

# NACIONĀLĀ VESELĪGO PAŠVALDĪBU TĪKLA ŽIŅAS

- NVPT AKTUALITĀTES
- SPKC AKTUALITĀTES
- HPP AKTUALITĀTES
- VESELĪBAS MINISTRIJAS  
AKTUALITĀTES
- INFORMATĪVO  
MATERIĀLU JAUNUMI



Slimību profilakses un  
kontroles centrs



NACIONĀLAIS  
VESELĪGO  
PAŠVALDĪBU  
TĪKLS

# Saturs

Klikšķini uz lappuses vai nosaukuma,  
lai nokļūtu attiecīgajā sadaļā!

3. lpp.

**NVPT  
AKTUALITĀTES**

4. lpp.

**SPKC  
AKTUALITĀTES**

8. lpp.

**HPP  
AKTUALITĀTES**

9. lpp.

**VESELĪBAS  
MINISTRIJAS  
AKTUALITĀTES**

12. lpp.

**INFORMATĪVO  
MATERIĀLU  
JAUNUMI**



Slimību profilakses un  
kontroles centrs



NACIONĀLAIS  
VESELĪGO  
PĀŠVALDĪBU  
TĪKLS

# NVPT aktualitātes

## KLĀTIENES APMĀCĪBAS NVPT pārstāvjiem

Sabiedrības veselības analīzes veikšana pašvaldībā, datu iegūšana no publiski pieejamajiem resursiem analīzes veikšanai.  
Starpsektoru sadarbība pašvaldībā.

DATUMS: 2023. gada 19. oktobrī

LAIKS: no plkst. 10.00 līdz 15.50

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



2023. gada 19. oktobrī Slimību profilakses un kontroles centrs (SPKC) organizēja apmācības Nacionālā veselīgo pašvaldību tīkla (NVPT) pārstāvjiem par sabiedrības veselības analīzes veikšanu pašvaldībā, datu iegūšanu no publiski pieejamajiem resursiem analīzes veikšanai un starpsektoru sadarbību pašvaldībā. Apmācības vadīja sabiedrības veselības speciāliste, medicīnas un veselības zinātņu doktore Solvita Kļaviņa-Makrečka un SPKC vecākā sabiedrības veselības analītiķe Margita Štāle. Vairāk [ŠEIT!](#)



Ieskaties video: [“Datu iegūšana no publiski pieejamajiem resursiem sabiedrības veselības situācijas analīzes veikšanai”](#)

### NVPT pārstāvji pulcējas pieredzes apmaiņas braucienā Jūrmalas valstspilsētas pašvaldībā



Pieredzes apmaiņas braucienu, kas norisinājās 13. septembrī, apmeklēja 36 dalībnieki, pārstāvot 17 pašvaldības. Šogad pieredzes apmaiņas pasākuma tēma bija pašvaldības iespējas HIV profilakses jomā un kaitējuma mazināšanā. Pasākuma laikā dalībnieki iepazinās ar HIV/AIDS, STI un C hepatīta epidemioloģisko situāciju Latvijā, HIV profilakses punktu tīkla koordinēšanu no SPKC un Jūrmalas valstspilsētas pašvaldības skatu punkta. Vairāk informācijas [ŠEIT!](#)

### Nacionālā veselīgo pašvaldību tīkla koordinācijas komisijas sanāksme 30. oktobrī.

Sanāksmes ietvaros Komisija tika iepazīstināta ar NVPT darbības pārskatu par 2022. gadu, 2023. gadā īstenotajiem NVPT pasākumiem, kā arī tika prezentēts 2024. gada darba plāna projekts. Komisijas pārstāvji sanāksmes ietvaros tika informēti arī par īstenotajiem pasākumiem NVPT akreditācijai Pasauls Veselības organizācijas Eiropas reģiona Veselīgo pilsētu tīklā un turpmākajiem uzdevumiem akreditēta nacionālā tīkla statusa iegūšanai.



NACIONĀLAIS  
VESELĪGO  
PAŠVALDĪBU  
TĪKLS

# AKTUALIZĒTAS VADLĪNIJAS PAŠVALDĪBĀM VESELĪBAS VEICINĀŠANĀ

Lai pašvaldību darbiniekiem, kuri plāno un īsteno dažādus veselības veicināšanas, slimību profilakses pasākumus pašvaldībā, nodrošinātu metodisko atbalstu, 2011. gadā ar Veselības ministrijas 29.12.2011. rīkojumu Nr. 243 tika apstiprinātas Vadlīnijas pašvaldībām veselības veicināšanā (turpmāk – Vadlīnijas). Ņemot vērā jaunākos zinātnes atzinumus un aktuālos politikas plānošanas dokumentus, veikta Vadlīniju aktualizēšana.

