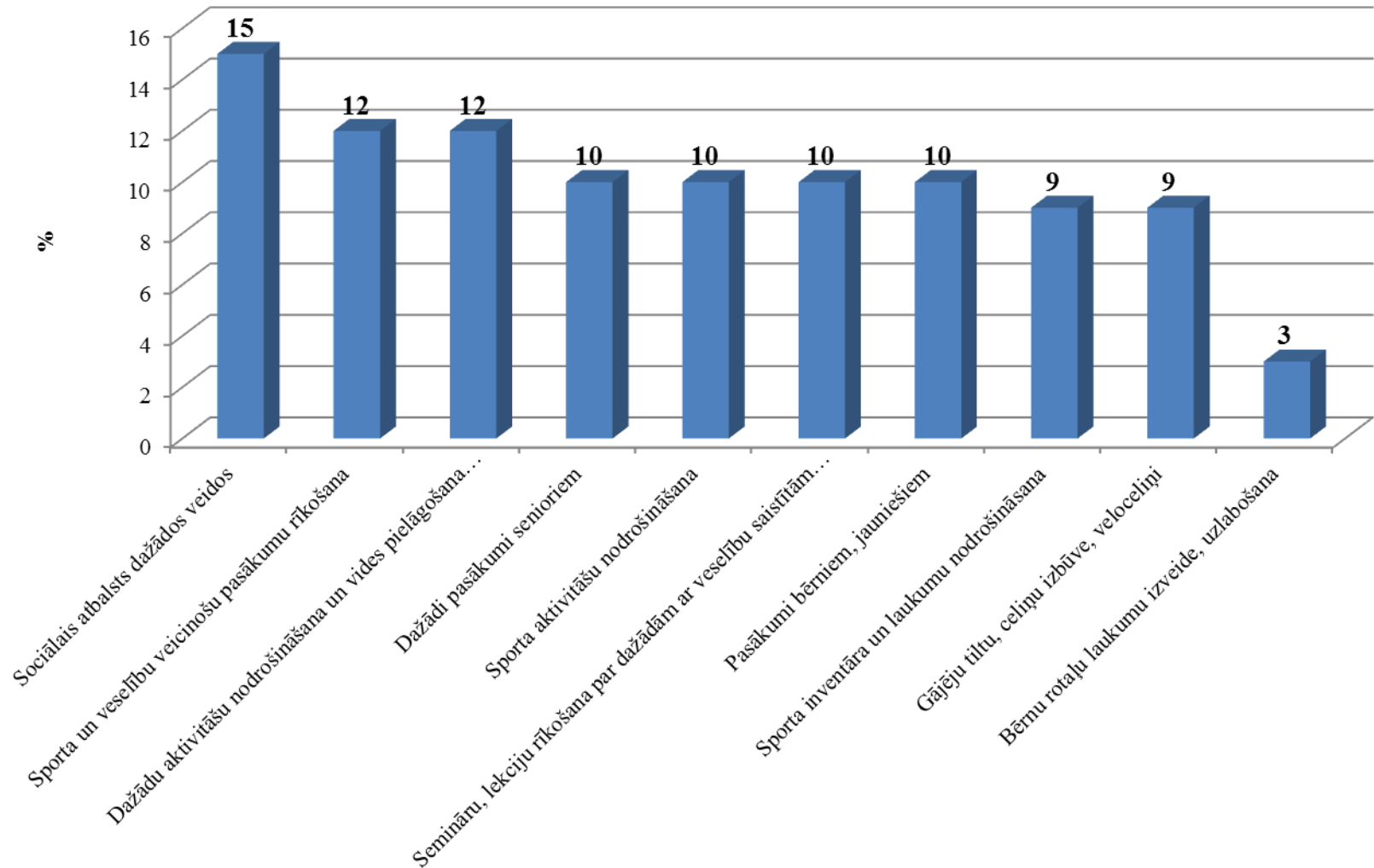


Slimību profilakses un
kontroles centrs

III Pašvaldības aktivitātes veselības veicināšanas un sabiedrības veselības jomā (1)



