|  |
| --- |
|  |
| Pagėgių savivaldybės taryba **sprendimas**  **DĖL PRITARIMO ŠILUTĖS RAJONO SAVIVALDYBĖS VISUOMENĖS SVEIKATOS BIURO VISUOMENĖS SVEIKATOS PRIEŽIŪROS PAGĖGIŲ SAVIVALDYBĖJE**  **2017 METŲ VEIKLOS ATASKAITAI** |
| 2018 m. kovo 29 d. Nr. T-44 Pagėgiai |

Vadovaudamasi Lietuvos Respublikos vietos savivaldos įstatymo 16 straipsnio 4 dalimi, Bendradarbiavimo sutarties Nr. R5-(940)-551-269P ,,Dėl visuomenės sveikatos priežiūros veiklos organizavimo ir vykdymo Pagėgių savivaldybės teritorijoje“, patvirtintos Pagėgių savivaldybės tarybos 2010 m. birželio 3 d. sprendimu Nr. T-861 „Dėl Pagėgių savivaldybės tarybos 2010-04-27 sprendimu Nr. T-830 „Dėl pritarimo bendradarbiavimo sutarčiai su Šilutės rajono savivaldybe“ 2 punktu patvirtintos sutarties pakeitimo ir išdėstymo nauja redakcija“, 5.4 papunkčiu, atsižvelgdama į Šilutės rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuro 2017 m. vasario 28 d. raštą Nr. S-(1.11)-87 ,,Dėl Šilutės rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuro visuomenės sveikatos priežiūros Pagėgių savivaldybėje 2017 metų veiklos ataskaitos“, Pagėgių savivaldybės taryba nusprendžia:

1. Pritarti Šilutės rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuro visuomenės sveikatos priežiūros Pagėgių savivaldybėje 2017 metų veiklos ataskaitai (pridedama).

2. Sprendimą paskelbti Pagėgių savivaldybės interneto svetainėje www.pagegiai.lt.

Šis sprendimas gali būti skundžiamas Lietuvos Respublikos administracinių bylų teisenos įstatymo nustatyta tvarka.

Savivaldybės meras Virginijus Komskis

PRITARTA

Pagėgių savivaldybės tarybos

2018 m. kovo 29 d.

sprendimu Nr. T-44

**ŠILUTĖS RAJONO SAVIVALDYBĖS VISUOMENĖS SVEIKATOS BIURO VISUOMENĖS SVEIKATOS PRIEŽIŪROS PAGĖGIŲ SAVIVALDYBĖJE 2017 METŲ VEIKLOS ATASKAITA**

**I SKYRIUS**

**BENDRA INFORMACIJA APIE BIURĄ**

1.Šilutės rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuras (toliau - VSB) Savivaldybės biudžetinė įstaiga. Šilutės rajono savivaldybės tarybos 2010-04-29 sprendimu Nr. T1-1379 „Dėl Šilutės rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuro visuomenės sveikatos priežiūros paslaugų teikimo Pagėgių savivaldybėje“ pritarta, kad Šilutės rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuras teiktų visuomenės sveikatos priežiūros paslaugas Pagėgių savivaldybėje.

2**.** Pagrindinis Biuro veiklos tikslas – rūpintis Savivaldybės gyventojų sveikata, vykdyti Savivaldybės teritorijoje Lietuvos Respublikos įstatymais ir kitais teisės aktais reglamentuojamą savivaldybių visuomenės sveikatos priežiūrą. Taikant koordinacines, informacines ir kitas profilaktikos priemones, informuoti ir mokyti gyventojus apie rizikos veiksnius ir pagal galimybes mažinti rizikos veiksnių paplitimą, sergamumą, propaguoti sveikos gyvensenos įgūdžius bendruomenės narių tarpe, teikiant kokybiškas visuomenės sveikatos priežiūros paslaugas.

3. Biuro pagrindinės veiklos: visuomenės sveikatos stebėsena, visuomenės sveikatos stiprinimas bendruomenėse, vaikų ir jaunimo visuomenės sveikatos priežiūra, alkoholio, tabako ir psichoaktyvių medžiagų vartojimo profilaktika, lėtinių neinfekcinių ligų, nelaimingų atsitikimų ir traumų profilaktika, užkrečiamųjų ligų profilaktika, psichikos sveikatos stiprinimas ir susirgimų profilaktika.

4. Nuo 2014 m. sausio 1 d. Šilutės rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuras vykdo valstybines (valstybės perduotas savivaldybėms) visuomenės sveikatos priežiūros funkcijas: visuomenės sveikatos priežiūrą Savivaldybės teritorijos esančiose ikimokyklinio ugdymo, bendrojo ugdymo mokyklose ir profesinio mokymo įstaigose ugdomų mokinių pagal ikimokyklinio, priešmokyklinio, pradinio, pagrindinio ir vidurinio ugdymo programas, visuomenės sveikatos stiprinimą, visuomenės sveikatos stebėseną ir savarankiškąsias Savivaldybės visuomenės sveikatos priežiūros funkcijas: įgyvendina Savivaldybės tarybos patvirtintame savivaldybės strateginiame plėtros ir (ar) Savivaldybės strateginiame veiklos plane numatytas visuomenės sveikatos priemones, atsižvelgdamas į vyraujančias visuomenės sveikatos problemas: dalyvauja įgyvendinant valstybines visuomenės sveikatos programas, tarpinstitucinius veiklos planus, įtraukia į visuomenės sveikatos stiprinimo veiklą socialinius partnerius; vykdo kitas įstatymų nustatytas visuomenės sveikatos priežiūros funkcijas.

5. Biuro finansiniai metai sutampa su kalendoriniais metais.

**II SKYRIUS**

**BIURO VEIKLOS REZULTATAI**

1. Biuras visuomenės sveikatos priežiūros funkcijas atliko atsižvelgdamas į Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministerijos ir Pagėgių savivaldybės administracijos Valstybės biudžeto specialiąją tikslinę dotaciją, skirtą Savivaldybės biudžetui Sveikatos apsaugos ministerijos kuruojamoms valstybinėms (valstybės perduotoms savivaldybėms) funkcijoms vykdyti. Visos planuotos veiklos pagal funkcijų vertinimo kriterijus buvo įgyvendintos, laiku pateiktos funkcijų vertinimo kriterijų įvykdymo ir finansinės ataskaitos.

2. Pagėgių savivaldybės Sveikatos ugdymo ir mokymo 2017 m. ataskaita Nr. 41-1 pateikta 2018 m. sausio 12 dieną.

3. Pagėgių savivaldybės 2017 metų Valstybinių (valstybės perduotų savivaldybėms) visuomenės sveikatos funkcijų vykdymo vertinimo kriterijų ataskaita pateikta 2018 m. sausio 12 dieną.

4. Šilutės rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuro 2016 metų Pagėgių savivaldybės visuomenės sveikatos biuro veiklos ataskaita, kuri pateikta 2017 m. kovo 1 d. ir patvirtinta Pagėgių savivaldybės tarybos 2017 m. kovo 28 d. sprendimu Nr. T-42.

5. Šilutės rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuras parengė Pagėgių savivaldybės visuomenės sveikatos stebėsenos 2015 metų ataskaitą, kuri pateikta 2016 m gruodžio 31 d. ir patikslinta Šilutės rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuro 2017 m. vasario 24 d. raštu Nr. S-(1.11)-47, patvirtinta Pagėgių savivaldybės tarybos 2017 m. kovo 28 d. sprendimu Nr. T-41.

6. Kiekvienais metais teikiamos ataskaitos apie vykdomas veiklas specializuotoms valstybinio lygmens įstaigoms pagal temas (psichoaktyvių medžiagų vartojimo prevencijos, psichikos sveikatos stiprinimo ir kt.) Pagėgių savivaldybėje.

7. Biuro kompetencijos ribose pateikiama informacija ir užpildyta Visuomenės sveikatos funkcijų vykdymo ataskaita už 2017 metus Pagėgių savivaldybėje.

8. Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministro 2017 m. sausio 4 d. įsakymu Nr. V-13 „Dėl 2017 m. skiriamos specialiosios tikslinės dotacijos sveikatos apsaugos ministerijos kuruojamoms valstybinėms (valstybės perduotoms savivaldybėms) visuomenės sveikatos priežiūros funkcijoms vykdyti paskirstymo tarp savivaldybių sąrašo patvirtinimo“ ir Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministro 2017 m. birželio 15 d. įsakymu Nr. V-749 „Dėl 2017 m. skiriamos specialiosios tikslinės dotacijos sveikatos apsaugos ministerijos kuruojamoms valstybinėms (valstybės perduotoms savivaldybėms) visuomenės sveikatos priežiūros funkcijoms vykdyti paskirstymo tarp savivaldybių sąrašo patvirtinimo“ Pagėgių savivaldybei paskyrė visuomenės sveikatos priežiūros funkcijoms vykdyti: tikslinę dotaciją – trisdešimt tūkstančių šešis šimtus eurų (33 730 Eur) 2017 metais, iš kurių:

8.1. mokinių sveikatos priežiūros funkcijoms vykdyti – devyniolika tūkstančių septyni šimtai septyniasdešimt eurų (19 770 eurų). Lėšos įsisavintos;

8.2. visuomenės sveikatos stiprinimo ir stebėsenos funkcijoms vykdyti – trylika tūkstančių devyni šimtai šešiasdešimt Eurų (13 960 eurų). Lėšos įsisavintos.

9. Lėšos panaudotos:

9.1. Darbo užmokesčiui ir socialiniam draudimui;

9.2. Prekių įsigijimui;

9.3. Lėšos panaudotos lektoriams pagal paslaugų sutartis apmokėti, informacinei medžiagai parengti, publikuoti straipsniams spaudoje, renginiams ir kt.

9.4. Kitoms paslaugoms: transporto paslaugoms, ryšių paslaugoms, lankstinukų, atmintinių dauginimui, pirmos pagalbos priemonių įsigijimui ir kt.

9.5. Širdies ir kraujagyslių ligų ir cukrinio diabeto rizikos grupės asmenų sveikatos stiprinimo programos įgyvendinimui.

9.6. Informacinės medžiagos spausdinimas leidinyje „Sveika visuomenė“ 2017 m.

9.7. Narkotinių ir psichotropinių medžiagų tyrimui atlikti (aplinkos testus) Pagėgių savivaldybės bendrojo ugdymo įstaigose testų įsigijimui.

**III SKYRIUS**

**VISUOMENĖS SVEIKATOS STIPRINIMAS SAVIVALDYBĖS BENDRUOMENĖJE**

1. Visuomenės sveikatos stiprinimas – orientuotas į sveikatos mokymą, informacijos apie sveiką gyvenseną skleidimą, sveikos gyvensenos propagavimą, formavimą ir nuo elgsenos priklausomų visuomenės sveikatos rizikos veiksnių mažinimą bei į kitas visuomenės sveikatos priežiūros teisės aktuose numatytas priemones.

2. Organizuodami ir vykdydami visuomenės sveikatos stiprinimą bendruomenėse, Biuro darbuotojai stengiasi visuomenės sveikatos stiprinimo paslaugas teikti įvairioms gyventojų grupėms.

3. 2017 m. sausio mėnesį pateikta informacija apie gripą – vieną pavojingiausių ūminių virusinių kvėpavimo takų infekcijų. Supažindinta, kokie yra gripo simptomai, kokias komplikacijas gali sukelti šis susirgimas bei kaip svarbu laiku kreiptis į gydytoją ir po to kruopščiai vykdyti visus jo nurodymus. Pateikiami patarimai apie svarbią profilaktikos priemonę - imuniteto stiprinimą ir būdus, kaip išvengti gripo. Pateikiamos rekomendacijos, kada geriausia skiepytis norint išvengti šios ligos. Buvo parengti Biuro informaciniai lankstinukai „Gripas“, kurių išplatinta apie 100 vnt.

„Gripo profilaktikos“ informacija paskelbta Šilutės rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuro interneto svetainėje https:// [www.silutessveikata.lt](http://www.silutessveikata.lt).

4. Publikuota informacija „Kaip apsisaugoti savo sveikatą šalčių atvejais“. Informacijos pateikimo tikslas – suteikti naudingos informacijos gyventojams, kaip apsisaugoti nuo šalčio. Ką daryti, jei oras atšąla ir pučia ypač stiprus vėjas. Supažindinta, kokie žmonės dažniausiai tampa šalčio aukomis. Pateikta svarbi informacija, kaip elgtis nušalimo atveju ir kaip suteikti pirmąją pagalbą.