Vadlīnijas veido divas galvenās sadaļas:

- **vispārīgā sadaļa** (sabiedrības veselība un veselības veicināšana, Pasaules Veselības organizācijas programmas veselības veicināšanas jomā u. c.) un
- **sadaļa, kurā tiek aprakstīti ieteikumi iedzīvotāju (t. sk. dažādu mērķgrupu) veselības veicināšanai pašvaldībās.** Aktualizējot Vadlīnijas, minētā sadaļa papildināta ar divām jaunām apakšsadaļām – ieteikumi neinfekcijas slimību profilaksei un ieteikumi vides veselības jomā.

Aktualizētās vadlīnijas pieejamas **ŠEIT!**

## SPKC aktualitātes

### MUTES VESELĪBAS PĒTĪJUMS SKOLĒNIEM LATVIJĀ

Pētījuma mērķis bija noskaidrot kariesa, citu zobu cieto audu patoloģiju un periodonta slimību izplatību, smaguma pakāpi un to ietekmējošos faktoros Latvijas pusaudžiem 12 un 15 gadu vecuma grupās. Rezultāti atklāja, ka Latvijas pusaudžiem joprojām ir augsta kariesa izplatība, kas ir virs vidējā Eiropā. Latvijas pusaudžiem ir arī augsta smaganu iekaisuma izplatība, bet citas mutes patoloģijas ir retas.

Ar pētījumu var iepazīties **ŠEIT!**



Oktobra mēnesī **SPKC sadarbībā ar stacionārām ārstniecības iestādēm veica aptauju par pacientu drošības kultūru slimnīcās.** 93% slimnīcu, kuras piedalījās aptaujā 2022. gadā, to ieteiktu arī citām iestādēm. 2023. gada pacientu drošības kultūras aptaujā atkārtoti piedalās 16 slimnīcas un 7 pievienojās no jauna. Aptauja tika veikta, lai palīdzētu slimnīcām **novērtēt pacientu drošības kultūru**, identificētu problēmas konkrētā posmā un organizētu uzlabojumus ārstniecības iestādes darbā, pakalpojumu sniegšanas kvalitātē un pacientu drošībā.

Ar pilotaptaujas rezultātiem var iepazīties **ŠEIT!**

# SABIEDRĪBAS INFORMĒŠANAS KAMPAŅAS



Klausī sirdi!

**Klausī sirdi!**

**Ja jūti sāpes krūtīs (aiz krūšu kaula), kas:**

- ir spiedošas, žņaudzošas, dedzinošas
- var izstarot uz žokli, kreiso roku, pakrūti
- tipiski ilgst vismaz 10 minūtes

**Kas var būt kombinācijā ar**

- elpas trūkumu
- sirdsklauvēm
- galvas reiboni
- pārmērīgu nogurumu
- sliktu dūšu, vemšanu

**Tas var būt infarkts!**

**Zvani 113**

Slimību profilakses un kontroles centrs

Slimību profilakses un kontroles centrs īstenojis sabiedrības informēšanas kampaņu “Klausī sirdi!” par miokarda infarkta simptomu atpazīšanu un profilaksi.

Sirds un asinsvadu slimības (turpmāk – SAS) ir nozīmīga sabiedrības veselības problēma gan Latvijā, gan pasaulē. Tās ir visizplatītākais nāves cēlonis Latvijā, veidojot aptuveni pusi no visiem nāves gadījumiem (2022. gadā – 52% no visiem nāves gadījumiem). Kopējais Latvijā mirušo skaits no SAS ik gadu ir ap 15 000.

**Kardiologs, profesors Andrejs Ērglis** uzsver: “Būtiskākais, kas ir katra cilvēka spēkos, lai mazinātu infarkta risku, ir rūpes par savu fizisko un mentālo veselību – nesmēķēt, atcerēties par fiziskajām aktivitātēm, zināt un kontrolēt holesterīna līmeni un asinsspiedienu, ēst pareizi un sabalansēti, sekot līdzi svaram un cukura līmenim asinīs. Ievērojot “lielo septiņnieku” veselīgai dzīvei. Ja ievērosim vismaz lielāko daļu no šiem ieteikumiem, infarkta risks jau būtiski mazinās”.

**Kampaņas primārā mērķauditorija ir iedzīvotāji vecumā no 40 līdz 60 gadiem. Sekundārā – ģimenes ārsti un visi Latvijas iedzīvotāji.**

## KAMPAŅAS AKTIVITĀTES:

1

Kampaņas atklāšanas pasākums un sirds veselības sporta treniņš ar Kasparu Ozoliņu 27.09.2023.

2

Reklāma radio, interneta portālos, sociālajos tīklos, veselības centros, lai informētu iedzīvotājus par infarkta simptomiem un tā profilaksi.

3

Sadarbība ar “Prāta spēlēm”, iekļaujot infarkta tematikai veltītu jautājumu sadaļu erudīcijas spēļu turnīrā.