**Biežāko aktivitāšu īpatsvars,
kuras tika veiktas, lai veidotu drošu un atbalstošu sociālo vidi**

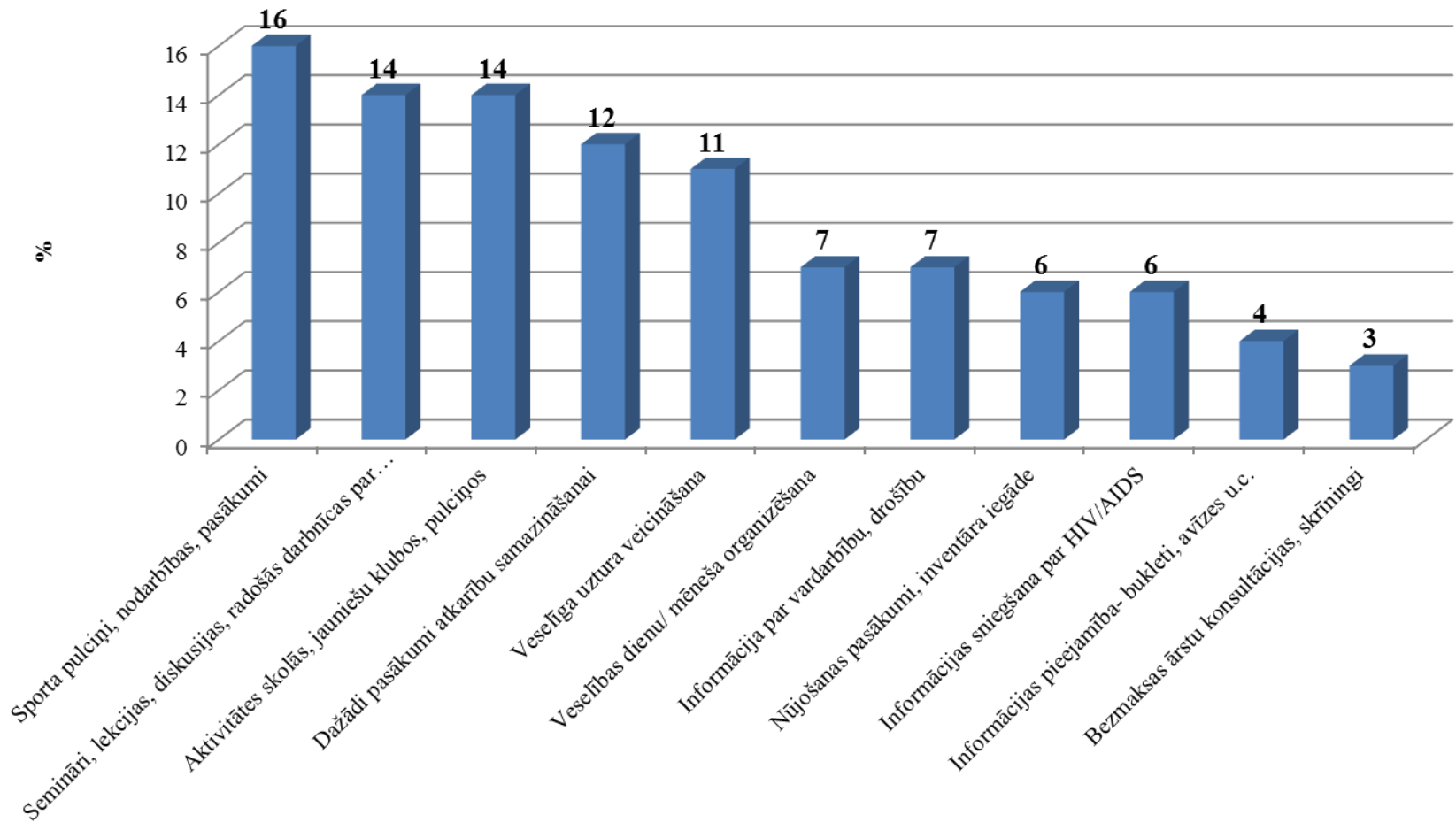




Slimību profilakses un
kontroles centrs

III Pašvaldības aktivitātes veselības veicināšanas un sabiedrības veselības jomā (2)