Informacija „Kaip apsisaugoti savo sveikatą šalčių atvejais“ paskelbta Šilutės rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuro interneto svetainėje https:// [www.silutessveikata.lt](http://www.silutessveikata.lt)

5. Publikuota informacija „Kaip išvengti traumų žiemą?“. Informacijos pateikimo tikslas – suteikti naudingos informacijos gyventojams, kaip išvengti traumų žiemą. Pateikta svarbi informacija, kad avalynė žiemą turėtų būti neslidžiu padu. Nepatartina avėti aukštakulnių. Pasistengti nenešti daug daiktų, tai gali sutrukdyti išlaikyti pusiausvyrą. Einant slidžiu paviršiumi, nelaikyti rankų kišenėse, tai padės išlaikyti pusiausvyrą. Pasistengti sulėtinti, sumažinti žingsnius, neskubėti, labai atsargiai lipti laiptais ir kt.

Informacija „Kaip išvengti traumų žiemą?“ paskelbta Šilutės rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuro interneto svetainėje https:// [www.silutessveikata.lt](http://www.silutessveikata.lt).

6. Publikuota informacija „Kaip apsaugoti nuo nušalimo“. Žiemos metas - nelengvas išbandymas mūsų organizmui dėl šalčio, vėjo, dažnų temperatūros svyravimų, dažnai nesubalansuotos mitybos, įvairių virusų ir bakterijų spartaus plitimo, kurie sukelia įvairius susirgimus. Nušalimas atsiranda dėl šalčio poveikio. Jis priklauso nuo aplinkos temperatūros, drėgmės, vėjuotumo, laiko, kurį žmogus praleidžia šaltyje. Dažniausiai nušąlama, jeigu oras yra šaltas, drėgnas ir vėjuotas. Nušalimas – tai odos audinių pažeidimas žema temperatūra, kuri sukelia kraujagyslių spazmus. Dėl nušalimo pakinta kraujagyslių sienelės ir sutrinka audinių mityba. Dažniausiai nušąla skruostai, nosis, ausys, smakras, kakta, riešai, rankos ir pėdos.

Informacija „Kaip apsaugoti nuo nušalimo“ paskelbta Šilutės rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuro interneto svetainėje https:// [www.silutessveikata.lt](http://www.silutessveikata.lt).

7. Šilutės rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuras kartu su VšĮ „Inividualaus augimo centru“ 2017 m. vasario 9 - 10 d. organizavo Pagėgių savivaldybės bendrojo ugdymo mokyklose pamokas - paskaitas „Lytiškumas dienos šviesoje“. Paskaitas pamokėles vedė direktorė psichologė Lilija Vitkauskienė. Pamokėlės organizuotos Pagėgių savivaldybės Stoniškių pagrindinėje mokykloje

Pagėgių savivaldybės Vilkyškių Johaneso Bobrovskio gimnazijoje, Pagėgių savivaldybės Vilkyškių Johaneso Bobrovskio gimnazijos Lumpėnų skyriuje, Pagėgių savivaldybės Piktupėnų pagrindinėje mokykloje, Pagėgių savivaldybės Algimanto Mackaus gimnazijoje. Pamokų – paskaitų metu su mokiniais pastebėta jų nuostabą, kai jie pavyzdžiui išgirsta, jog lytiškumas ir seksualumas nėra tas pats. Tai tik patvirtina, kad būtina formuoti jaunų žmonių prigimtinio lytinio tapatumo (vyro ar moters) suvokimą, skirtingumą, elgesį apimantį pagarbą sau ir kitam. Suprasti, kaip gimsta vyro ir moters meilė, kas lemia konfliktus tarpusavio santykiuose ir kaip jų išvengti. Juk mylėti ir būti mylimam – yra vienas pagrindinių žmogaus gyvenimo poreikių, o lytiniai santykiai nėra „tik trumpalaikis malonumas, bet yra sietini su meile, apimančia įsipareigojimą vienas kitam ir atsakomybę“. Visų suaugusiųjų užduotis o ne tik žodžiais, bet realiais savo gyvenimo pavyzdžiais ugdyti jaunų žmonių gebėjimą kurti ir palaikyti brandžius tarpasmeninius santykius, sudarančius prielaidas brandžiai draugystei, meilei, funkcionaliai šeimai kurti, atsakingos motinystės ir tėvystės įgūdžiams įgyti.

Informacija „Vyko paskaitos – pamokos Lytiškumas dienos šviesoje Pagėgių savivaldybės bendrojo ugdymo mokyklose“ paskelbta Šilutės rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuro interneto svetainėje https:// [www.silutessveikata.lt](http://www.silutessveikata.lt)

8. Šilutės rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuras 2017 m. vasario 10 d. organizavo mokymus Valstybės sienos apsaugos tarnybos Pagėgių rinktinės darbuotojams „Kasdienybėje užslėptas blogis“. Mokymus vedė VšĮ Individualaus augimo centro psichologė Lilija Vitkauskienė. Kalbėta apie profesinį stresą – fizinius, psichologinius, bendruosius stresorius darbe, įvardinti streso požymiai ir priežastys, kalbėta apie asmenybės tipus. Taip pat minėta apie vyrų ir moterų streso įveikos būdų skirtumus, ir kt.  Mokymų dalyviai išgirdo informacijos ir apie moterų ir vyrų tarpusavio santykius. Lektorė Lilija Vitkauskienė aiškino, kaip reikia pažinti ir suprasti tiek moteris, tiek vyrus, nes jie yra visiškai skirtingos asmenybės. Kalbant apie moters ir vyro santykius, kiekvienas sužinojo, kokiame „metų laike“ šiuo metu gyvena ir kaip tą laiką pakeisti į gerą, jei esi blogame, kaip reikia bendrauti su savo vaikais, kad tarp suaugusiųjų ir vaikų nebūtų įtampos ir pykčių. Taip pat buvo atlikta praktinė užduotis, kurios metu visi turėjo galimybę pažinti save – ar aš kaupiu neigiamus jausmus ir kaip aš juos išreiškiu. Kiekvienas asmeniškai sužinojo, kokia jų yra meilės kalba ir kaip ją pritaikyti savo asmeniniame gyvenime, kad šeimoje būtų kuo mažiau pykčių. Mokymuose dalyvavo daugiau kaip 40 Valstybės sienos apsaugos tarnybos Pagėgių rinktinės darbuotojų. Renginio dalyviai džiaugėsi įgytomis naujomis žiniomis ir iš mokymų išėjo su šypsena ir gera nuotaika.

Informacija „Vyko mokymai Valstybės sienos apsaugos tarnybos Pagėgių rinktinės darbuotojams „Kasdienybėje užslėptas blogis“ paskelbta Šilutės rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuro interneto svetainėje https:// [www.silutessveikata.lt](http://www.silutessveikata.lt)

9. Vasario mėnuo – burnos vėžio žinomumo mėnuo. Jo metu siekiama priminti ir pacientams, ir gydytojams, kad burnoje gali atsirasti ne tik dantų problemų, ne tik ėduonis, perodonto ligų, bet ir vėžys. Žmonės dažnai kreipiasi į gydytoją dėl dantų skausmo, tačiau, kai nieko neskauda, tikrinasi vangiai. Burnos vėžys yra rimta problema. Tai piktybinis bet kurios burnos vietos susirgimas. Jis gali išsivystyti ant lūpų, dantenų, liežuvio, vidinio žandų paviršiaus, gomurio, burnos dugno ar net seilių liaukose. Ši liga dar gali būti vadinama oraliniu vėžiu arba burnos ertmės vėžiu. Šis susirgimas, kaip ir kitos vėžio rūšys, išsivysto, kai audinių ląstelių genetinėje medžiagoje įvyksta tam tikri pokyčiai, dėl kurių ląstelės ima netaisyklingai dalintis ir augti. Šis vėžys yra sunkiai atpažįstamas. Lietuvoje nustatoma apie 75–80 proc. užleistų (trečios, ketvirtos stadijos) burnos vėžio atvejų. Tai yra labai blogas rezultatas. Žmonės kreipiasi labai vėlai, neateina gydytis laiku. Užleistų stadijų burnos vėžio gydymas labai sudėtingas tiek gydytojams, tiek pačiam žmogui.

Informacija „Vasario mėnuo – burnos vėžio diena“ paskelbta Šilutės rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuro interneto svetainėje https://[www.silutessveikata.lt](http://www.silutessveikata.lt).

10. Pasaulinė kovos su vėžiu diena - vasario 4 dieną Tarptautinės vėžio kontrolės organizacijos ir Pasaulio sveikatos organizacijos (PSO) iniciatyva minima Pasaulinė kovos su vėžiu diena. Pasaulio visuomenės sveikatos ekspertų duomenimis, fiziškai neaktyvus gyvenimas yra viena pagrindinių priežasčių, lemiančių apie 21–25 proc. susirgimų krūties ir storosios žarnos vėžiu, 27 proc. diabeto atvejų, 30 proc. širdies–kraujagyslių ligų planetoje. Riziką susirgti šiomis ligomis didina ir nesveika mityba, tabako ir alkoholio vartojimas, stresas. Šią dieną siekiama pakviesti viso pasaulio žmones sujungti jėgas ir kartu kovoti su  šia liga. 2016–2018 m. Pasaulinės kovos su vėžiu dienos šūkis „Mes galime. Aš galiu“ primena, kad kiekvienas iš mūsų ir visi kartu galime prisidėti prie vėžio naštos mažinimo pasaulyje. Kiekvienas žingsnis šūkiu „Mes galime. Aš galiu“ padeda kovoti su vėžiu. Šūkis „Mes galime“ jungia veiksmus, kurių gali imtis žmonių grupės ir bendruomenės generuodamos idėjas ir inicijuodamos sveikatos politikos pokyčius. O šūkis „Aš galiu“ pateikia sąrašą prevencinių veiksmų, skirtų visiems suinteresuotiems sveikiems, sergantiems ar pasveikusiems nuo vėžio žmonėms.

Informacija „Pasaulinė kovos su vėžiu diena: „Mes galime. Aš galiu“ paskelbta Šilutės rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuro interneto svetainėje https://[www.silutessveikata.lt](http://www.silutessveikata.lt).

11. Informacija „Prevencinės programos naudokitės galimybe pasitikrinti nemokamai!“. paskelbta Šilutės rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuro interneto svetainėje [www.silutessveikata.lt](http://www.silutessveikata.lt).

Lietuvoje vėžiu kasmet suserga daugybė žmonių ir nemaža dalis iš jų miršta. Dažniausiai ši liga nustatoma vyresniems kaip 65 metų žmonėms, tačiau pastaraisiais metais vis daugiau sergančiųjų sudaro jauni, darbingo amžiaus žmonės. Vėžys yra klastinga liga. Pirminėse ligos stadijose, kai navikas yra mažas ir neišplitęs, žmogus nejaučia jokių simptomų. Vėlesnės ligos stadijos, kai navikas auga, pradeda spausti aplinkinius nervus, kraujagysles ir organus arba metastazuoja į kitas kūno vietas, pasireiškia atitinkami simptomai ir tik tada kreipiamasi į gydytojus. Geriausi gydymo rezultatai pasiekiami, kai liga nustatoma ankstyvos stadijos, iki pasireiškiant simptomams. Tačiau kaip įmanoma diagnozuoti ligą, kai pacientas nejaučia jokių simptomų. Privalomojo sveikatos draudimo fondo biudžeto lėšomis Lietuvoje yra vykdomos šios vėžio prevencijos programos**:**

**1. Gimdos kaklelio vėžio ankstyvosios diagnostikos programa.** Ši programa yra skirta moterims nuo 25 iki 60 metų, kurios gali kartą per 3 metus pasitikrinti dėl gimdos kaklelio vėžio. Pirmiausia  atliekamas citologinio tepinėlio tyrimas. Gavus jo rezultatus, gali būti atliekama biopsija, leidžianti objektyviai patvirtinti arba paneigti ligos diagnozę.

**2.** **Krūties vėžio ankstyvosios diagnostikos programa.** Ši programa yra skirta moterims nuo 50 iki 69 metų imtinai, kurioms kartą per 2 metus gali būti atliekamas mamografinis tyrimas. Gavus šeimos gydytojo siuntimą atlikti mamografinį tyrimą, galima iš anksto užsiregistruoti (atvykus arba telefonu) mamografijos įrenginį turinčioje sveikatos priežiūros įstaigoje, atliksiančioje tyrimą. Tyrimo rezultatus praneša šeimos gydytojas, gavęs juos iš mamogramas vertinančios įstaigos.