4

Socioloģiskās aptaujas īstenošana ar mērķi noskaidrot sabiedrības zināšanas par infarkta simptomiem un riska faktoriem.

5

Iniciēti publicitātes materiāli (intervijas, preses relīzes, ekspertu viedokļraksti) medijos.

6

Video sērija ar kardiologa atbildēm uz jautājumiem par miokarda infarkta simptomiem, profilaksi, riska faktoriem un to mazināšanu.

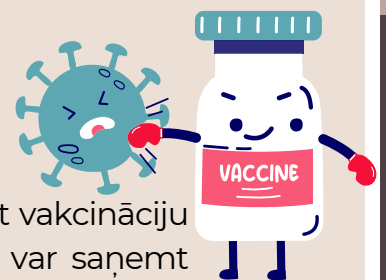
# Kampanas "KLAUSI SIRDĪ" materiāli



## Reklāmas kampaņa par vakcināciju pret Covid-19 un sezonālo gripu

SPKC īsteno kampaņu par vakcināciju pret Covid-19 un sezonālo gripu, lai vērstu sabiedrības uzmanību uz nepieciešamību vakcinēties pret Covid-19 un gripu pēc sezonālās vakcinācijas principiem, kā arī veikt citus piesardzības pasākumus.

! Speciālisti aicina seniorus un cilvēkus ar hroniskām slimībām, neatlikt vakcināciju pret sezonālo gripu un Covid-19. Vakcināciju pret gripu un Covid-19 var saņemt vienā vakcinācijas reizē.



**KUR SAŅEMT VALSTS APMĀKSĀTU VAKCINĀCIJU PRET GRIPU?**

**VAIRĀK INFORMĀCIJAS PAR VAKCINĀCIJU PRET COVID-19 UN GRIPU MEKLĒ ŠEIT!**

# Notikusi preses konference par vakcināciju pret Covid-19 un sezonālo gripu

SPKC 19. oktobrī un 1. novembrī rīkoja preses konferences par gripas un Covid-19 vakcinācijas nozīmību, piedaloties ekspertiem:

**Prof. Dace Zavadska** – Imunizācijas valsts padomes priekšsēdētāja, Bērnu klīniskās universitātes slimnīcas Ģimenes vakcinācijas centra vadītāja;

**Prof. Uga Dumpis** - Paula Stradiņa klīniskās universitātes slimnīcas Infekciju slimību un hospitālās epidemioloģijas konsultatīvā dienesta vadītājs, ārsts infektologs;

**Dr. Ingars Burlaks** – ģimenes ārsts;

**Larisa Savrasova** – SPKC Infekcijas slimību uzraudzības un imunizācijas nodaļas vadītāja;

**Līga Gaigala** – Nacionālā veselības dienesta Vadošais eksperts veselības aprūpes jautājumos;

**Dr. Vija Veisa** – ginekoloģe, Ginekologu un dzemdību speciālistu asociācijas prezidente;

**Dr. Ainis Dzalbs** – ģimenes ārsts, Latvijas Lauku ģimenes ārstu asociācijas viceprezidents.

Preses konference par vakcināciju pret gripu un Covid-19 rudenī/19.10.2023  
SPKC aicina

PRESES KONFERENCE

19. oktobrī, 13:00

Par gripas un Covid-19 vakcināciju

Preses konferencei iespējams sekot līdzi arī attālināti SPKC Facebook kontā

Preses konferencē piedalīsies:

- Prof. Uga Dumpis, SPKC Infekciju slimību un hospitālās epidemioloģijas konsultatīvā dienesta
- Prof. Dace Zavadska, Imunizācijas valsts padomes priekšsēdētāja
- Dr. Ingars Burlaks, ģimenes ārsts
- Līga Gaigala, NVD Vadošais eksperts veselības aprūpes jautājumos
- Larisa Savrasova, SPKC Infekcijas slimību uzraudzības un imunizācijas nodaļas vadītāja

**PRESES KONFERENCES IERAKSTU VARI SKATĪTIES ŠEIT!**

SPKC AICINA

1. novembrī, 13:00

TIEŠRAIDES DISKUSIJA

Kā sagatavoties rudens - ziemas sezonai?

Tiešraides diskusijā piedalīsies:

- Prof. Dace Zavadska, Imunizācijas valsts padomes priekšsēdētāja
- Dr. Vija Veisa, Ginekologu un dzemdību speciālistu asociācijas prezidente
- Dr. Ainis Dzalbs, Ģimenes ārstu asociācijas viceprezidents

**TIEŠSAISTES DISKUSIJA "KĀ SAGATAVOTIES RUDENS-ZIEMAS SEZONAI?"**

Mazuļa ienākšana ģimenē ir ļoti nozīmīgs un emocijām bagāts notikums jauniešiem vecākiem.