**Biežāko aktivitāšu īpatsvars, kuras tika veiktas pašvaldībās,
lai popularizētu veselīgu dzīvesveidu**



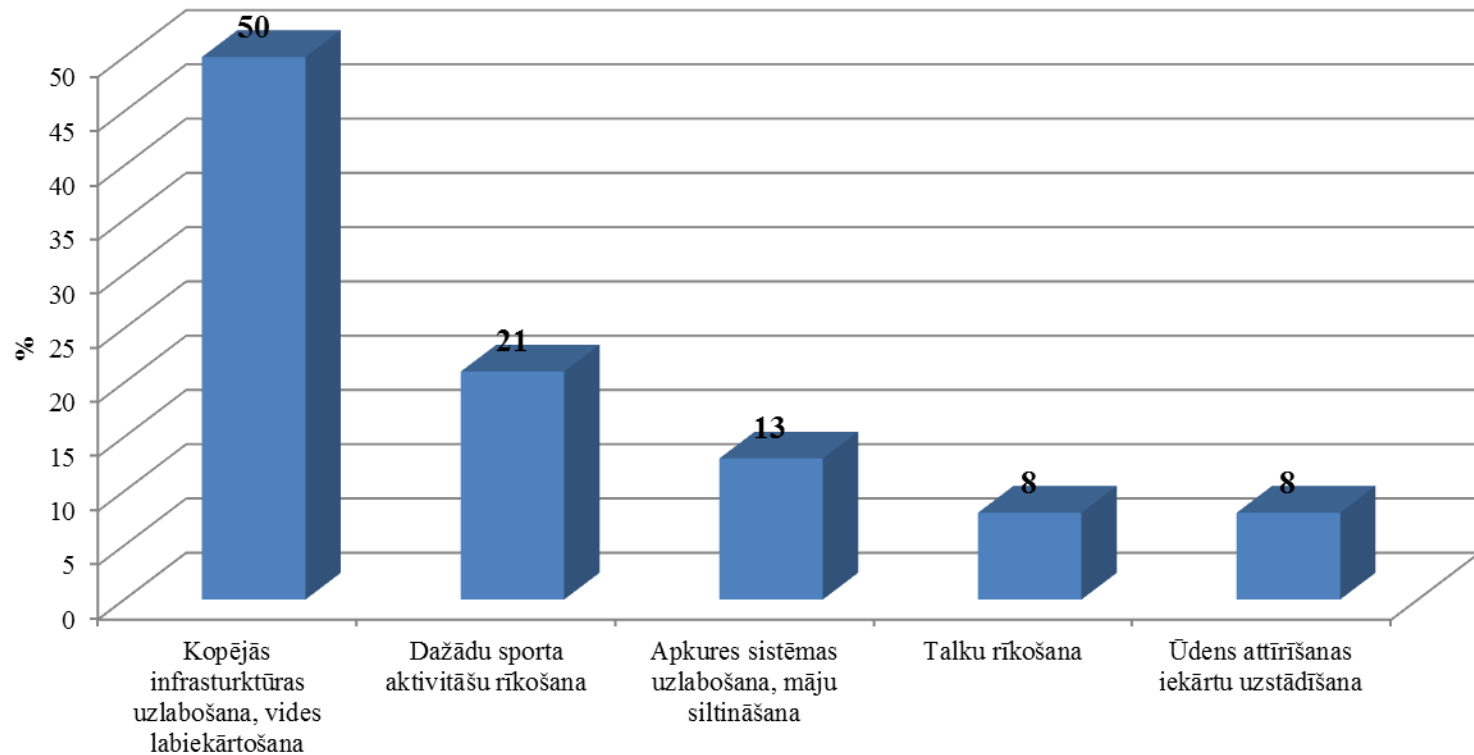


Slimību profilakses un
kontrols centrs

III Pašvaldības aktivitātes veselības veicināšanas un sabiedrības veselības jomā (3)



Biežāko aktivitāšu īpatsvars, lai izveidotu veselīgāku apkārtējo vidi pašvaldībās



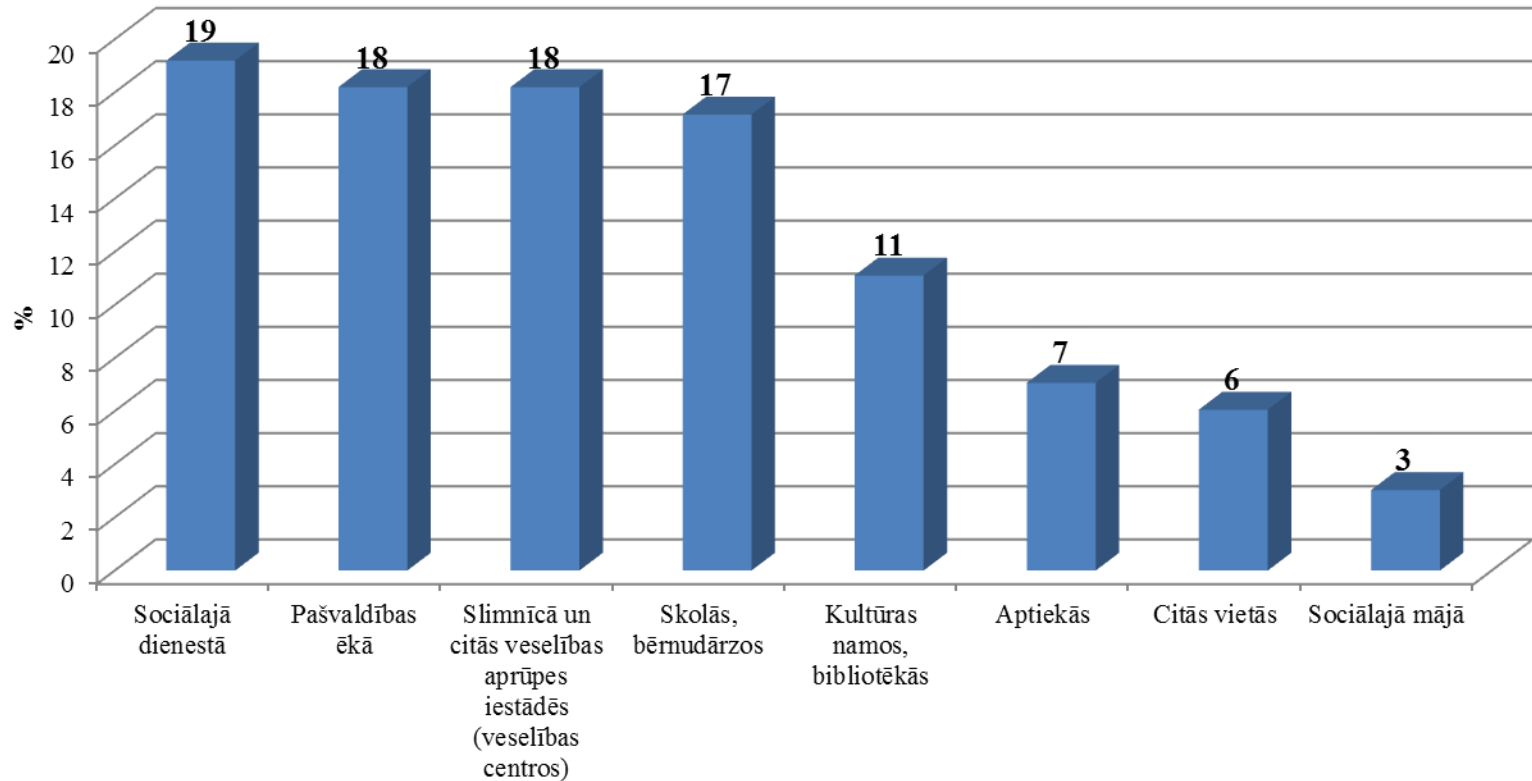


Slimību profilakses un
kontroles centrs

IV Sadarbība un komunikācija pašvaldībā



Vietu īpatsvars, kurās pašvaldībās ir pieejami drukātie materiāli par veselības veicināšanas pasākumiem, kā arī jautājumi par sabiedrības veselību un veselības aprūpi





Slimību profilakses un
kontroles centrs

Izmaiņas NVPT koordinācijas komisijas nolikumā



Slimību profilakses un
kontroles centrs

NVPT Koordinācijas komisijas sanāksme 20.10.2015.