**3. Priešinės liaukos vėžio ankstyvosios diagnostikos programa.** Ši programa yra skirta  vyrams nuo 50 iki 75 m. ir vyrams nuo 45 metų, jei jų tėvai ar broliai sirgo priešinės liaukos vėžiu, kuriems kartą per 2 metus gali būti atliekamas kraujo tyrimas, parodantis prostatos specifinio antigeno (toliau – PSA) koncentraciją kraujyje. Jei PSA kiekis viršija normą, šeimos gydytojas išduoda siuntimą konsultuotis pas urologą, o šis prireikus atlieka tam tikrą tyrimą – priešinės liaukos biopsiją.

**4. Širdies ir kraujagyslių ligų prevencijos programa**. Ši programa yra skirta vyrams nuo 40 iki 55 metų ir moterims nuo 50 iki 65 metų, jiems kartą per 1 metusšeimos gydytojas nustato rizikos veiksnius ir, jei reikia, sudaro individualų širdies ir kraujagyslių ligų prevencijos planą. Jei gydytojas nustato, kad širdies ir kraujagyslių ligų tikimybė yra didelė, jis siunčia pacientą į specializuotus centrus išsamiau ištirti, o prireikus – skiriamas gydymas. Svarbu žinoti, kad vieną kartą per metus nemokamai gali būti nustatoma gliukozės, cholesterolio, trigliceridų koncentracija kraujyje, atliekama elektrokardiograma ir kiti tyrimai, parodantys, ar žmogus priskirtinas didelės rizikos grupei.

**5. Storosios žarnos vėžio ankstyvosios diagnostikos programa.** Ši programa yra skirta  50-74  metų amžiaus asmenims, kuriems vieną kartą per 2 metus gali būti atliekamas slapto kraujavimo testas. Jei testo atsakymas neigiamas – pacientas sveikas, jei atsakymas teigiamas – šeimos gydytojas išduos siuntimą pas gydytoją specialistą. Kolonoskopija ir prireikus biopsija yra būdai, kurie objektyviai patvirtina storosios žarnos vėžio diagnozę.

**Svarbu:** programos yra skirtos visų pirma nustatyto amžiaus asmenims. Tačiau gydančio gydytojo sprendimu, jei tam yra medicininių priežasčių, visi reikalingi tyrimai atliekami ir skiriamas gydymas, apmokamas PSDF biudžeto lėšomis, papildomai pacientui mokėti nereikia. Svarbu tik kreiptis dėl šių programų pas savo šeimos gydytojus.

12. Žiema – tinkamiausias laikas skiepytis nuo erkinio encefalito“. Žiema ir ankstyvas pavasaris – tinkamiausias laikas pradėti skiepytis nuo erkinio encefalito (EE). Tai rekomenduojama padaryti, kol dar neprasidėjo erkių aktyvumo laikotarpis. Imunitetui susidaryti reikalingos trys skiepų dozės. Užkrečiamųjų ligų ir AIDS centro medikai primena, kad žmogus tampa apsaugotas nuo EE praėjus dviems savaitėms nuo antrosios dozės suleidimo. Vakcinavimo nuo EE schemos yra dvi: įprastinė ir pagreitinta. Įprastinė skiepijimo schema, kai pirmosios dvi dozės įskiepijamos 1-3 mėn. intervalu; trečioji ir sustiprinančioji dozė, kai įskiepijimo intervalai gali būti skirtingi, priklausomai nuo vakcinos gamintojo.

„Žiema – tinkamiausias laikas skiepytis nuo erkinio encefalito“ informacija paskelbta Šilutės rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuro interneto svetainėje https://[www.silutessveikata.lt](http://www.silutessveikata.lt).

13. **Paskutinę vasario dieną, minėdamas Europos retųjų ligų dieną, Užkrečiamųjų ligų ir AIDS centras primena apie infekcines ligas, kurių sukėlėjų nėra Lietuvoje, tačiau jomis galima užsikrėsti keliaujant.** Nuo kokių ligų pasiskiepyti ir kokiomis profilaktikos priemonėmis pasirūpinti prieš išvykstant į kelionę padeda Užkrečiamųjų ligų ir AIDS interneto svetainėje ulac.lt veikianti [informacinė sistema.](http://www.ulac.lt/keliautojams)

Informacija „Europos retųjų ligų dieną medikai primena apie skiepus keliautojams“ paskelbta Šilutės rajono savivaldybės vsuomenės sveikatos biuro interneto svetainėje https://[www.silutessveikata.lt](http://www.silutessveikata.lt).

14. Paskelbta informacija Šilutės rajono savivaldybės vsuomenės sveikatos biuro interneto svetainėje https://[www.silutessveikata.lt](http://www.silutessveikata.lt). „[Pavasarį vėl grasina šunų ir kačių platinamos ligos](http://silutessveikata.lt/?p=9139)“. Labiausiai paplitusios šunų ir kačių platinamos ligos yra toksokarozė, toksoplazmozė ir echinokokozė. Dažniausiai jomis užsikrečia ir serga 4–9 metų vaikai, nes jie neturi higienos įgūdžių, pavyzdžiui, neparaginti suaugusiųjų, nenusiplauna rankų prieš valgį, deda į burną įvairius daiktus. Užsikrėtimą ir sergamumą taip pat sąlygoja nesusiformavusi vaikų imuninė sistema, užteršta aplinka, dažnas ir netinkamas bendravimas su savo augintiniais.  Atšilus orui, vaikai pasipils į kiemus, suaugusieji – tvarkyti gėlynų ar aplinkos. Nutirpus sniegui akis bado nešvarumai, kačių ir šunų išmatos, kurios buvo pasislėpusios po sniegu. Daugelis šunų augintojų jau surenka išmatas ir tai turi būti pavyzdžiu kitiems, nes išmatose gali būti kirmėlių kiaušinėlių ar pirmuonių oocistų, pavojingų žmonėms. Visų šių parazitinių ligų infekcijos šaltinis yra užsikrėtę namų augintiniai (šunys, katės), kurie su ekskrementais išskiria ligos sukėlėjus – kiaušinėlius ar oocistas. Patekę į vandenį, ant dirvožemio, daiktų kiaušinėliai ilgai išsilaiko gyvybingi. Užsikrečiama, kai kiaušinėliai ar oocistos per burną patenka į žarnyną. Dažniausiai ligos sukėlėjai patenka nuo nešvarių rankų, valgant neplautas uogas, vaisius, daržoves. Vaikai užsikrečia žaisdami smėlio dėžėse, vejose, kuriose yra šunų ir kačių išmatų.

15. Paskelbta informacija Šilutės rajono savivaldybės vsuomenės sveikatos biuro interneto svetainėje https://[www.silutessveikata.lt](http://www.silutessveikata.lt) „Kovo 13 d. – Pasaulinė inkstų diena“. Pateiktoje informacijoje, kad kiekvienas turi atkreipti dėmesį į inkstų vaidmenį žmogaus sveikatai, bei suteikta žinių apie inkstų ligų riziką bei gydymą.

16. Šilutės rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuras 2017 m. kovo 16 d. kartu su Užkrečiamųjų ligų ir AIDS centru (ULAC) ir jų partneriais suorganizavo seminarą Šilutėje „Erkių platinamos ligos ir tuberkuliozė“, kuris buvo skirtas visuomenės sveikatos priežiūros specialistams, seniūnams, seniūnijų socialiniams darbuotojams. Seminaro tikslas – apžvelgti naujus užkrečiamųjų ligų iššūkius, erkių platinamų ligų ir tuberkuliozės epidemiologinę situaciją. Renginio metu ypatingas dėmesys buvo skirtas tuberkuliozės atvejo valdymui. Netinkamas vaistų vartojimas ir gydymo režimo nesilaikymas yra pasekmė to, kad šiandien Europoje ir ypač Lietuvoje registruojame didelį sergamumą vaistams atsparia tuberkuliozės forma,“ – kalbėjo ULAC direktorius prof. dr. Saulius Čaplinskas. Profesorius minėjo, kad užkrečiamųjų ligų iššūkius dažnai nulemia ir socialiniai veiksniai, o kovoje su tuberkulioze, sveikatos raštingumo didinimas yra neišvengiamas – būtina keisti ne tik visuomenės požiūrį, bet ir įsitikinimus. Pasaulio sveikatos organizacija Lietuvą priskyrė prie didžiausios tuberkuliozės rizikos šalių grupės Europos regione. Čia registruojama daugiausiai itin atsparios vaistams tuberkuliozės atvejų. Viena pagrindinių priežasčių – tai atvejo valdymo problemos, nereguliarus vaistų vartojimas, brangus gydymas. Užkrečiamųjų ligų ir AIDS centro specialistai įspėja, kad atšilus orui po žiemos jau bunda erkės, kurios platina pavojingas ligas. Lietuvoje sergamumas erkių platinamomis ligomis – erkiniu encefalitu ir Laimo liga yra vienas didžiausių Europoje.  Kasmet Lietuvoje  šiomis ligomis suserga apie 3 tūkst. asmenų. Jei nuo Laimo ligos gali apsaugoti tik budrumas, veiksmingiausia profilaktikos priemonė nuo erkinio encefalito yra skiepai.   „Pasaulio sveikatos organizacija į Lietuvą besiruošiantiems turistams pataria prieš kelionę pasiskiepyti. Sergamumo rodiklis erkių platinamomis ligomis Lietuvoje gerokai didesnis nei kitose Europos šalyse, todėl abejonių dėl skiepų nuo erkinio encefalito neturėtų kilti ir šalies gyventojams“, – aiškino ULAC direktorius prof. dr. Saulius Čaplinskas. Vakcinaciją nuo erkinio encefelito rekomenduojama pradėti žiemą arba ankstyvą pavasarį, kol dar neprasidėjęs erkių aktyvumo laikotarpis. Nuo erkinio encefelito žmogus tampa visiškai apsaugotas praėjus 2 savaitėms nuo antrosios dozės suleidimo. Kiekvienam užsiregistravusiam dalyviui atvykus į seminarą buvo išduodamas kvalifikacijos tobulinimosi pažymėjimas. Šilutėje seminare dalyvavo apie 20 Pagėgių savivaldybės darbuotojų: socialinių darbuotojų, visuomenės sveikatos priežiūros specialistų,

medicinos darbuotojų ir kt.

17. Šilutės rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuras 2017 m. kovo 20 d. kartu su Pagėgių savivaldybės Pagėgių Algimanto Mackaus gimnazija paminėjo „Pasaulinę žemės dieną“. Algimanto Mackaus gimnazija tai dienai paminėti suorganizavo viktoriną, kurią sudarė 7 komandos po penkis mokinius iš 5-8 klasių mokinių. Viktoriną sudarė 4 užduotys, pirmoji iš jų buvo ilgiausia ir įdomiausia: reikėjo atsakinėti į klausimus, vieni iš jų turėjo atsakymų variantus, o kiti ne. Klausimai buvo suskirstyti į keturis metų laikus: žiema, pavasaris, vasara ir ruduo. Klausimai buvo labai įvairūs ir įdomūs. Antroji užduotis „Gamtos dėlionė“, reikėjo kuo greičiau ir gražiau sudėti dėlionę, ši užduotis mokiniams nepasirodė sunki, tad nekilo jokių sunkumų. Trečioji užduotis buvo sudėtingesnė: mokiniams buvo pateikta 16 įvairių žodžių, iš kurių jie turėjo sukurti trumpą eilėraštį ar dainą, kurį pateikė komisijai, o paskutinioji užduotis tokia: mokiniai turėjo sugalvoti kuo daugiau veiksmų, kurių negalima daryti gamtoje, kad jos neterštų ir nežalotų. Komisijos nariai suskaičiavo viktorinos rezultatus. Šilutės rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuras visus viktorinos dalyvius apdovanojo knygutėmis „Mažasis atlasas“.

Informacija paskelbta Šilutės rajono savivaldybės vsuomenės sveikatos biuro interneto svetainėje https://[www.silutessveikata.lt](http://www.silutessveikata.lt) Pagėgių savivaldybės Pagėgių Algimanto Mackaus gimnazija paminėjo „Pasaulinę žemės dieną“.