Informatīvajā materiālā "Jauno vecāku psihiskā veselība pēcdzemdību periodā" sniegtā informācija palīdzēs izprast psihisko veselību pēcdzemdību periodā, atpazīt pēcdzemdību skumju, depresijas un citu psihisko traucējumu simptomus, lai nepieciešamības gadījumā laikus varētu vērsties pēc palīdzības.

**IESKATĪTIES UN UZZINI VAIRĀK!**



**PASŪTI INFORMATĪVOS MATERIĀLUS!**

Atgādinām, ka ar visiem SPKC izstrādātajiem informatīvajiem materiāliem iespējams iepazīties **ŠEIT!** Materiālus, pie kuriem ir atzīme "**Pieejams drukātā formātā**", var saņemt drukātā formātā bez maksas Rīgā, Duntes ielā 22, k-5, **iepriekš aizpildot pieteikuma veidlapu**, kas atrodama **ŠEIT!**

Pasūtīt informatīvos materiālus

Atzīmējiet, kurus materiālus vēlaties pasūtīt, materiāla nosaukuma ailē norādot vēlamo skaitu. Ja materiāls nav nepieciešams, atzīmējiet arī tukšu.

Kontaktpersonas vārds un uzvārds

Vēlamos materiālu saņemšanas datumus

Vēlamos materiālu saņemšanas laikus

Komentāri (nav obligāti)

Anketas aizpildīšana un pasūtīto materiālu saņemšana

Materiālu pasūtīšana:


- Līdzi atzīmējiet, kurus materiālus vēlaties pasūtīt, materiāla nosaukuma ailē norādot vēlamo skaitu. Ja materiāls nav nepieciešams, atzīmējiet arī tukšu.
- Spēdēt "Apskatīt materiālu" zem materiāla nosaukuma ailas, lai apskatītu materiāla priekskatījumu. Spēdēt uz atbilstošo saikni, lai iepazītos ar materiāla saturu.
- Pēc visu aizpildīšanas ar visu nepieciešamo materiālu vēlamajam skaitam - lapas apakšā jāspēj redzēt oranža pogas "Pasūtīt materiālus".

# HIV PROFILAKSES PUNKTU JAUNUMI



## PAPLAŠINĀTAS BEZMAKSAS HIV, B, C HEPATĪTA UN SIFILISA TESTĒŠANAS IESPĒJAS

Šogad darbu uzsākuši **deviņi jauni HIV profilakses punkti** (HPP), no kuriem septiņi atrodas Rīgā, viens Valmierā un viens Valkā, būtiski palielinot anonīmas un bezmaksas eksprestestēšanas iespējas Latvijā. Atvērtie HIV profilakses punkti Valkā un Valmierā šobrīd ir vienīgie HPP Vidzemē, kur iedzīvotāji var veikt eksprestestus. Punkti atvērti Latvijas Sarkanā Krusta (LSK) Veselības istabās, un LSK arī nodrošina šo punktu darbību. Savukārt septiņi jaunie punkti Rīgā atvērti, pateicoties sadarbībai ar MFD Veselības grupu. Punkti atrodas gan Rīgas centrā, gan abos Daugavas krastos, gan divos tirdzniecības centros (TC "Mols" un TC "Domina Shopping"). **Visos jaunatvērtajos HPP iespējams bez maksas, anonīmi un konfidenciāli veikt HIV, B, C hepatīta un sifilisa eksprestestus, saņemot pirms un pēc testa konsultāciju, saņemt prezervatīvus, kā arī informatīvos materiālus par šīm infekcijām, to profilaksi un ārstēšanas iespējām.**

Sīkāka informācija par HIV profilakses punktu atrašanās vietām un piedāvātajiem pakalpojumiem **ŠEIT!** 

Atgādinām, ka Latvija ieņem otro vietu ES/EEZ valstu vidū jauno HIV infekciju gadījumu skaita ziņā uz 100 000 iedzīvotāju, trīs reizes pārsniedzot ES/EEZ valstu vidējo rādītāju. Savukārt attiecībā uz hronisku B un C hepatītu ES/EEZ valstu vidējo rādītāju Latvija pārsniedz divas reizes. Turklāt, tā kā šīs infekcijas ilgi var palikt nepamanītas, patiesais jauno gadījumu skaits, visticamāk, ir lielāks.

Būtisku lomu šo infekciju izplatības apturēšanā ieņem agrīna diagnostika. HIV profilakses punktu tīklā Latvijā šobrīd ir **26 punkti**, kuros bez maksas, anonīmi un konfidenciāli var veikt HIV, B, C hepatīta un sifilisa eksprestestus un 20 minūšu laikā saņemt rezultātu.