Sagatavoti grozījumi NVPT Koordinācijas komisijas nolikumā un VM rīkojumā par Koordinācijas komisijas personālsastāvu:

- Nolikuma atbilstība aktuālajiem politikas plānošanas dokumentiem;
- Koordinācijas komisijas tehnisko funkciju nodalīšana no tīkla kopējām aktivitātēm;
- Izmaiņas rīkojumā par NVPT personālsastāva apstiprināšanu;

Apstiprināta kārtība, kādā pašvaldībām tiek piešķirts, saglabāts un anulēts Veselīgas pašvaldības statuss.





Slimību profilakses un
kontroles centrs

Kārtība, kādā pašvaldībām tiek piešķirts, saglabāts un anulēts Veselīgas pašvaldības statuss

Ja pašvaldība **divu gadu periodā** no tās oficiālās uzņmešanas Tīklā **nav piedalījusies vismaz vienā** Tīkla koordinatoriem vai politiskajām amatpersonām organizētajā pasākumā (ikgadējā Tīkla koordinatoru sanāksmē, pieredzes apmaiņas braucienā, tematiskajā seminārā u.c.), Sekretariāts iesniedz Koordinācijas komisijai priekšlikumu lemt par Veselīgas pašvaldības statusa anulēšanu.

Ja pēc Veselīgas pašvaldības statusa anulēšanas pašvaldība vēlas atkāroti iestāties tīklā, pašvaldībai jāveic visas darbības, kā pirmreizēji iestājoties.





Slimību profilakses un
kontroles centrs

NVPT akreditācija



Slimību profilakses un
kontroles centrs

NVPT darba plāna projekts 2016.gadam



Slimību profilakses un
kontroles centrs



Laiks	Aktivitātes NVPT pašvaldībās	NVPT sekretariāta aktivitātes
Februāris, 2016	Tematiskas aktivitātes pašvaldībās saistībā ar starptautisko pretvēža dienu – 4.februāri. •t.sk. aktuālās informācijas izpaltīšana pašvaldībā	Tematiskas aktuālās informācijas sagatavošana un izsūtīšana pašvaldībām.
1. marts, 2016	NVPT ikgadējās monitoringa veidlapas iesniegšana.	NVPT ikgadējās monitoringa veidlapu datu apkopošana un analīze.
Aprīlis, 2016	Seminārs NVPT koordinatoriem par aktualajiem veselības veicināšanas jautājumiem.	Seminārs NVPT koordinatoriem par aktualajiem veselības veicināšanas jautājumiem. NVPT ikgadējās monitoringa veidlapu datu apkopošana un analīze.
Maijs, 2016	Tematiskas aktivitātes pašvaldībās saistībā ar starptautisko Pasaules dienu bez tabakas – 31.maiju. •t.sk. aktuālās informācijas izpaltīšana pašvaldībā Tematiskas aktivitātes pašvaldībās saistībā ar starptautisko Hipertensijas dienu (17.05) •t.sk. aktuālās informācijas izpaltīšana pašvaldībā	Tematiskas aktuālās informācijas sagatavošana un izsūtīšana pašvaldībām. NVPT ikgadējās monitoringa veidlapu datu apkopošana un analīze.



Slimību profilakses un
kontroles centrs

Laiks	Aktivitātes NVPT pašvaldībās	NVPT sekretariāta aktivitātes
Jūlijs, 2016	28.07.2016. Pasaules Hepatīta dienai veltītas aktivitātes Latvijas pašvaldībās sadarbībā ar HPP.	Tematiskas aktuālās informācijas sagatavošana un izsūtīšana pašvaldībām.
Septembris, 2016	Tematiskas aktivitātes pašvaldībās saistībā ar Starptautisko sirds dienu(29.09.2016.). •t.sk. aktuālās informācijas izpaltīšana pašvaldībās Pieredzes apmaiņas brauciens uz NVPT pašvaldību.	Pieredzes apmaiņas brauciens uz NVPT pašvaldību .
Oktobris, 2016	Tematiskas aktivitātes pašvaldībās saistībā ar Pasaules garīgās veselības dienu (10.10.2015.) •t.sk. aktuālās informācijas izpaltīšana pašvaldībās	Tematiskas aktuālās informācijas sagatavošana un izsūtīšana pašvaldībām. NVPT Koordinācijas komisijas sanāksme: 1)Ar tīkla darbību saistītās aktualitātes; 2) Monitoringa veidlapu rezultātu prezentēšana; 3)Darbības jomu un galveno aktivitāšu plānošana nākamajam darba periodam.





Slimību profilakses un
kontroles centrs

Laiks	Aktivitātes NVPT pašvaldībās	NVPT sekretariāta aktivitātes
Novembris, 2016	<p>NVPT pašvaldību sanāksme. Gada aktivitāšu kopsavilkums.</p> <p>HIV testēšanas nedēļai veltītas aktivitātes pašvaldībās sadarbībā ar HIV profilakses punktiem pašvaldībās.</p>	<p>NVPT pašvaldību sanāksme. Gada aktivitāšu kopsavilkums:</p> <ol style="list-style-type: none">1) monitoringa veidlapu rezultātu prezentēšana;2) atskaite par iepriekšējā darba periodā paveikto;3) darbības jomu un galveno aktivitāšu plānošana nākamajam darba periodam.