18. Šilutės rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuro interneto svetainėje paskelbta https://[www.silutessveikata.lt](http://www.silutessveikata.lt) „Pasaulinė vandens diena“. Šilutės rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuras priminė, kad kovo 22 d. minima Pasaulinė vandens diena. Pasaulinės vandens dienos tikslas – atkreipti dėmesį į vandens svarbą, kuris kaip ir oras, yra neatsiejamas pagrindinis gyvybės ir geros sveikatos šaltinis, priminta, jog vandens negalima teršti. Vandens nauda žmogaus organizmui įrodyta ne tik praktiškai, bet ir moksliškai. Tikriausiai nebūtų galima rasti abejojančių, jog vanduo ne tik geriausiai numalšina troškulį, bet ir užtikrina visavertę organizmo sistemų veiklą bei mitybos specialistų yra rekomenduojamas kaip būtinas mitybos elementas, nes vanduo yra pagrindinis energijos šaltinis organizmo gyvavimui; gerina medžiagų apykaitą, grūdina organizmą, ramina nervų sistemą, didina sąnarių paslankumą ir kt.

19. **Pateikta informacija** „Kovo 24 d. – Pasaulinė tuberkuliozės diena“. Tikslas – informuoti visuomenę apie tuberkuliozės užsikrėtimo kelius, profilaktikos priemones, apsisaugojimo nuo jos būdus ir gydymo galimybes. Tuberkuliozė (TB) – gyvybei pavojinga pasaulyje plačiai paplitusi bakterinė infekcija.

Kas yra tuberkuliozė? Kvėpavimo organų tuberkuliozė (TB) tai infekcinė liga, kurią sukelia tuberkuliozės mikobakterija (TM) (Mycobacterium tuberculosis ), plintanti per orą su dalelėmis. Pagrindinis TM šaltinis yra žmogus, sergantis atvira plaučių TB forma. Negydomas TB sergantis žmogus gali mirti.Tuberkuliozės požymiai priklauso nuo to, kurioje kūno vietoje dauginasi ligos sukėlėjas. TM dažniausiai pažeidžia plaučius (plaučių tuberkuliozė). Plaučių TB pasireiškia šiais požymiais: **pagrindiniai –** sunkus kosulys, trunkantis 3 ar daugiau savaičių, skausmas krūtinėje, skreplių ar kraujo atkosėjimas. **Kiti –** silpnumas ar nuovargis, svorio kritimas, apetito stoka, drebulys, karščiavimas, naktinis prakaitavimas. **Kaip plinta TB?** Koks skirtumas tarp žmogaus, užsikrėtusio TM, ir žmogaus, sergančio TB? **Kokie skirtumai tarp užsikrėtusio tuberkulioze ir sergančiojo atvira tuberkuliozės forma? Tuberkuliozės profilaktika. Skiepai nuo tuberkuliozės.** Kokios **prevencijos ir saugumo priemonės sąlytį su ligoniu turėjusiems asmenims? Vaikų sveikatos patikrinimai dėl TB ir profilaktika.** Siekiant užtikrinti efektyvią tuberkuliozės profilaktiką ir kontrolę, mažinti tuberkuliozės plitimą bei kuo anksčiau išaiškinti užsikrėtusių vaikų skaičių ir pradėti gydymą, vadovaujantis 2013 m. gruodžio 27 d. Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministro įsakymu Nr. V – 1249, kasmet Lietuvoje valstybės lėšomis turi būti atliekamas tuberkulino mėginys 7 metų amžiaus vaikams ir vaikams, priklausantiems rizikos grupėms.

Informacija „Dažniausiai užduodami klausimai apie tuberkuliozę“ paskelbta Šilutės rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuro interneto svetainėje https://[www.silutessveikata.lt](http://www.silutessveikata.lt).

20. Šilutės rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuras 2017 m. kovo 28 d. organizavo paskaitas psichinės sveikatos stiprinimo tema „Kasdienybėje užslėptas blogis“. Mokymus vedė psichologė Vilija Vitkauskienė, Pagėgių savivaldybės bendrojo ugdymo mokyklose 7 – 10 klasių mokiniams. Paskaitos vyko Pagėgių savivaldybės Stoniškių pagrindinėje mokykloje, Pagėgių savivaldybės Piktupėnų pagrindinėje mokykloje, Pagėgių savivaldybės Vilkyškių Johaneso Bobrovskio gimnazijos Lumpėnų Enzio Jagomasto ugdymo skyriuje ir Vilkyškių Johaneso Bobrovskio gimnazijoje. Kiekvienoje mokykloje buvo skiriama po vieną pamoką, per kurią buvo pasakojama apie elektronines cigaretes, energinius ir gazuotus gėrimus ir jų keliamas grėsmes jaunam žmogui. Mokiniai sužinojo apie elektroninių cigarečių teikiamą „naudą“: nelieka kvapo, nebūna pelenų, dantys ir pirštai negelsta, nesukelia aplinkinių pasipriešinimą ir kt.

Informacija apie Pagėgių savivaldybės bendrojo ugdymo mokyklose Biuro organizuotas paskaitas – pamokėles „Kasdienybėje užslėptas blogis“ paskelbta Šilutės rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuro interneto svetainėje https://[www.silutessveikata.lt](http://www.silutessveikata.lt).

21. Nuo 2006 metų balandžio 6 diena Lietuvoje paskelbta Saugaus eismo diena. Lietuvos policija kviečia Lietuvos gyventojus bent šią dieną būti kelyje žmogiškesniais, pakantesniais ir rūpestingesniais. Pareigūnai ragina pagalvoti ne vien apie save, bet ir apie kitų saugumą. Žmonės raginami kelyje laikytis visų saugumo taisyklių. Vairuotojai ir keleiviai automobiliuose raginami segėti saugos diržus. Tėvai įspėjami, kad pasirūpintų automobiliuose vežamais vaikais – jie privalo sėdėti prisegti jų amžiui pritaikytose kėdutėse. Informacija pagal Sveikatos mokymo ir ligų prevencijos centro informaciją, [www.smlpc.lt](http://www.smlpc.lt).

Informacija paskelbta Šilutės rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuro interneto svetainėje https://[www.silutessveikata.lt](http://www.silutessveikata.lt) „Balandžio 6 diena – Saugaus eismo diena“.

22. Šilutės rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuras 2017 m. balandžio 6 d. organizavo akciją „Saugaus eismo diena“ Pagėgių savivaldybės Pagėgių pradinėje mokykloje. Talkino Tauragės apskrities vyriausiojo policijos komisariato Pagėgių policijos komisariato viršininkė Rima Buinauskienė.

Akcijos metu mokiniams buvo patarta būtinai nešioti atšvaitus ir paaiškinti atšvaitų nešiojimo būdai.

Informacija paskelbta Šilutės rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuro interneto svetainėje https://[www.silutessveikata.lt](http://www.silutessveikata.lt) „Akcija – Saugaus eismo diena Pagėgių savivaldybės Pagėgių pradinėje mokykloje“.

23. Šilutės rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuras 2017 m. balandžio 6 d. organizavo akciją „Saugaus eismo diena“ Pagėgių miestelyje. Prie akcijos prisijungė Tauragės apskrities vyriausiojo policijos komisariato Pagėgių policijos komisariato viršininkė Rima Buinauskienė ir kiti policijos pareigūnai. Akcijoje dalyvavo VĮ Tauragės regiono kelių viršininko pavaduotojas Darius Spancerna. Akcijos metu Pagėgių miestelio gyventojai buvo kalbinami, ar jie žino, kuo įsimintina balandžio 6 diena. Vieni suabejojo, o kiti – žinojo, treti nedrįso atsakyti ir prašė priminti. Informacija buvo suteikta kiekvienam praeiviui, buvo dalinami lankstinukai su informacija, atšvaitai ir šviesą atspindintys maišiukai.

Informacija paskelbta Šilutės rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuro interneto svetainėje https://[www.silutessveikata.lt](http://www.silutessveikata.lt) Akcija – Saugaus eismo diena Pagėgių savivaldybės Pagėgių miestelyje, kad kiekvienas sutiktas asmuo buvo pakalbintas ir apdovanotas simboliškomis dovanėlėmis ir kiekvienam palinkėta segėti atšvaitą, kuris atspindi šviesą.

24. Šilutės rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuras 2017 m. balandžio 6 d. organizavo viktoriną „Saugaus eismo dienai paminėti“ Pagėgių savivaldybės Algimanto Mackaus gimnazijoje. Prie akcijos prisijungė Tauragės apskrities vyriausiojo policijos komisariato Pagėgių policijos komisariato viršininkė Rima Buinauskienė ir VĮ Tauragės regiono kelių viršininko pavaduotojas Darius Spancerna. Tai dienai paminėti buvo organizuota viktorina „Saugaus eismo diena“ 5 klasių mokiniams. Iš viso buvo šešios komandos po 7 mokinius. Kiekvienai komandai buvo pateiktos 6 užduotys, susijusios su saugiu eismu: kaip reikia nešioti šviesą atspindinčius atšvaitus, kaip taisyklingai pereiti gatvę, ar gerai pažįsta kelio ženklus ir kt. Visos komandos buvo apdovanotos šviesą atspindinčiais atšvaitais.

Informacija paskelbta Šilutės rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuro interneto svetainėje https://[www.silutessveikata.lt](http://www.silutessveikata.lt) Paminėta „Saugaus eismo diena Pagėgių savivaldybės Pagėgių Algimanto Mackaus gimnazijoje su 5 klasių mokiniais“.

25. Šilutės rajono savivaldybės Visuomenės sveikatos biuro interneto svetainėje https://[www.silutessveikata.lt](http://www.silutessveikata.lt). Paskelbta informacija „Balandžio 7 d. - Pasaulinė sveikatos diena, skirta psichikos sveikatai, depresijai paminėti. Psichikos sveikata – natūrali žmogaus asmenybės būsena, kuri turi būti saugoma arba grąžinama sutrikimų bei ligų atvejais. Psichikos organizacijos teigimu, psichikos sveikata yra emocinis ir dvasinis atsparumas, leidžiantis patirti džiaugsmą ir ištverti skausmą, nusivylimą, liūdesį. Tai gėrio jausmas, kuriuo remiasi tikėjimas savo ir kitų žmonių orumu ir verte.

**26.** Šilutės rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuras 2017 m. balandžio 10 d. organizavo seminarą „Depresija ir atotrūkis nuo kasdienybės“. Seminarą vedė VšĮ „Inividualaus augimo centro“ direktorė psichologė Lilija Vitkauskienė. Seminare Šilutėje dalyvavo Pagėgių savivadybės socialiniai pedagogai, mokyklų direktorių pavaduotojai, visuomenės sveikatos priežiūros specialistai, socialiniai darbuotojai. Seminaro dalyviai gavo kvalifikacijos pažymėjimus.

27. Šilutės rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuras informavo, kad 2017 m. balandžio 27 d. Lietuvoje, kaip ir daugelyje kitų pasaulio šalių, buvo minima Tarptautinė triukšmo supratimo diena. Švietimo ir mokslo ministerija, bendradarbiaudama su Sveikatos apsaugos ministerija, jau trečią kartą organizuoja akciją, skirtą Tarptautinei triukšmo supratimo dienai paminėti „Tylos stebuklinga versmė“. Akcijos tikslas – ugdyti vaikų supratimą apie triukšmą, pabrėžiant didesnį pažeidžiamumą dėl neigiamo triukšmo poveikio jų aplinkoje, ugdyti atsakomybę dėl keliamo triukšmo augant ir vėliau tapus suaugusiais. Sėkmingam „Tylos stebulinga versmė“ akcijai vykdyti parengtos renginio organizavimo metodinės rekomendacijos, skirtos mokytojams, visuomenės sveikatos priežiūros specialistams ir kitiems asmenims, dalyvaujantiems sveikatos ugdymo procese. Metodinė informacija paskelbta Šilutės rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuro interneto puslapyje https://[www.silutessveikata.lt](http://www.silutessveikata.lt) , skiltyje „Leidiniai“. Biuras kvietė vaikų ugdymo įstaigas prisijungti prie akcijos 2016 m. balandžio 27 d. kūrybingai paminėti Tarptautinę triukšmo supratimo dieną. Daugiau informacijos apie akciją interneto svetainėse: [www.lmnsc.lt](http://www.lmnsc.lt), [www.ssus.lt.](http://www.ssus.lt) Informacija paskelbta Biuro interneto svetainėje [www.silutessveikata.lt](http://www.silutessveikata.lt).