## AICINĀJUMS DALĪTIES AR INFORMĀCIJU PAR C HEPATĪTU


Mūsdienās 95% gadījumu C hepatītu ir iespējams **pilnībā izārstēt**. Latvijā ir pieejama efektīva terapija, kuru apmaksā valsts, taču ārstēt iespējams tikai tos pacientus, kuri zina savu diagnozi. Savu C hepatīta statusu iespējams uzzināt:

- **nododot asinis kā donoram** – visi donori tiek testēti uz C hepatītu, kā arī HIV infekciju. Vairāk informācijas šeit: [www.donors.lv](http://www.donors.lv);
- **HIV profilakses punktos** – anonīmi un bez maksas veicot eksprestestu.
- **nododot asins analīzes laboratorijā** (uz anti-HCV) ar vai bez ārsta nosūtījuma.

Sīkāka informācija par HIV profilakses punktu atrašanās vietām un piedāvātajiem pakalpojumiem **ŠEIT!** 

Aicinām izmantot LIHHASA 2023. gada kampaņas **"Pārbaudies uz C hepatītu!"** vizuālos materiālus un publicēt tos savos komunikācijas kanālos:

- kampaņas ietvaros izstrādātais video pieejams **ŠEIT!** 
- LIHHASA publikācija Facebook platformā pieejama **ŠEIT!** 


**Ceram uz jūsu atsaucību un iesaisti informācijas izplatīšanā!** 





# Veselības ministrijas aktualitātes

Lai noskaidrotu apstākļus, kas nosaka iekštelpu gaisa kvalitāti un ietekmē ventilāciju Latvijas vispārizglītojošajās mācību iestādēs, tika veikts **"Izglītības iestāžu vides kvalitātes un drošuma pētījums"**. Pētījuma mērķis bija izvērtēt mācību iestāžu vides kvalitātes svarīgu rādītāju – iekštelpu CO2 koncentrāciju, veicot objektīvus mērījumus, un sagatavot **uz pierādījumiem balstītus ieteikumus izglītības iestāžu iekštelpu gaisa kvalitātes uzlabošanai.**

Vairāk informācijas **ŠEIT!** 



Laika posmā no 2022. gada septembra līdz 2023. gada septembrim tika īstenots pētījums, kas novērtē alkohola lietošanas rezultātā radītās sekas Latvijā, kā arī sniedz iespējamo profilakses pasākumu ieguvuma novērtējumu – **"Pētījums par alkohola lietošanu, tās radītajām sekām un profilakses ekonomiskajiem ieguvumiem valstī"**. Vairāk informācijas **ŠEIT!**



Lai noskaidrotu smēķēšanas, alkohola, kā arī nelegālo atkarību izraisošo vielu lietošanas izplatību grūtniecības laikā un šo paradumu asociētos faktorus Latvijā un lai plānotu un īstenotu nepieciešamo uz pierādījumiem balstītu profilakses pasākumu apjomu valsts mērogā, veikts **pētījums par alkohola un citu atkarību izraisošo vielu lietošanu grūtniecības laikā.** Vairāk informācijas **ŠEIT!**




**AR VISIEM VESELĪBAS MINISTRIJAS PĒTĪJUMIEM VAR IEPAZĪTIES ŠEIT!**

# Veselības ministrijas aktualitātes



Lai iepazītos ar pētījuma rezultātiem - spied

[ŠEIT!](#) 

**Psihiskā veselība** ir būtiska kopējās sabiedrības veselības komponente. Latvijā līdz šim bija pieejami atsevišķi datu avoti un pētījumi, kas sniedz informāciju par dažiem psihiskiem traucējumiem. Tomēr šajos pētījumos nebija aptverti visi psihiskie traucējumi, kā arī ne vienmēr izlase ir bijusi reprezentatīva Latvijas kopējai populācijai. Pēc Veselības ministrijas pasūtījuma Rīgas Stradiņa universitātes pētnieku komanda no 2019. gada jūnija līdz 2023.gada maijam **veica pētījumu par psihisko traucējumu un pašnāvnieciskas uzvedības izplatību Latvijā.**

**D vitamīns** ir svarīgs un nepieciešams mazuļa balsta un kustību aparāta, galvas smadzeņu un imūnās sistēmas attīstībai. Pietiekams D vitamīna līmenis grūtniecības laikā samazinās raģa risku zīdāinim pēc dzimšanas. Lai samazinātu riskus dažādām deficīta izraisītām komplikācijām, pēc Veselības ministrijas pasūtījuma valsts zinātniskais institūts "BIOR" sadarbībā ar ginekologiem **veica valsts nozīmes pētījumu par D vitamīna un dzelzs deficītu grūtniecēm Latvijā.** Pētījuma rezultāti atklāj, ka vairāk nekā trešdaļai pētījuma dalībnieču (**35,2%**) D vitamīna līmenis bija nepietiekams un **2,1%** bija smags D vitamīna deficīts.