Slimību profilakses un
kontroles centrs

Priekšlikumi tēmām semināram NVPT koordinatoriem par aktualajiem veselības veicināšanas jautājumiem:

1. Higiēnas prasību ievērošana sasitībā ar pašvaldībā esošo iestāžu renovāciju, būvniecību, remontdarbiem, pievēršot uzmanību bērnu dārzu, skolas, slimnīcas, pansionātu videi (gan ventilācija, gan troksnis utt.) **(Veselības inspekcija)**;
2. Pšvaldību biežākās kļūdas, īstenojot pasākumus par valsts un pašvaldību piešķirtajiem līdzekļiem (t.sk. Gaidāmo ESF apguves kontekstā) **(Valsts kontrole)**;
3. Diskusiju panelis/pieredzes apmaiņas tikšanās pašvaldību jaunatnes lietu speciālistiem, veselību veicinošo skolu koordinatoriem un NVPT pārstāvjiem, lai veicinātu savstarpējo sadarbību veselības veicināšanas aktivitāšu organizēšanā.





Slimību profilakses un
kontroles centrs

Priekšlikumi pieredzes apmaiņas brauciena organizēšanai? ...





Slimību profilakses un
kontroles centrs

Rīgas domes Ārlietu pārvaldes un Rīgas domes
Labklājības departamenta konference Baltijas valstu
pilsētām

«Pašvaldību iespējas novērst un mazināt alkohola radīto kaitējumu»

Rīga, 26.01.2016.





Slimību profilakses un
kontroles centrs

SPKC veselības veicināšanas pasākumi 2015.gadā



Slimību profilakses un kontroles centrs

AKTĪVA IK DIENA!



Tu esi radīts kustībai!

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

Sabiedrības informēšanas kampaņa «Aktīva ik diena!»

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 Tev blakus!

[Lasīt tālāk](#)



Ogrē atklāts pirmais Veselības maršruts Latvijā

Ir veselīgi, ja fiziskās aktivitātes ir daļa no tavas ikdienas. Cilvēka ķermenis ir radīts kustībai, tādēļ arī kampaņas „Aktīva ik diena!” sauklis ir „Tu esi radīts kustībai!”. Mēs aicinām tevi būt fiziski aktīvam un sportot, jo tas radīs prieku gan tev, gan tavam ķermenim!

Sabiedrības informēšanas kampaņas „Aktīva ik diena!” uzdevums ir aktualizēt fizisko aktivitāšu nozīmi veselības saglabāšanā.



PĀRLIECINIES, VAI ESI PIETIEKAMI FIZISKI AKTĪVS!

Sagatāta: Fiziskā aktivitāte ir viss, kas izraisa sirds un asinsvadu sistēmas darbu. Cik un kādā veidā? Cik bieži un kādā veidā? Cik bieži un kādā veidā? Cik bieži un kādā veidā?

FIZISKO AKTĪVITĀTU TĒSIS

Pārliciesies, vai esi pietiekami fiziski aktīvs!

ESI AKTĪVS VISU GADU!

REGULĀRAS FIZISKĀS AKTĪVITĀTES

ZIEMA (Zāģu izmantošana, Slidošana, Ķīmiņi, Ķīmiņu izmantošana)

ĪPAVASĪDĪS (Peldēšana, Ķermeņa vingrinājumi, Ķermeņa vingrinājumi)

Esī aktīvs visu gadu!

Sportiskais randiņš

SPKIC

SPORTISKĀS RANDIŅŠ



Veselības 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

Veselības maršruti

Atklāti 5 veselības maršruti – **Ogrē, Jūrmalā, Tukumā, Varakļānos un Cēsīs**, lai veicinātu fizisko aktivitāšu iekļaušanu ikdienā.

Vairāk informācija:

www.aktivadiena.lv





Slimību profilakses un
kontroles centrs



Sabiedrības informēšanas kampaņa «Izvairies no smēķētāja»

Kampaņas ietvaros papildus tiks popularizēts
arī SPKC konsultatīvasi tālrunis cilvēkiem, kas
vēlas atmest smēķēšanu

vēlies
ATMEST?
smēķēšanu?



Kampaņa par pasākuma veicināšanu kopīgāme „Izvairies no smēķētāja” organizācija Veselības ministrija un Slimību profilakses un kontroles centrs.



saņem
SPECIĀLISTA PADOMU
un **ATBALSTU**



Kampaņa par pasākuma veicināšanu kopīgāme „Izvairies no smēķētāja” organizācija Veselības ministrija un Slimību profilakses un kontroles centrs.



zvani
67037333

darba dienās 9:00 - 19:00

*Maksa par zvanu:
saskaņā ar lietotāja operatora cenrādi



Kampaņa par pasākuma veicināšanu kopīgāme „Izvairies no smēķētāja” organizācija Veselības ministrija un Slimību profilakses un kontroles centrs.





Slimību profilakses un
kontroles centrs

Sabiedrības informēšanas kampaņu par alkohola lietošanas problēmām "Lai būtu skaidrs!"

Pēc ESPAD pētījuma datiem 49% 15 līdz 16 gadus veci jaunieši vismaz vienu reizi pēdējo 30 dienu laikā alkoholu lietojuši riskantā veidā – 60 un vairāk gramus absolūtā alkohola.



LAI BŪTU SKAIDRS
WWW.SKAIDRS.LV



Slimību profilakses un
kontroles centrs

Lai būtu skaidrs!