28. Paskelbta informacija „Balandžio 28 d. - Pasaulinė darbuotojų saugos ir sveikatos diena“ Šilutė rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuro interneto svetainėje [www.silutessveikata.lt](http://www.silutessveikata.lt).

Tą dieną siekiama atkreipti visuomenės dėmesį į žalą ir skausmą, kuriuos sukelia abejingumas darbo sąlygoms, į nelaimingų atsitikimų darbe bei profesinių susirgimų prevencijos problemas, aktyviai skleisti saugaus darbo kultūros idėją. Ja diegiama nuostata, kad negalima darbo laikyti visaverčiu, jei jis nesaugus, jei dirbant rizikuojama savo ar kitų sveikata ir gerove. Ši diena primena, jog saugaus darbo kultūra reiškia daugelį išsaugotų gyvybių ir nesužalotų likimų. Ji taip pat primena darbdavio pareigą pasirūpinti, kad darbo vietos būtų saugios ir nekenktų sveikatai. Lygiai taip pat svarbu, kad ir darbuotojai suvoktų būtinybę patys saugoti save ir laikytis saugaus darbo reikalavimų. Visas šias problemas sėkmingai spręsti įmanoma tik bendradarbiaujant socialinės partnerystės principu. Balandžio 28 d. – Tarptautinė darbe žuvusiųjų ir sužalotųjų atminties ir Pasaulinė darbuotojų saugos ir sveikatos diena. Dar sykį raginama peržvelgti į savo darbo vietą, įvertinti, kas joje nesaugu, kelia pavojų sveikatai ir ką galima padaryti, kad išvengtumėme traumų ir nelaimių.

29. Užkrečiamųjų ligų ir AIDS centras priminė, kad gegužės 5 dieną pasaulis mini rankų higienos dieną. Jos šūkis – „Plauk rankas – saugok gyvybes“. Per nešvarias rankas plinta net 80 proc. infekcinių ligų. Dėl netinkamos rankų higienos ir prastų rankų plovimo įgūdžių galima susirgti šigelioze (bakterine dizenterija), hepatitu A, virusinėmis žarnyno infekcijomis (rotavirusine bei norovirusine infekcija). Kada reikia plauti rankas?

Rankas būtina plauti visada, kai jos yra nešvarios, prieš valgį, pasinaudojus tualetu, prieš ir po maisto (ypač žalios paukštienos, kiaušinių, mėsos, žuvies) gaminimo, po darbo su nešvariais indais ar stalo įrankiais, prieš vaiko maitinimą, pakeitus vystyklus, grįžus iš lauko, kiemo, daržo ar sodo, pasinaudojus visuomeniniu transportu, pabuvus viešose vietose, pabendravus su sergančiu žmogumi, po ir prieš žaizdos sutvarkymą, po nosies valymo (kosint ar čiaudint), pažaidus su gyvūnais.

30. Šilutės rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuro interneto svetainėje https://[www.silutessveikata.lt](http://www.silutessveikata.lt). Paskelbta informacija „Kasmet gegužės 17 d. yra minima Pasaulinė hipertenzijos diena“. Arterinė hipertenzija yra pripažinta pačiu svarbiausiu rizikos veiksniu širdies ir kraujagyslių ligoms išsivystyti. Arterinis spaudimas padidėja sutrikus įvairių aktyvių medžiagų pusiausvyrai. Veikiant šioms medžiagoms kraujagyslės susitraukia, laikui bėgant jų sienelės praranda elastingumą, sustandėja, todėl negali tinkamai prisitaikyti prie kraujo pulsacijos išmetamo iš širdies.

Hipertenzijos priežastys gali būti kelios. Pirmiausia – genetinės. Jeigu šia liga sirgo tėvai, vaikams taip pat yra padidėjusi rizika susirgti hipertenzija. Kiti svarbūs ir didelės įtakos susirgimui turintys dalykai yra rūkymas, alkoholis, antsvoris, nutukimas, per didelis druskos kiekis, netaisyklinga mityba.

Žinojimas, nuo ko priklauso kraujospūdis ir kaip jis kinta įvairiu paros metu, leidžia žinoti, ar nesergi, o susirgus – geriau kontroliuoti ligą.

31. Informacija „Dažniausiai užduodami klausimai apie hepatitą C“ paskelbta Šilutės rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuro interneto svetainėje https://[www.silutessveikata.lt](http://www.silutessveikata.lt)

Kiekvienais metais gegužės 19 d. minima Pasaulinė hepatito C diena, kuria siekiama dar kartą informuoti visuomenę apie šią pavojingą ir klastingą ligą.

32. Šilutės rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuro specialistai primenė, kad gegužės 25 d. minima Pasaulinė išsėtinės sklerozės diena. Išsėtinė sklerozė – tai demielinizuojanti uždegiminė centrinės nervų sistemos liga, pasireiškianti recidyvuojančiais ar nuolat progresuojančiais neurologinės disfunkcijos simptomais, sukeliančiais neįgalumą. Sergančiųjų IS klinikiniai simptomai labai skiriasi – nuo vieno buvusio ir praėjusio optinio neurito iki paralyžiaus, dubens organų sutrikimo ir visiško neįgalumo. Dauginiai IS pažeidimai galvos ir nugaros smegenyse gali sutrikdyti visas centrinės nervų sistemos funkcijas.

Informacija „Gegužės 25 d. minima Pasaulinė išsėtinė sklerozės diena“ paskelbta Šilutės rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuro interneto svetainėje https://[www.silutessveikata.lt](http://www.silutessveikata.lt)

33. Šilutės rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuro interneto svetainėje https://[www.silutessveikata.lt](http://www.silutessveikata.lt) paskelbta informacija „Gegužės 31 diena – Pasaulinė diena be tabako“.Taigi, net keletą metų iš eilės Lietuvoje rengiama akcija Pasaulinei dienai be tabako paminėti „Gėlė vietoj cigaretės!“ pateikė naujai subrandintą vaisių 2016 m. akciją „Obuolys vietoj cigaretės!“. Rūkymo sukeliamų ligų sąrašas didžiulis, o pasekmės gali būti tragiškos. Mokslininkai siūlo dar kartą gerai pamąstyti, ar imti cigaretę į rankas iš tiesų verta. Įrodyta, kad rūkymas 10 metų paankstina insultą. Jeigu po nestipraus insulto žmogus ir toliau rūko, tikimybė patirti dar vieną insultą padidėja 10 kartų. Plaučių vėžys yra vienas dažniausių susirgimų tarp rūkalių. Nepaisant neigiamų rūkymo pasekmių, šio įpročio (kaip ir bet kurio kito) atsisakyti ne taip jau paprasta, todėl geriausia išvis nepradėti rūkyti! 10 priežasčių, dėl kurių turėtumėte atsisakyti rūkymo:

Pagrindinis šios dienos tikslas yra apsaugoti dabartinę ir būsimas kartas nuo tabako vartojimo sukeliamų sveikatos, socialinių, aplinkos ir ekonominių problemų bei priverstinio kvėpavimo tabako dūmais užterštu oru (pasyvaus rūkymo). Pateiktas lankstinukas ir plakatas „Obuolys vietoj cigaretės“. Šilutės rajono savivaldybės Visuomenės sveikatos biuro direktorė su Biuro specialistai vykdė akciją „Obuolys vietoj cigaretės“ Pagėgių savivaldybėje.

34. Šilutės rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuro interneto svetainėje https://[www.silutessveikata.lt](http://www.silutessveikata.lt) paskelbta informacija „Patarimai, kaip sumažinti nemalonų prakaito kvapą“. Šilutės rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuro specialistai pateikia Sveikatos mokymo ir ligų prevencijos centro informaciją – „Nemalonus prakaito kvapas: kaip jį sumažinti?“. Informaciniame straipsnyje pateikta, kas sukelia nemalonų prakaito kvapą ir kokiomis priemonėmis galime jį sumažinti. [Informaciją skaityti čia: „Nemalonus prakaito kvapas: kaip jį sumažinti?“.](http://silutessveikata.lt/wp-content/uploads/2016/07/Nemalonus-prakaito-kvapas-II.pdf)

35. Paskelbta informacija „Būkime atsargūs prie vandens“, kurioje pateikti patarimai, kaip saugiai elgtis vandenyje, prie įvairių vandens telkinių, kaip suteikti pagalbą skęstančiajam. Informuojama, kas yra saulės smūgis, kada jis ištinka, kokie saulės smūgio simptomai ir kaip suteikiama pirmoji pagalba žmogui, kurį ištiko saulės smūgis. Pateikti patarimai, kaip išvengti saulės smūgio, kokios yra profilaktinės priemonės.

Informacijapaskelbta **„**Būkime atsargūs prie vandens“ paskelbta Šilutės rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuro interneto svetainėje https://[www.silutessveikata.lt](http://www.silutessveikata.lt).

36. Šilutės rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuro interneto svetainėje https://[www.silutessveikata.lt](http://www.silutessveikata.lt) paskelbta informacija „Saugus elgesys prie vandens“. Vasara – pats smagiausias metų laikas, kai laukia atostogos, draugai, gamta ir pramogos. O kad atostogauti būtų smagu, Biuras priminė, kokia svarbi žmogaus gyvybė, ir patarė, kaip elgtis prie vandens ir vandenyje bei ką daryti, jei žmogus skęsta.

37. Šilutės rajono savivaldybės Visuomenės sveikatos biuro interneto svetainėje https://[www.silutessveikata.lt](http://www.silutessveikata.lt) paskelbta informacija „Kaip apsisaugoti nuo saulės spindulių ir išvengti nudegimų?“. Šilutės rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuro specialistai primenė, kad esant kaitriems saulės spinduliams būtina apsaugoti save nuo perkaitimo. Reikia nepamiršti, kad saulės spinduliai teikia ne tik naudą, bet ir žalą. Biuro specialistai pateikė penkis pagrindinius patarimus, padėsiančius išvengti perkaitimo saulėtą vasaros dieną:

1. Stengtis dažniau būti pavėsyje;

2. Nešioti galvos apdangalus;

3. Dėvėti tinkamus drabužius, dengiančius rankas ir kojas, kad kaitrūs saulės spinduliai nenudegintų odos paviršiaus;

4. Naudoti apsauginius kremus, losjonus nuo saulės;

5. Nebūti saulėje, kai jos spinduliai pavojingiausi, t.y. nuo 11 val. iki 15 valandos.

[Daugiau informacijos ir patarimų šia tema galite rasti čia: „Saulės nudeginta oda. Kaip jai padėti?“](http://silutessveikata.lt/wp-content/uploads/2016/07/saules_nudeginta_oda_lankstinukas.pdf) Informacija paskelbta Biuro interneto svetainėje [www.silutessveikata.lt](http://www.silutessveikata.lt)

38. Šilutės rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuro interneto svetainėje https://[www.silutessveikata.lt](http://www.silutessveikata.lt) paskelbta informacija, kad liepos 28 d. minima Pasaulinė hepatito diena. Pasaulio sveikatos organizacijos duomenimis, 95 proc. užsikrėtusiųjų virusiniais hepatitais to nežino, kadangi nejaučia jokių simptomų, todėl labai svarbu išsitirti, ar nesate užsikrėtę. Virusiniai hepatitai – tai įvairių virusų sukelti kepenų uždegiminiai pokyčiai, kurie pasireiškia medžiagų apykaitos sutrikimais, neretai pasireiškia ir gelta. Virusinį hepatitą sukelia hepatitų A, B, C, D, E, G virusai. Dažniausiai sergama A, B ir C virusų sukeltais hepatitais. Nuo šios ligos ar jos komplikacijų kasmet miršta milijonai žmonių. Hepatitas A pasireiškia kepenų uždegimu, gelta. Šis virusas dažniausiai plinta per užterštą maistą ar geriamąjį vandenį, juo lengvai užsikrečiama nuo sergančio žmogaus tiesioginio kontakto būdu. Infekcijos plitimo rizikos veiksniai – ligos sukėlėjais užkrėsti džiovinti pomidorai, sultys, žuvis, moliuskai, šaldytos uogos. Virusas plinta ir dėl netinkamos rankų higienos, nes po sąlyčio su sergančiu asmeniu gali užsikrėsti ne tik pavieniai asmenys (šeimos nariai), bet ir atsirasti ligos protrūkiai kolektyvuose, kur nesilaikoma asmens higienos taisyklių. Nuo hepatito A yra galimybė pasiskiepyti tiek vaikams, tiek ir suaugusiems, šie skiepai rekomenduojami keliautojams, vykstantiems į šalis, kur sergamumas virusiniu hepatitu yra didelis (Egiptą, Tunisą, Maroką, Indiją, Tailandą). Hepatitas B – tai hepatito B viruso sukeltas kepenų uždegimas. Šis virusas pažeidžia kepenis, sukeldamas uždegimą, kuris gali progresuoti į kepenų cirozę ir pirminį kepenų vėžį. Hepatito B virusas nustatomas beveik visuose organizmo skysčiuose. Ypač pavojingas užsikrėtusio asmens kraujas ar kiti skysčiai su kraujo priemaiša, sperma, makšties išskyros. Hepatitu B daug lengviau užsikrėsti nei žmogaus imunodeficito virusu (ŽIV), nes imlumas šiam virusui yra daug didesnis. Hepatitas B plinta per lytinius santykius, per užkrėstą kraują, adatas, naudojantis užsikrėtusio asmens dantų šepetėliu, manikiūro reikmenimis.