Iepazīsties ar visiem pētījuma rezultātiem

[ŠEIT!](#)



Seksuālai un reproduktīvai veselībai ir fundamentāla nozīme cilvēka, sabiedrības un valsts sociālekonomiskās attīstības un labklājības nodrošināšanā. Lai iegūtu datus, kas atklāj **seksuālās un reproduktīvās veselības stāvokļa izmaiņas un to ietekmējošo faktoru tendences** 15–64 gadu vecu Latvijas iedzīvotāju vidū, Rīgas Stradiņa universitāte sadarbība ar SIA "TNS Latvia" pēc Veselības ministrijas pasūtījuma **veica pētījumu par Latvijas iedzīvotāju seksuālās un reproduktīvās veselības ietekmējošiem faktoriem un paradumiem.**

Iepazīsties ar visiem pētījuma rezultātiem

[ŠEIT!](#)



# Veselības ministrijas aktualitātes

Veselības ministrija sadarbībā ar SIA "Bērnu un pusaudžu resursu centrs" ir izstrādājusi atkarību profilakses programmu "Veselīgas nākotnes programma".

Profilakses programma izstrādāta kā praktiski izmantojams rīks speciālistiem darbā ar jauniešiem, sniedzot agrīnu palīdzību saistībā ar atkarību izraisošo vielu lietošanu.



Tās mērķis ir veicināt lietošanas pārtraukšanu vai samazināšanu pirms tā kļūst par nopietnu problēmu, kā arī novērst vai mazināt veselības traucējumu attīstības risku un atkarības sociālo seku izveidošanos. Vairāk informācijas **ŠEIT!**

**(PĀR)DROŠĪBA**  
Pārvērt pārdrošību par drošību!

Bērnu un pusaudžu traumatisms ir nozīmīga sabiedrības veselības problēma.

**"Pārvērt PĀRDROŠĪBU par DROŠĪBU!"**

NACIONĀLAIS ATTĪSTĪBAS PLĀNS 2020 EIROPAS SAVIENĪBA Eiropas Sociālais fonds

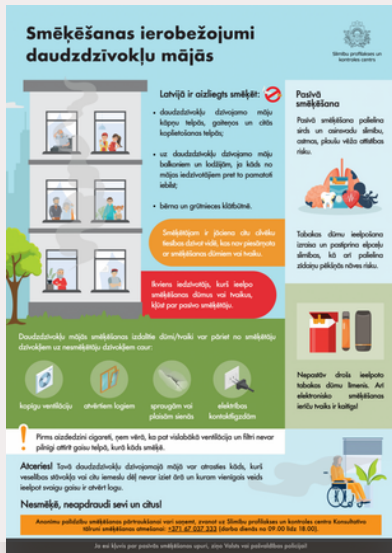
**Bērnu traumatisms** Latvijā joprojām ir augsts, tādēļ, lai palielinātu sabiedrības zināšanas par traumatisma riska faktoriem un to novēršanu, pusotru gadu notika Veselības ministrijas sabiedrības informēšanas kampaņa **"Pārvērt pārdrošību par drošību!"**. Tajā ar dažādiem izglītojošiem pasākumiem bērniem un vecākiem tika atgādināts, kā samazināt bērnu traumatismu gan mājas apstākļos, gan izglītības iestādēs, satiksmē, sporta nodarbībās vai aktīvās atpūtas laikā. Vairāk informācijas **ŠEIT!**

Kampaņas aktivitātes:

- **skaidrojoši raksti**, kuri tapuši sadarbībā ar veselības speciālistiem,
- izdota izglītojoša **videosērija**,
- **informatīvais buklets**,
- **instrukcija jaunajiem vecākiem "Pārbaudīsim māju!"**,
- daudzās pilsētās visā Latvijā viesojusies **mobīlā darbnīca "Bērnam droša māja"**,
- tematiskās **Bērnu drošības dienas sporta spēles**.

# Info materiālu jaunumi

## Infografika "Smēķēšanas ierobežojumi daudzdzīvokļu mājās"



**Smēķēšanas ierobežojumi daudzdzīvokļu mājās**

**Latvijā ir aizliegts smēķēt:**

- daudzdzīvokļu dzīvokļa mājā kāpņu kāpās, gājceļos un citās koplietošanas telpās;
- uz daudzdzīvokļu dzīvokļa mājā balkonā un lodžijā, ja kāds no mājās iedzīvotājiem pret to pamanās sūdzēt;
- bērnu un grūtnieku klātbūtnē.

**Pasīvā smēķēšana**  
Pasīvā smēķēšana ir kaitīga cilvēka veselībai un veselībai bērniem, kas ir pakļauti zaudētu plaušņu rībošu riskam.