Latvijā likums paredz, ka **personas līdz 18 gadu vecumam alkoholiskos dzērienus iegādāties nedrīkst.**

Savukārt personām **no 18 līdz 25 gadiem**, iegādājoties alkoholiskus dzērienus, ir pienākums **vienmēr uzrādīt personu apliecinošu dokumentu** tirgotājam, neatkarīgi no tā, vai tirgotājs to ir pieprasījis

Nepilngadīgajiem par alkoholisko dzērienu iegādi **var tikt izteikts brīdinājums vai uzlikts naudas sods** līdz 35,00 EUR. Ja pārkāpums tiek konstatēts atkārtoti gada laikā, soda apmērs svārstās no 35,00 – 70,00 EUR.

LAI BŪTU SKAIDRS

VECĀKIEM

TIRGOTĀJU SOCIĀLĀS ATBILDĪBAS KUSTĪBA

VECĀKIEM

TIRGOTĀJIEM

CITIEM PIEAUGUŠAJIEM

AKTUĀLI

JAUNIEŠIEM

INFORMĀCIJAS MATERIĀLI

YouTube

Facebook

Twitter

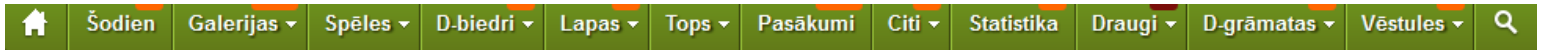
VECĀKIEM

LAI BŪTU SKAIDRS

Vecāku attieksmei un ieradumiem ir liela ietekme uz pusaudžu alkohola lietošanas paradumiem un lēmumu pieņemšanu. Bērni ir vecāku spoguļi – vislabāk, ja vecāki paši alkoholiskos dzērienus nelieto vispār! Saruna ar bērnu ir atslēgas vārds – ir jārunā par alkoholisko dzērienu radītajiem riskiem un problēmām, par alternatīviem izklaides veidiem un citiem ar alkohola lietošanu saistītiem tematiem.



Slimību profilakses un
kontrolē centrs



Lapas → Sveiks un vesels

Meklēt lapas...

Sveiks un vesels



✓ Oficiālā lapa

Pārtraukt sekošanu

Nosūtīt vēstuli

Sāklmlapa

LAI BŪTU SKAIDRS!

LAI BŪTU SKAIDRS

Kā kļūt par labāko sirds draugu?

Ko vēlas Tava sirds?

Mīli savu sirdi!

BRĪVS

NOTEIKUMI

LAI BŪTU SKAIDRS -
**CIK DAUDZ TU PATIESĪBĀ
ZINI PAR ALKOHOLU?**

Izpildi testu un noskaidro!

SĀKT TESTU

Pievienojies lapai "Sveiks un vesels" un, iespējams,
tieši Tu kļūsi par īpašnieku kādai no mūsu sagādātajām balvām!



Slimību profilakses un kontroles centrs



Sabiedrības informēšanas kampaņa «Nenovērsies»

Kampaņas vēstījumi

Uzzini vairāk par psihisko veselību un atpazīsti simptomus!

Ieklausies, palīdzi, atbalsti, motivē!

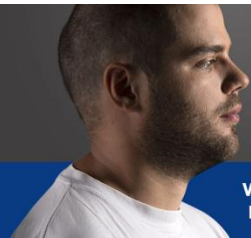
Vērsies pēc palīdzības!

Nenovērsies no līdzcilvēkiem ar psihiskiem traucējumiem!

Mājaslapa www.nenoversies.lv

The screenshot shows the website interface with the following sections:

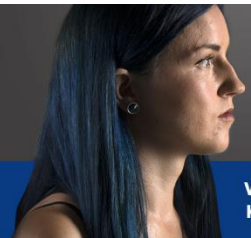
- PĀRBAUDI SEVI**: Two self-assessment tests for 'DEPRESIJA' (Depression) and 'TRAUKSME' (Anxiety). Each test includes a 'PILDĪT TESTU' button.
- PAPILDU INFORMĀCIJA**: A grid of informational materials and thematic videos.
- ATPAZĪSTI**: A grid of buttons for recognizing symptoms like 'Depresija', 'Paaugstināts stress', 'Nervozitāte un emocionālais nestabilitāte', 'Lēnāka reakcija uz apkārtību', 'Epizodiski uzbrukumi trauksmēm', 'Miega traucējumi', 'Ātrāka reakcija', 'Skaņotība', 'Drešana', and 'Nervozitāte un emocionālais nestabilitāte'.
- PALĪDZĪBA**: A list of support resources:
 - KONTAKTINFORMĀCIJA VALETS APMAKŠĀTU PAKALPĀJUMU KONKULTĀCIJU IESMĒGĀMĀM
 - PSIHOTERAPIJAS BEZMAKSAS KONKULTĀCIJAS KAMPANIJAS "NENOVĒRSIES" IETVAROS
 - NIJVALSTIŠKAS ORGANIZĀCIJAS, KAS ATBALSTA PĒRSONAS AR PSIHISKĀM TRAUČĒJUMIEM
 - LĪDZMĀTĪCĪBĀS AR NACIONĀLO VESELĪBAS DIENESTU ESOŠU GIMENES ĀRSTU GIMENES ĀRSTU SAKABĪTĪ
 - BRĪDĪS, UZTIKĀBAS UN INFORMĀTĪVES TĀLRUNĀS
- ATVAIŅOTS**: A video player showing a street scene.