39. Šilutės rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuro interneto svetainėje https://[www.silutessveikata.lt](http://www.silutessveikata.lt) paskelbta informacija „Rugpjūčio 1-7 d. – Pasaulinė kūdikių maitinimo krūtimi savaitė“. Žindymo privalumus pirmiausia nulemia nepakartojama motinos pieno sudėtis.

Motinos piene yra:

1. apsauginių faktorių – imunoglobulinų, baltųjų kraujo kūnelių, oligosacharidų ir daug kitų biologiškai aktyvių faktorių;

2. brandinančių – augimo faktorių ir kt.;

3. kompensuojančių faktorių – virškinimo fermentų, hormonų;

4. mitybos faktorių: riebalų, baltymų, angliavandenių, vitaminų, mineralų.

Kūdikiui žindant stimuliuojami motinos hormonai oksitocinas ir prolaktinas, kurie formuoja biologinį motinystės pagrindą: kantrumą, toleranciją, pasitenkinimą savo kūdikiu, meilę, švelnumą. Taip pat dėl šių hormonų motinos apsaugomos ir nuo daugelio ligų vėlesniame amžiuje.

40. Šilutės rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuro interneto svetainėje https://[www.silutessveikata.lt](http://www.silutessveikata.lt) paskelbta informacija „Prieš grįžtant į mokyklą – patikra dėl utėlių“. Užkrečiamųjų ligų ir AIDS centro (ULAC) medikai informuoja, kad artėjant naujiems mokslo metams specialistai jau sulaukia sunerimusių tėvų skambučių dėl vaikų užsikrėtimo utėlėmis. Po atostogų tėvams reikėtų atkreipti dėmesį, ar jų vaikai neužsikrėtė pedikulioze (utėlėmis). Pedikulioze dažniau užsikrečia jaunesnio mokyklinio amžiaus mokiniai, ypač mergaitės. Pagrindinis apsikrėtimo galvos utėlėmis požymis – glindos plaukuose. Jų gausa didesnė nei suaugusių utėlių. Glindos nėra aktyvios ir sunkiai nuimamos nuo plauko. Taip pat dėl utėlių įkandimų gali atsirasti nusikasymų smilkinių, kaktos ir pakaušio srityje. Vaikui nustačius pedikuliozę, būtina patikrinti ir kitus šeimos narius, draugus, bendramokslius, o kontaktinius asmenis informuoti apie problemą. Taip pat svarbu, kad visiems užsikrėtusiems asmenims tuo pačiu metu būtų taikomi tie patys medikamentai, nes tik tokiu būdu bus išvengta pakartotinio užsikrėtimo tarp artimųjų. **Pagrindinis plitimo kelias:** tiesioginiu būdu iš galvos į galvą, esant artimam sąlyčiui, per šukas ar plaukų šepečius, keičiantis galvos apdangalais, juos laikant kartu.

41. Šilutės rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuras 2017 m. rugsėjo 8-9 d. organizavo akciją „Aš – saugus pėstysis“. Akcija organizuota su Tauragės apskrities vyriausiojo policijos komisariato Pagėgių policijos komisariato pareigūnais. Akcija organizuota Natkiškių Zosės Petraitienės pagrindinėje, Piktupėnų pagrindinėje mokykloje, Vilkyškių Johaneso Bobrovskio gimnazijos Lumpėnų Enzio Jagomasto ugdymo skyriuje, Pagėgių pradinėje mokykloje. Dalyviai 1-4 klasių mokiniai. Išviso 221 dalyvis, 17 pedagogų.

Informacija paskelbta Šilutės rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuro interneto svetainėje https://[www.silutessveikata.lt](http://www.silutessveikata.lt) akcija „Aš – saugus pėstysis“ Pagėgių savivaldybės bendrojo ugdymo mokyklose.

42. Šilutės rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuras 2017 m. rugsėjo 13 d. organizavo akciją „Onkologinių ligų ankstyvoji diagnostika – geriausias sprendimas siekiant įveikti vėžį“. Akcijos metu buvo dalijami atvirukai „Mano tėtis gyvens ilgai....“. Atvirukai buvo perduoti mokiniams, kurie ragins savo tėvelius rūpintis sveikata. Akcijos tikslas - atkreipti visuomenės dėmesį į onkologinių ligų ankstyvosios diagnostikos svarbą ir naudą žmogaus sveikatai, siekti, kad vyrai (tėveliai) laiku tikrintųsi savo sveikatą.

Informacija paskelbta Šilutės rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuro interneto svetainėje https://[www.silutessveikata.lt](http://www.silutessveikata.lt) akcija „Mano tėtis gyvens ilgai…..“ Pagėgių savivaldybėje.

43. Šilutės rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuras 2017 m. rugsėjo 13 d. organizavo akciją Pagėgių savivaldybės gyventojams „Diena be automobilio“. Akcija organizuota kartu su Tauragės apskrities vyriausiojo policijos komisariato Pagėgių policijos komisariato pareigūnais. Akcijos metu policijos pareigūnai žymėjo dviračius ir kitus vertingus daiktus.

Informacija paskelbta Šilutės rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuro interneto svetainėje https://[www.silutessveikata.lt](http://www.silutessveikata.lt) akcija „Diena be automobilio“ Pagėgių savivaldybėje.

44. Šilutės rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuras 2017-09-22 organizavo akciją „Tarptautinė diena be automobilio“ Pagėgių savivaldybėje. Rugsėjo 16-22 d. daugelyje Europos miestų rengiama Europos judrioji savaitė ir akcija „Tarptautinė diena be automobilio“. Taip stengiamasi atkreipti visuomenės dėmesį į neigiamą transporto įtaką aplinkai, žmonių sveikatai, eismo saugumui, raginti Savivaldybės gyventojus prisidėti prie švarios aplinkos išsaugojimo, bent vieną dieną atsisakyti automobilių, o vietoj jų rinktis dviračius ar keliauti pėsčiomis. Šilutės rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuras Pagėgių savivaldybėje jau septintus metus organizuoja akciją „Diena be automobilio“.

Šilutės rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuro interneto svetainėje https://[www.silutessveikata.lt](http://www.silutessveikata.lt) paskelbta informacija Biuras organizavo akciją „Tarptautinė diena be automobilio“ Pagėgių savivaldybėje.

45. Šilutės rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuras 2017 m. rugsėjo 24 d. Biuras organizavo renginius kartu Šiaurietiškojo ėjimo asociacijos prezidentu Laimontu Rakausku. Vyko renginiai Pagėgių savivaldybės Pagėgių pradinėje mokykloje. Fizinio aktyvumo užsiėmimai vyko su TRIKKE.

TRIKKE – tai sportas ir pramoga, tai smagu ir naudinga tuo pačiu metu. Taisyklingas TRIKKE naudojimas mankština ir stiprina beveik visus kūno raumenis. TRIKKE – transporto priemonė yra sveika, išmani ir svarbiausia – smagi. Su TRIKKE judama į priekį be padalų, grandinių ar pavarų, kojomis neliečiant žemės. Tai lyg slidinėjimas ar plaukimas banglente. TRIKKE sukonstruotas taip, kad važiuodamas pasitelki visą kūną, kojos aktyviai balansuoja ir amortizuoja, o rankos intensyviai varo į priekį, valdo ir išlaiko stabilumą. Lietuvos šiaurietiškojo ėjimo asociacijos prezidentas Laimontas Rakauskas demonstravo, kaip reikia važiuoti su TRIKKE ir paaiškino, kad jis juda pasitelkiant judesius – veikiant kūnui, perkeliant svorį iš vienos pusės į kitą.

Šilutės rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuro interneto svetainėje https://[www.silutessveikata.lt](http://www.silutessveikata.lt) paskelbta informacija Biuras organizavo Fizinio aktyvumo užsiėmimus „Užsiėmimai su TRIKKE“ Pagėgių savivaldybės Pagėgių pradinėje mokykloje.

46. Šilutės rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuras 2017 m. rugsėjo 25 d. organizavo šiaurietiškojo ėjimo užsiėmimus Pagėgių Algimanto Mackaus gimnazijoje užsiėmimus kartu su Šiaurietiškojo ėjimo asociacijos prezidentu Laimontu Rakausku. Užsiėmimuose dalyvavo 7 ir 10 klasių mokiniai. Prasidėjus šiaurietiškojo ėjimo renginiams, Laimontas Rakauskas paaiškino, kad sveikatą stiprinantis (gerinantis) fizinis aktyvumas ir šiaurietiškasis ėjimas. Mokiniams paaiškinta, kokia Šiaurietiškojo ėjimo nauda:

– dirba iki 90 % kūno raumenų, o ėjimas be lazdų – apie 70 % kūno raumenų,

– mažesnė apkrova kelio ir klubo sąnariams,

– liemens raumenų treniravimas,

– skatina taisyklingos eisenos stereotipo formavimą,

– gerina pusiausvyrą, dinaminį stabilumą ir laikyseną. Lazdos padeda tiesiai laikyti kūną,

– stiprina viso kūno raumenis,

– ėjimo metu aktyvuojama viršutinė kūno dalis,

Renginių metu mokiniai supažindino su Šiaurietiškojo ėjimo (judėjimo) forma. Užsiėmimų metu buvo rodomi judesiai, apšilimas, lazdų, skirtų vaikščioti individualus parinkimas ir Šiaurietiškasis vaikščiojimas. Pastebėtų klaidų taisymas, tempimo pratimų mokymasis ir kt. Užsiėmimų metu mokiniai žaidė įvairius žaidimus. Po renginių mokiniai dalinosi įspūdžiais, patyrimais ir džiaugėsi aktyviai praleidę laiką, aiškinosi, kad šiaurietiškasis ėjimas skatina taisyklingą laikyseną.

47. Šilutės rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuras interneto svetainėje https://[www.silutessveikata.lt](http://www.silutessveikata.lt) paskelbė informaciją *„*[Spalio 10 d. – Pasaulinė psichikos sveikatos diena](http://silutessveikata.lt/?p=8554)*“.* Pasaulinė psichikos sveikatos diena – tai dar vienas priminimas, paraginimas ir galimybė visiems įsigilinti į psichikos sveikatos problemas ir atsigręžti į tuos, kuriems labiausiai reikia pagalbos. Psichikos sveikata – tai:

Gebėjimas būti savimi tarp kitų;

Emocinė ir dvasinė būsena, kuri leidžia žmogui džiaugtis gyvenimo pilnatve, taip pat kęsti skausmą ir liūdesį;

Gebėjimas išreikšti save tokiais būdais, kurie teikia malonumą pačiam individui ir aplinkiniams;

Gebėjimas pačiam priimti sprendimus ir už juos atsakyti;

Psichikos ligų priežastys. Ne visos psichikos ligas sukeliančios priežastys yra žinomos ir suprantamos.

Dažniausios priežastys, galinčios sukelti psichikos ligą:

Paveldimumas;

Nuolatinis stresas;

Nedarbas, skurdas;

Piktnaudžiavimas psichotropinėmis medžiagomis;

Fizinė negalia.

Pasaulinė psichikos sveikatos diena – tai puiki proga prisiminti, kad tokie paprasti dalykai kaip **gera mityba, fizinis aktyvumas, saikingas alkoholinių gėrimų vartojimas, bendravimas su draugais ir tais, kuriuos mylime, kuriais pasitikime, poilsis, rūpinimasis kitais ir savimi** – tai yra būdai, padedantys stiprinti psichinę sveikatą.