Tubakus dūmu iedarbība izraisa pasīvā smēķēšana, kas ir pakļauts zaudētu plaušņu rībošu riskam.

**Smēķētāji ir prasīti, lai izvēlētos smēķēšanas telpas vai telpas ar smēķēšanas dūmanu vai telpu.**

**Bērni iedzīvotāji, kuri nepieņem smēķēšanu dūmanu vai telpu, kļūst par pasīvā smēķētāju.**

**Daudzdzīvokļu mājās smēķēšanas aizliegums dūmanu vai telpu ir jāpietiek ar smēķētāju dzīvokļa durvīm.**

**Neapņemt dūmus, kas iedarbojas uz bērniem un grūtniekiem.**

**Atceries!** Tas daudzdzīvokļu dzīvokļa mājā var būt aizliegts, kurš veselības aizsargi vai citi ierobežojumi jāņem vērā, ja kāds no mājās iedzīvotājiem ir bērni vai grūtniece.

**Nesmēķā, neapdrodē sevi un citus!**

**Atņemta publikācija smēķēšanas ierobežojumi un aizliegumi Latvijā. Izdevums: Smēķēšanas ierobežojumi un aizliegumi Latvijā. Izdevums: Smēķēšanas ierobežojumi un aizliegumi Latvijā. Izdevums: Smēķēšanas ierobežojumi un aizliegumi Latvijā.**



## Kartīte "Veic krūšu pašpārbaudi un esi vesela!"



**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 apveida kustībām
5. Padušu un atslēgas kaulu līmeņzīģu pārbaude
6. Krūtis apakšējās daļas pārbaude
7. Krūtsgaļu pārbaude
8. Krūšu pārbaude guļus

## Infografika "Zīdīšana"



**Zīdīšana**

**Mātes piens ir vispiemērotākais un nepieciešamākais uzturs bērnam pirmajos 6 dzīves mēnešos**

Zīdīšana mātē:	Mātes piens:
<ul style="list-style-type: none"><li>1. stiprina sākotnējo bērnu</li><li>2. nodrošina veselīgu pārtiku pirmajam dzīves mēnesim</li><li>3. nodrošina bērnu imunitāti pret infekcijām</li><li>4. nodrošina bērnu imunitāti pret infekcijām</li><li>5. samazina pūcēmību un depresijas risku</li><li>6. samazina osteoporozes attīstības risku</li><li>7. samazina krūts un olnīcu vēža, kā arī 2. tipa cukura diabēta attīstības risku</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>1. nodrošina bērnu ar visām veselīgo auglīgu un attīstību nepieciešamajām uzturvielām</li><li>2. stiprina bērnu imunitāti</li><li>3. pasargā bērnu no infekcijām un alergijām</li><li>4. samazina diabēta un vēža attīstības risku bērnam</li><li>5. samazina apstušības un paaugstināta holesterīna līmeņa risku paaugstinātā vecumā</li><li>6. sekmē auglīgu bērnu sēdumu imunitātes līmeni novecotības laikā</li></ul>

**Pasākumi veselības organizācijās:**

- 1. uzdevi zīdīšanu mātē bērnam pirmajam dzīves mēnesim.
- 2. nodrošina zīdītāju palīdzību bērnam pirmajam dzīves mēnesim.
- 3. nodrošina zīdītāju palīdzību bērnam pirmajam dzīves mēnesim.
- 4. nodrošina zīdītāju palīdzību bērnam pirmajam dzīves mēnesim.
- 5. nodrošina zīdītāju palīdzību bērnam pirmajam dzīves mēnesim.

**Uz tauku jāpārveido zīdīšana, ja:**

- 1. katā būvēt mazāk mātē, kas ir nepieciešama bērnam.
- 2. nodrošina bērnu imunitāti.
- 3. nodrošina bērnu imunitāti.
- 4. nodrošina bērnu imunitāti.
- 5. nodrošina bērnu imunitāti.

**Zīdī bērniem, ja:**

- 1. mātē ir nepieciešama palīdzība.
- 2. mātē ir nepieciešama palīdzība.
- 3. mātē ir nepieciešama palīdzība.
- 4. mātē ir nepieciešama palīdzība.
- 5. mātē ir nepieciešama palīdzība.