RALFS

MĒDZĀRĪSTI UN SĒPIES SAVĀ ĒDĀJUMĀ IESKĀLE VIŅAM IR SĪZOPRĒNĪJA.

VAI TU NOVĒRSTOS, JA TAVS DRAUGS BŪTU VIŅA VIETĀ?



MĀRA

TĪKŠANĒS UZ PĀRĀKĀMĒM MUZIĀĀ ALČVĒTOJIS NESPĒS UN APĀTĀJA. VIŅAI IR DEPRESIJA.

VAI TU NOVĒRSTOS, JA TAVA KOLĒĢE BŪTU VIŅAS VIETĀ?



Slimību profilakses un
kontroles centrs



Sabiedrības informēšanas kampaņa «HIV nešķiro – tas attiecas arī uz Tevi!»

**Informatīvs materiāls operatīvo
dienestu darbiniekiem par HIV,
vīrushepatītu u.c. ar asinīm pārnēsamo
infekcijas slimību profilaksi veicot darba
pienākumus.**



HIV/AIDS, vīrushepatīta B un C profilakse

Materiāls operatīvo dienestu
darbiniekiem



Slimību profilakses un
kontroles centrs

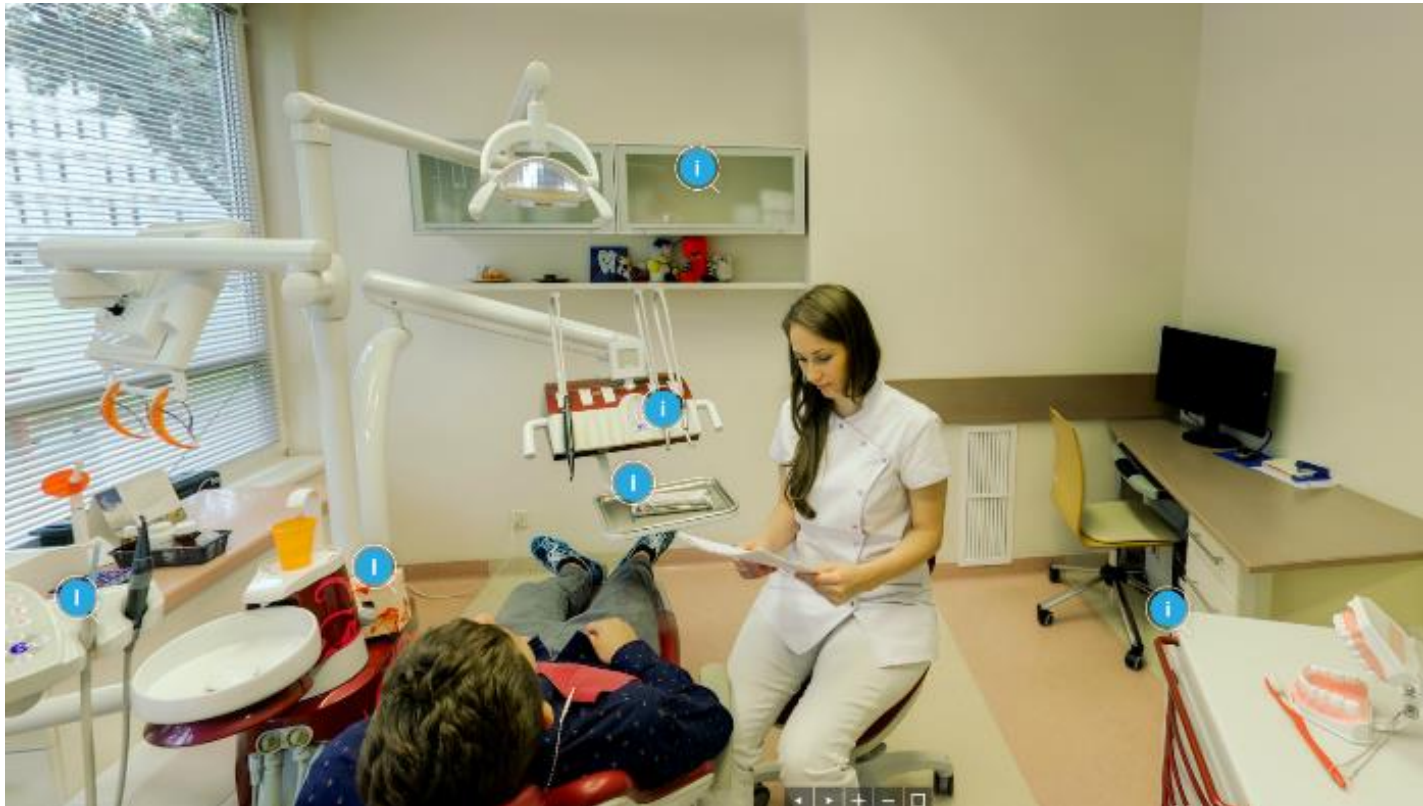


Slimību profilakses un
kontroles centrs



Sabiedrības informēšanas kampaņa «Man ir tīri zobi»

3D zobārsta kabineta tūres izveide mājas lapā www.tirizobi.lv





Slimību profilakses un
kontrols centrs



Sabiedrības informēšanas kampaņa «Man ir tīri zobi»

Mobilā aplikācija bērniem un pusaudžiem «Zobs»

MAN IR TĪRI
ZOBI!
UN TEV?

Atcerēties par
zobu tīrīšanu būs
patiešām viegli!