48 Šilutės rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuras interneto svetainėje https://[www.silutessveikata.lt](http://www.silutessveikata.lt) paskelbė informaciją, kad „Pasaulinė maisto diena ir Pasaulinė nutukimo savaitė: į kovą su nutukimu!“. **Pasaulinei maisto dienai** (spalio 16 d.) ir **Pasaulinei nutukimo savaitei** (spalio 15–19 d.) paminėti siekiame atkreipti visuomenės dėmesį į antsvorio ir nutukimo keliamas sveikatos problemas. Pasaulio sveikatos organizacijos (PSO) teigimu, nutukimas yra didžiausia nepripažinta visuomenės sveikatos problema, turinti reikšmingą poveikį sergamumui ir mirtingumui visame pasaulyje. Nustatyta, kad visų amžiaus grupių vyrų ir moterų mirties rizika auga didėjant kūno svoriui. Antsvoris ir nutukimas neigiamai veikia žmogaus gyvenimo kokybę ir trukmę, todėl nutukę žmonės gyvena trumpiau nei turintys normalų kūno svorį. Nutukimas didina tikimybę susirgti širdies ir kraujagyslių ligomis, cukriniu diabetu, osteoporoze, vėžiu. Per didelį kūno svorį turintiems žmonėms dažniau pasireiškia prasta psichinė sveikata. Kovai su antsvoriu ir nutukimu galime pasitelkti tinkamą mitybą bei fizinį aktyvumą.  Svarbu laikytis tinkamos mitybos principų ir suformuoti tinkamus maitinimosi įpročius. Kūno svoriui mažinti rekomenduojama sumažinti suvartojamų riebalų kiekį, ypač gyvūninių, padidinti daržovių, vaisių, rupaus malimo grūdinių produktų vartojimą. Rekomenduojama riebią mėsą ir mėsos produktus pakeisti liesa mėsa, paukštiena, ankštinėmis daržovėmis, rinktis neriebų pieną ir neriebius, nesūrius pieno produktus. Patariama vartoti maisto produktus, turinčius mažai cukraus, rečiau vartoti ar visiškai atsisakyti saldžiųjų gėrimų bei saldumynų. Stengtis gerti pakankamą kiekį vandens. Būtinas mitybos režimas. Mitybos režimas –  valgymų skaičius per parą ir tinkamai paskirstytas maisto kiekis atskirų valgymų metu. Mitybos režimu bei valgydami dažnai, bet mažomis porcijomis galime kontroliuoti alkio jausmą, kuris neretai priverčia mus suklystii ir persivalgyti netinkamo maisto. Svarbu prisiminti tinkamos mitybos principus: nuosaikumą, įvairovę ir subalansuotumą. Net ir labai naudingas maisto produktas, jeigu jo vartojama per daug, gali turėti neigiamą poveikį sveikatai. Nė vienas maisto produktas neturi visų reikalingų maisto medžiagų, todėl būtina vartoti kuo įvairesnį maistą. Mityba turi būti pritaikyta individualiai, atsižvelgiant į amžių, lytį bei fizinį krūvį.

49. Šilutės rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuras interneto svetainėje https://[www.silutessveikata.lt](http://www.silutessveikata.lt) paskelbė informaciją, kad „Lapkričio 8 d. – Europos sveikos mitybos diena“. Šią dieną Europos šalyse gyventojai dar kartą raginami atkreipti dėmesį į ypatingą tinkamo maitinimosi svarbą sveikatai, organizuojami įvairūs renginiai, kuriuose pasakojama apie tinkamos ir sveikos mitybos principus ir taisykles, kad padėtų žmonėms suprasti sveikos mitybos pagrindus, kūno masės indekso apskaičiavimo ir vertinimo bei pagrindinių maistinių medžiagų reikšmę, supažindinti su kai kurių maisto produktų sudėtimi, rekomenduojamomis mitybos normomis, kad būtų suformuotas teisingas tiek suaugusių, tiek vaikų požiūris į mitybą. Lietuvos kaip ir daugelio kitų Europos šalių gyventojų, mityba palanki lėtinių ligų atsiradimui, todėl būtina ją keisti, mokant ir skatinant visuomenę ugdyti sveikos ir tinkamos mitybos įpročius.

Norint, kad mityba būtų ne tik sveika, bet ir sveikatinanti, būtina laikytis pagrindinių sveikos mitybos taisyklių:

valgyti maistingą, įvairų, dažniau augalinį nei gyvūninės kilmės maistą;  
• kelis kartus per dieną valgyti grūdinių produktų;  
• kelis kartus per dieną valgyti įvairių, dažniau šviežių daržovių ir vaisių (nors 400 g per dieną);  
• išlaikyti normalų kūno svorį (kūno masės indeksas: 18,5–25);  
• mažinti riebalų vartojimą; gyvulinius riebalus, kuriuose yra daug sočiųjų riebalų rūgščių, keisti augaliniais aliejais;  
• riebią mėsą ir mėsos produktus pakeisti ankštinėmis daržovėmis, žuvimi, paukštiena ar liesa mėsa;  
• vartoti liesą pieną, liesus pieno produktus (rūgpienį, kefyrą, jogurtą, varškę, sūrį);  
•  rinktis maisto produktus, turinčius mažai cukraus. Rečiau vartoti, saldžius gėrimus, saldumynus;  
• valgyti nesūrų maistą; bendras druskos kiekis maiste, įskaitant gaunamą su rūkytais, sūdytais, konservuotais produktais, duona,

• riboti alkoholio vartojimą;  
• skatinti išimtinį žindymą iki 6 mėn. ir žindymą iki 2 m. ir ilgiau, užtikrinant tinkamą ir saugų papildomą kūdikių ir mažų vaikų maitinimą;  
• valgyti reguliariai;  
• gerti pakankamai skysčių, ypač vandens;  
• taip pat rekomenduojama kasdien aktyviai judėti.

50. Šilutės rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuras interneto svetainėje https://[www.silutessveikata.lt](http://www.silutessveikata.lt) paskelbė informaciją, kad „Lapkričio 14 d. – Pasaulinė diabeto diena“. Cukrinis diabetas – lėtinė neinfekcinė liga, kuria susergama dėl nepakankamos insulino gamybos kasoje arba sutrikusio jo veikimo audiniuose. Pirmo tipo diabetu sergančių žmonių organizmas stokoja ar visiškai negamina insulino. Tam, kad žmogus išgyventų, insulinas leidžiamas švirkštais arba insulino pompa. Pirmo tipo diabetas dažniausiai yra diagnozuojamas vaikams ir jaunuoliams. Antro tipo diabeto pažeistas organizmas nesugeba įsisavinti insulino. Žmonės, sergantys šia liga, negali panaudoti insulino, nors ligos pradžioje organizme jo būna net per daug. Sergančiojo organizmas insuliną gamina, tačiau dėl prastos mitybos, fizinio aktyvumo stokos tampa jam nejautrus arba jo trūksta. Apie 80 proc. sergančiųjų antrojo tipo diabetu yra nutukę.

51. Šilutės rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuras interneto svetainėje [www.silutessveikata.lt](http://www.silutessveikata.lt) paskelbė informaciją, kad „Lapkričio 18 d. – Europos supratimo diena apie antibiotikus“. Užkrečiamųjų ligų ir AIDS centras (ULAC) informuoja apie antrus metus iš eilės Pasaulio sveikatos organizacijos (PSO) skelbiamą pasaulinę supratimo apie antibiotikus savaitę, kurios šių metų šūkis **„Antibiotikus vartok atsakingai!“.** Supratimo apie antibiotikus savaitės (lapkričio 14-20 d.) kampanija siekiama šviesti visuomenę apie  didėjantį atsparumą antibiotikams ir atkreipti į šią problemą tiek visuomenės, tiek sveikatos priežiūros darbuotojų ir sveikatos politikų atstovų dėmesį. Šūkis „Antibiotikus vartok atsakingai!“ pažymi, jog antibiotikai yra brangus išteklius, kuris turi būti išsaugotas ir naudojamas bakterinėms infekcijoms gydyti, kai juos paskiria gydytojas. Antibiotikais neturi būti dalijamasi, privaloma suvartoti visą paskirtą dozę, kuri reikalinga ligai įveikti. Jie negali būti laikomi ateičiai, naudojami šių medikamentų likučiai.

52. Paskelbta informacija „Būk matomas tamsoje!“ Šilutės rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuro interneto svetainėje [www.silutessveikata.lt](http://www.silutessveikata.lt) .Šilutės rajono savivaldybės Visuomenės sveikatos biuro specialistai priminė mokinių tėveliams, kad žiemos metas - tai vienas iš pavojingiausių laikotarpių, kai pasikeitusios eismo sąlygos (tamsus paros metas, blogas matomumas) iš visų eismo dalyvių, tiek iš vairuotojų, tiek iš pėsčiųjų, reikalauja ypatingo atidumo ir Kelių eismo taisyklių nuostatų laikymosi. Statistikos duomenimis 40 proc. visų žuvusiųjų kelyje yra pėstieji, iš jų 70 proc. žuvo tamsiu paros metu ir dauguma neturėjo atšvaitų. Pateikti 8 **patarimai** apie atšvaitus ir apie mokinių saugumą, apie kurį privalo žinoti tėvai ir perduoti šias žinias savo atžaloms.

53. Paskelbta informacija „Gruodžio 1 d. – minima Pasaulinė kovos su AIDS diena“ Šilutės rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuro interneto svetainėje https://[www.silutessveikata.lt](http://www.silutessveikata.lt). Tikslas – informuoti gyventojus apie ŽIV/AIDS. **AIDS –** neišgydoma infekcinė liga, kurią sukelia žmogaus imunodeficito virusas (ŽIV). Virusas pirmą kartą aptiktas 1980 m. Kalifornijoje. Genetiniai tyrimai rodo, kad virusas kilęs Afrikoje XX amžiaus pradžioje. JAV pripažino AIDS kaip ligą 1981 metais. Manoma, kad beždžionių SIV virusas tapo HIV virusu, kai žmogus užsikrėtė beždžionių krauju, kai jas medžiojo ir maitinosi žalia mėsa. Tuomet įvyko SIV į ŽIV mutacija, virusas prisitaikė prie žmogaus ir tapo pavojingu jo gyvybei. ŽIV negalima užsikrėsti būnant arti sergančio žmogaus, su juo valgant arba naudojantis bendru tualetu. ŽIV perduodamas per tiesioginį sąlytį su sergančiojo krauju, taip pat lytiškai santykiaujant su sergančiuoju. Motinai gimdant, naujagimis taip pat turi galimybę užsikrėsti virusu, tačiau dėl naujų vaistų ir chirurginių metodų naujagimių užsikrėtimai ypač sumažėjo. Yra retų atvejų, kai kraujo perpylimas sukėlė užkrėtimą dėl klaidos tikrinant kraują prieš jo panaudojimą. Pateiktos rekomendacijos norint išvengti užsikrėtimo ŽIV/AIDS.

**IV SKYRIUS**

**SAVIVALDYBĖS VISUOMENĖS SVEIKATOS STEBĖSENA**

1. Vadovaujantis Lietuvos Respublikos vietos savivaldos įstatymo 16 straipsnio 4 dalimi, Lietuvos Respublikos visuomenės sveikatos stebėsenos (monitoringo) įstatymo 10 straipsnio 2 dalies 5 punktu ir Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministro 2016 m. gegužės 16 d. įsakymo Nr. V-488 „Dėl Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministro 2003 m. rugpjūčio 11 d. įsakymo Nr. V-488 „Dėl Bendrųjų savivaldybių visuomenės sveikatos stebėsenos nuostatų patvirtinimo“ pakeitimo“, 6.3 ir 6.4 punktais. Šilutės rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuras 2017-12-29 raštu Nr. S-(1.11)-289 pateikė Pagėgių savivaldybės visuomenės sveikatos stebėsenos 2016 metų ataskaitą. Ataskaita pateikta Pagėgių savivaldybės administracijos direktoriui.