**Nelieto alkoholi zīdīšanas periodā!**

**Uzzini vairāk par zīdīšanu un atbalsta saņemšanu iespējām: [www.grunnieciba.lv](http://www.grunnieciba.lv) un [www.zidit.lv](http://www.zidit.lv)**

## "Veselīgu uztura paradumu ceļvedis bērniem 7-10 gadu vecumā"



**Augļi, ūdens, dārzeņi – Tavas veselības SUPERVAROŅI**

**Veselīgu uztura paradumu ceļvedis**

Informatīvs materiāls bērniem 7-10 gadu vecumā

**REGULĪDUMS TAVĀ NĀRTNĒ**

NACIONĀLAIS ATĪSTĪBAS PLĀNS 2030  
EUROPAS SAVIENĪBA  
Izstrādājis: TAVĀ NĀRTNĒ

## "Veselīgu uztura paradumu ceļvedis pusaudžiem 11-14 gadu vecumā"



**Augļi, ūdens, dārzeņi – Tavas veselības SUPERVAROŅI**

**Veselīgu uztura paradumu ceļvedis**

Informatīvs materiāls pusaudžiem 11-14 gadu vecumā

**REGULĪDUMS TAVĀ NĀRTNĒ**

NACIONĀLAIS ATĪSTĪBAS PLĀNS 2030  
EUROPAS SAVIENĪBA  
Izstrādājis: TAVĀ NĀRTNĒ

## "Veselīgu uztura paradumu ceļvedis jauniešiem 15-18 gadu vecumā"



**Augļi, ūdens, dārzeņi – Tavas veselības SUPERVAROŅI**

**Veselīgu uztura paradumu ceļvedis**

Informatīvs materiāls jauniešiem 15-18 gadu vecumā

**REGULĪDUMS TAVĀ NĀRTNĒ**

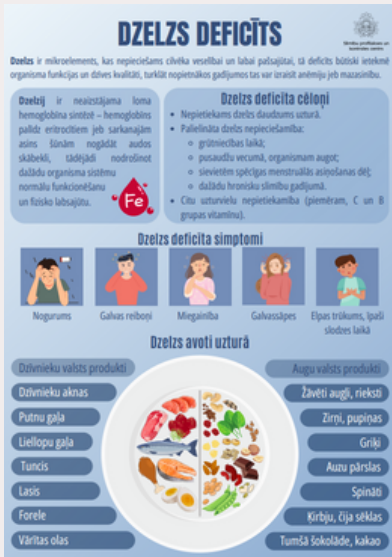
NACIONĀLAIS ATĪSTĪBAS PLĀNS 2030  
EUROPAS SAVIENĪBA  
Izstrādājis: TAVĀ NĀRTNĒ

# Info materiālu jaunumi

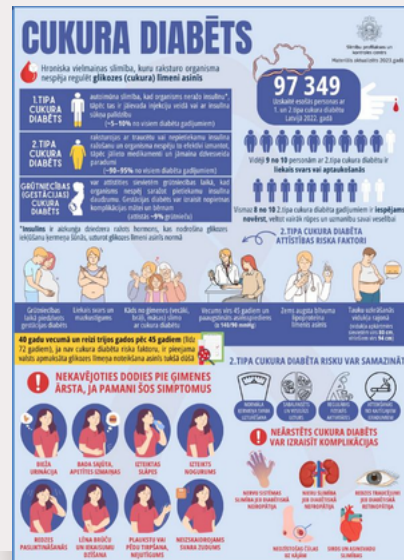
Informatīvais materiāls vecākiem sarunām par seksu ar pusaudžiem  
"ZĪLĪTE"



Infografika "Dzelzs deficīts"



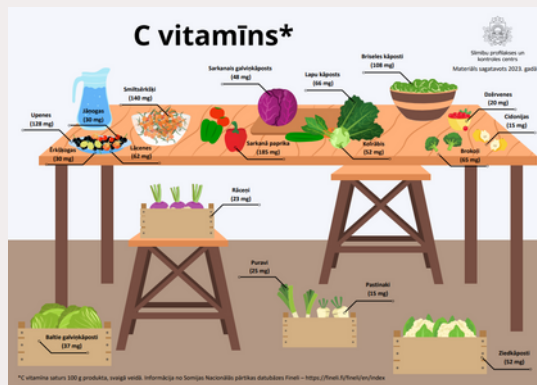
Infografika "Cukura diabēts"



Infografika "Pašpalīdzības metodes psihiskās veselības veicināšanai pieaugušajiem"



Infografika "C vitamīns"



Video "Vakcinējies pret gripu"



Video "Veic sēklinieku pašpārbaudi!"



# Paldies, ka iepazīnāties ar aktualitātēm!

Ja Jums ir kādi aktuāli un interesanti jaunumi vai pieredzes stāsti, ar ko vēlaties padalīties ar citiem NVPT pārstāvjiem (ko varētu iekļaut nākamajā ziņu lapā), aicinām iesūtīt tos uz [veseligapasvaldiba@spkc.gov.lv](mailto:veseligapasvaldiba@spkc.gov.lv)



NACIONĀLAIS  
VESELĪGO  
PAŠVALDĪBU  
TĪKLS

Lūdzu, novērtējiet  
NVPT ziņu lapu, spiežot  
ŠEIT 



NACIONĀLAIS  
VESELĪGO  
PĀSVALDĪBU  
TĪKLS