Lejupielādē aplikāciju "Zobs"
bez maksas:

Lieto
aplikāciju
ZOBS
savā
mobilajā
telefonā

seko mums

www.tirizobi.lv

Kampaņu "Man ir tīri zobi" organizā Veselības ministrija un Slimību profilakses un kontroles centrs.

- Ieteicams apmeklēt zobārstu 2x gadā
- Līdz 18 gadu vecumam zobārstniecības pārbaudījumus apmaksā valsts
- Kopīga higiēna 1x gadā
- 7, 11 un 12 gadu vecumā - 2 bezmaksas apmeklējumi
- Tīri zobu komplekti
- Izvēlies atbilstošu zobu pastu, zobu diegu un zobu suku
- Tīri zobu regulāri
- 2-3 min. 2x dienā no rīta un vakarā

3 Animācijas filma «Man ir tīri zobi»



Man ir tīri zobi



Slimību profilakses un
kontrolēs centrs



Sabiedrības informēšanas kampaņa «MĪLI SAVU SIRDĪ!»

Videogrāmata

7 sabiedrībā pazīstamu personu ieteikumi, kā rūpēties par sirds veselību un ēdiena recepte

RECEPTĒ
Ola Benedikta gaumē

- Ūdens
- Etiķis
- Ola
- Oliveļļa
- Spināti
- Čilli pipars
- Brokoļi

Uzvāra ādeni, pievieno etiķi, izveido ādens virpuli, un tajā iesit oļu. Vāra, kamēr olas baltums ir sarecējis.

Pannā uzkaršē oliveļļu, pievieno spinātus un čilli piparus un cep dažas minātes. Katliņā vairākas minātes sautē brokoļus.

Kad viss gatavs, to kārto uz šķīvja, pievienojot dažus ķiršu tomātņus.

Mana recepte

RECEPTĒ

- * Placinātu, apgrauzdētu rudzu, grauzdētu tumšo linsekle un rudzu kliju maistjums
- * Ievārījums
- * Rieksti

Maištjumu vāra ādenī 7 - 8 minātes. Kad putra gatava, tai pievieno ievārījumu un riekstus pēc savas izvēles.



Slimību profilakses un
kontrols centrs

Informatīvie materiāli

<http://www.spkc.gov.lv/informativie-izdevumi/>

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
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
Ārstniecības personām
Veselības aprūpes statistika
Infekcijas slimības
Vakcinācija
HIV profilakse
Aktualitātes ceļotājiem
Tuberkulozes profilakse
Datu bāzes
▶ Informatīvie izdevumi
Ārkārtas situācijas
Padomes un komisijas
Publiskie iepirkumi
Video galerija
Projekti
Saites
Starptautiskie dokumenti
Starptautiskā sadarbība
Sabiedrības līdzdalība
About SPKC

Bukleti u.c. informatīvie materiāli



Informatīvais materiāls "Cukura diabēts", A4, 2 lpp (pieejams drukātā formātā)



Informatīvais materiāls "Saulošanās ietekme uz veselību", A5, 12 lpp (pieejams drukātā formātā)



Informatīvais materiāls "Ūdens – neaizmirsti padzerties!", A5, 2 lpp (pieejams drukātā formātā)



Informatīvais materiāls "Pasīvā smēķēšana", A4, salocītā formātā (pieejams drukātā formātā)



Informatīvais materiāls "Ieteikumi ģimenes ārstiem alkohola atkarības profilaksē", A4, 30 lpp (pieejams tikai elektroniskā formātā)



Informatīvais materiāls "Ieteikumi izglītības iestāžu psihologiem un pedagogiem darbam ar skolēniem, kuriem ir uzvedības un emocionāli traucējumi skolas vidē", A5, 28 lpp (pieejams drukātā formātā)



Informatīvais materiāls "Iekaisīgās zarnu slimības", A5, 28 lpp (pieejams drukātā formātā)



Informatīvais materiāls "Augļi un dārzeņi uzturā", A5, 7 lpp (pieejams drukātā formātā)



Slimību profilakses un kontroles centrs

Infografikas

<http://www.spkc.gov.lv/infografikas/>

- Aktualitātes
- Par mums
- Kontakti
- Latvijas veselības platforma 2015 - 2016
- 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
- Ārstniecības personām
- Veselības aprūpes statistika
- Infekcijas slimības
- Vakcinācija
- HIV profilakse
- Aktualitātes ceļotājiem
- Tuberkulozes profilakse
- Datu bāzes
- Informatīvie izdevumi
- Ārkārtas situācijas
- Padomes un komisijas
- Publiskie iepirkumi
- Video galerija
- Projekti
- Saites
- Starptautiskie dokumenti
- Starptautiskā sadarbība
- Sabiedrības līdzdalība
- About SPKC

Infografika "Pašnāvības: fakti un mīti"



Infografika PDF formātā

Infografika "Vai rokas nomazgāji?"



Infografika PDF formātā

Infografika "Valsts apmaksātie zobārstniecības pakalpojumi"



Infografika PDF formātā

Infografika "Patiesība par cukuru!"



Infografika PDF formātā



Slimību profilakses un
kontroles centrs

Drīzumā

Mācību filma par vardarbības un ņirgāšanās
mazināšanu skolas vidē
«**Katrīna**»

Mācību filma par vardarbības un ņirgāšanās
mazināšanu interneta vidē
«**Roberts**»

Mācību filma pirmsskolas un sākumskolas vecuma
bērniem «**Par Janča puncī un tīrām rokām**»





Slimību profilakses un
kontroles centrs



NACIONĀLAIS
VESELĪGO
PAŠVALDĪBU
TĪKLS