**V SKYRIUS**

**VISUOMENĖS SVEIKATOS PROGRAMŲ SAVIVALDYBĖJE ĮGYVENDINIMAS**

1. Apie Alkoholio, tabako, narkotinių bei psichotropinių medžiagų vartojimo prevencijos ir kontrolės programos įgyvendinimą Pagėgių savivaldybėje. Buvo inicijuoti ir suorganizuoti įvairūs renginiai, paskaitos, pranešimai, konkursai, projektai, akcijos, įvairių filmų peržiūros alkoholio, tabako, narkotinių ir psichotropinių medžiagų vartojimo prevencijos tema.

1.1. Paminėtos šios datos:

Pasaulinė diena be tabako (gegužės 31 d.);

Tarptautinė nerūkymo diena.

1.2. Parengti straipsniai spaudai bei biuro interneto svetainėje https:// [www.silutessveikata.lt](http://www.silutessveikata.lt) apie alkoholio, tabako bei narkotikų vartojimo daromą socialinę ir ekonominę žalą sveikatai.

1.3. Mokyklų visuomenės sveikatos priežiūros specialistai parengė informacinius lankstinukus, atmintines, stendus apie psichoaktyvių medžiagų vartojimo prevenciją.

2. 2017 m. vasario 28 d. Šilutės rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuras organizavo mokymus pasienio rinktinės darbuotojams, Valstybės sienos apsaugos tarnybos prie Lietuvos Respublikos vidaus reikalų ministerijos Pagėgių rinktinėje. Mokymų tema „Kasdienybėje užslėptas blogis“. Mokymus vedė Viešosios įstaigos **„Individualaus Augimo Centro"**direktorė Lilija Vitkauskienė. 3. 2017 m. vasario 28 d. Šilutės rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuras organizavo pamokas Pagėgių savivaldybės Algimanto Mackaus gimnazijos mokiniams, tema „Kasdienybėje užslėptas blogis“. Pamokas vedė Viešosios įstaigos **„Individualaus Augimo Centro"**direktorė Lilija Vitkauskienė.

4. 2017 m. balandžio 28 d. Šilutės rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuras organizavo pamokas šiomis temomis: „Alkoholizmo spąstai“, „Elektroninės cigaretės“. Pamokos vyko Pagėgių savivaldybės Vilkyškių Jochaneso Bobrovskio gimnazijoje, Pagėgių savivaldybės Piktupėnų pagrindinėje mokykloje, Pagėgių savivaldybės Stoniškių pagrindinėje mokykloje, Pagėgių savivaldybės Natkiškių Zosės Petraitienės pagrindinėje mokykloje. Pamokas - užsiėmimus vedė Lietuvos blaivybės draugijos „Baltų ainiai“ Klaipėdos padalinio pirmininkas Artūras Šiukšta. Paskaitų tikslas pirminės prevencijos pagrindais išdėstyti prevencinę metodiką, suformuoti madą, dorines nuostatas, socialinius įgūdžius, antipatiją psichoaktyvioms  medžiagoms, motyvuoti mokinius, vykdyti prevenciją savo artimųjų rate. Paskaitų-užsiėmimų metu mokiniai išgirdo apie žmogui daromą įtaką alkoholio, cigarečių ir narkotikų vartojimo pramonės. Taip pat išgirdo apie žalingų įpročių pasekmes visuomenei. Mokiniai  suvokė, jog žalingų įpročių galima atsukratytipradedant nuo savo artimųjų rato, ugdant sąmoningumą, dvasines, socialines ir kultūrines vertybes.  Susiformavo aiški neigiama nuostata, kad psichoaktyvių medžiagų vartojimas nemadingas, o kenksmingas ir brangus užsiėmimas. Mokiniams paskaitos buvo įdomios ir labai naudingos.

5. 2017 m. gegužės 31 d. Šilutės rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuras jau antrus metus iš eilės Pagėgių savivaldybėje organizavo akciją Pasaulinei dienai be tabako paminėti „Obuolys vietoj cigaretės!“. Rūkymo sukeliamų ligų sąrašas didžiulis, o pasekmės gali būti tragiškos. Mokslininkai siūlo dar kartą gerai pamąstyti, ar imti cigaretę į rankas iš tiesų verta. Įrodyta, kad rūkymas 10 metų paankstina insultą. Jeigu po nestipraus insulto žmogus ir toliau rūko, tikimybė patirti dar vieną insultą padidėja 10 kartų. Plaučių vėžys yra vienas dažniausių susirgimų tarp rūkalių. Nepaisant neigiamų rūkymo pasekmių, šio įpročio (kaip ir bet kurio kito) atsisakyti ne taip jau paprasta, todėl geriausia išvis nepradėti rūkyti! 10 priežasčių, dėl kurių turėtumėte atsisakyti rūkymo:

1. Pagerės Jūsų gyvenimo kokybė.

2. Pagerės Jūsų sveikata: pradings kosulys, sumažės dusulys, širdies ir kraujagyslių ligų, plaučių vėžio ir kitų ligų rizika bus mažesnė, nekankins rėmuo. Metus rūkyti, po 10 metų širdies priepuolio tikimybė prilygsta nerūkančio žmogaus širdies priepuolio tikimybei, o plaučių vėžio tikimybė sumažėja du kartus.

1. Naktį geriau miegosite, o dieną būsite žvalesnis ir turėsite daugiau energijos.
2. Pagražėsite ir apsisaugosite nuo ankstyvo odos senėjimo.
3. Sutaupysite pinigų.
4. Jausitės mažiau suvaržytas įvairių draudimų.
5. Nerūkantiems bus maloniau su Jumis bendrauti.
6. Maloniau kvepėsite.
7. Pagerės Jūsų skonio ir uoslės pojūčiai.
8. Jūsų gyvenimo trukmė pailgės 6–8 metais. Pamąstykite, kiek daug įdomaus ir prasminga per tą laiką būtų galima nuveikti.

Pagrindinis šios dienos tikslas yra apsaugoti dabartinę ir būsimas kartas nuo tabako vartojimo sukeliamų sveikatos, socialinių, aplinkos ir ekonominių problemų bei priverstinio kvėpavimo tabako dūmais užterštu oru (pasyvaus rūkymo). Pateiktas lankstinukas ir plakatas „Obuolys vietoj cigaretės“.

**Informacija publikuota:** Šilutės rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuro interneto svetainėje https:// [www.silutessveikata.lt](http://www.silutessveikata.lt). paskelbta informacija „Gegužės 31 diena – Pasaulinė diena be tabako“ ir Šilutės rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuras organizavo Pagėgių savivaldybėje akciją „Obuolys vietoj cigaretės“.

Publikuotas straipsnis: Šilutės ir Pagėgių krašto laikraštyje „Pamarys“ 2017 m. birželio 2 d. Nr. 42 (3109) „Kova su rūkymu kitaip“.

**6. Šilutės rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuro interneto svetainėje** https://

[www.silutessveikata.lt](http://www.silutessveikata.lt) paskelbta informacija „Birželio 26 d. – Tarptautinė kovos su narkomanija ir narkotikų kontrabandos diena“. Informacijos pateikimo tikslas – informuoti visuomenę, o ypač jaunimą, apie žalingas pasekmes, kurias gali sukelti tarptautiniu mastu nekontroliuojamų narkotinių ir psichotropinių medžiagų vartojimas. Pati sėkmingiausia narkotikų vartojimo prevencija – auklėjimas šeimoje, vertybinių nuostatų formavimas, vaiko problemų sprendimas ir tėvų pavyzdys, kuris teigiamai veikia nepilnametį, padeda ugdyti teigiamus įgūdžius.

7. Šilutės rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuras pakvietė Pagėgių savivaldybės bendrojo ugdymo mokyklas ir ikimokyklinio ugdymo įstaigas dalyvauti 2017 m. Lietuvos mokinių, pedagogų ir visuomenės sveikatos priežiūros specialistų konkurse „Sveikuolių sveikuoliai“. Pagėgių savivaldybėje konkursas organizuotas nuo 2017 m. lapkričio 10 d. iki lapkričio 16 d. Konkurso užduotys buvo pasirinktos iš LMNŠC pateiktų variantų, kurias likus 10 dienų iki konkurso etapo pradžios paskelbė užduočių banko administratorius interneto svetainėje adresu [www.ssus.lt](http://www.ssus.lt).

Komisija peržiūrėjo užduotis ir nusprendė visoms konkurso dalyvių amžiaus grupėms pateikti po 6 užduotis, įskaitant užduotį pedagogui ar visuomenės sveikatos priežiūros specialistui. Užduotys konkurso dalyviams pateiktos užklijuotuose vokuose atitinkamai kiekvienai amžiaus grupei. Pirmoji užduotis visų amžiaus grupių dalyviams – prisistatymas, kuris buvo vertinamas balais. Kitos užduotys sudarytos iš testo ir praktinių užduočių–klausimų ir atsakymų sveikos gyvensenos tematika, užduotys žalingų įpročių prevencinės veiklos klausimais: tabako, alkoholio vartojimo, užduotys žmogaus saugos klausimais: saugus eismas, elgesys apsinuodijus, kelio ženklų nauda, evakuacijos ženklų nauda ir reikalingumas, pirmoji pagalba perkaitus, dviračių vairuotojų taisyklės ir t.t.; komandų kapitonų rungtys: loginės užduotys; pedagogo bei sveikatos priežiūros specialisto užduotys.

Konkurso tikslas yra ugdyti vaikų ir mokinių gebėjimus saugoti ir stiprinti savo ir kitų sveikatą, propaguoti sveiką gyvenseną bei ugdyti vaikų atsakomybę. Konkurse dalyvavo 18 komandų ,dalyvavo 90 mokinių, 18 mokytojų ir 2 visuomenės sveikatos priežiūros specialistai.

8. 2017 m. gruodžio 1 d. Šilutės rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuras organizavo mokymus pasienio rinktinės darbuotojams, Valstybės sienos apsaugos tarnybos prie Lietuvos Respublikos vidaus reikalų ministerijos Pagėgių rinktinėje. „Interaktyvios žalingų įpročių prevencijos praktinės galimybės“, kurie suvoktų, kaip vaikams protingai pasakyti, kad mestų rūkyti ir liktų suprasti tiek vaikai, tiek suaugusieji. Mokymų tikslai:

Pirminės prevencijos pagrindais išdėstyti prevencinę metodiką;

Suformuoti madą, dorines nuostatas, socialinius įgūdžius, antipatiją psichoaktyvioms  medžiagoms.

Motyvuoti mokinius, kad vykdytų prevenciją savo artimųjų rate.

Mokymus vedė Lietuvos blaivybės draugijos „Baltų ainiai“ Klaipėdos padalinio pirmininkas Artūras Šiukšta. Mokymų metu darbuotojai išgirdo apie žmogui ir vaikui daromą įtaką dėl alkoholio, cigarečių ir narkotikų vartojimo. Taip pat išgirdo apie žalingų įpročių pasekmes visuomenei ir asmeniniam gyvenimui, kokios pasekmės laukia, jei vartojame narkotikus, kokios ligos užklumpa greitai ir netikėtai, kaip vaikai patys nesuprasdami pradeda vartoti narkotikus ir tampa jų platintojais. Buvo aptarta, kaip reikia bendrauti su vaikais, kurie vartoja narkotines medžiagas, kaip pateikti informaciją apie juos, kad ji liktų jų atmintyje. Darbuotojai suprato, kad žalingus įpročius galima naikinti pradedant savo artimųjų rate, ugdant sąmoningumą, dvasines, socialines ir kultūrines vertybes. Susiformuos aiški neigiama nuostata, kad psichoaktyvių medžiagų vartojimas visai nemadingas, o kenksmingas ir brangus užsiėmimas..

9. **Narkotinių medžiagų aplinkoje testo atlikimas Pagėgių savivaldybės bendrojo ugdymo įstaigose**

Lietuvos Respublikos vaiko minimalios ir vidutinės priežiūros įstatyme numatyta mokyklos vadovų prievolė užtikrinti sveiką ir saugią mokyklos aplinką, užkertančią kelią bet kokioms smurto, prievartos apraiškoms ir žalingiems įpročiams. Vienas iš galimų tokio uždavinio sprendimo būdų – aplinkos testavimas. Aplinkos testai – metodas, kurio pagalba galima aptikti narkotinių ar psichotropinių medžiagų pėdsakus aplinkoje. Tokios narkotinės medžiagos, kaip susmulkintos kanapių dalys, heroino, kokaino, amfetamino, metamfetamino milteliai pagal savo kilmę ir formą, išorės požymius yra birios, našios, lengvai pasiskleidžiančios aplinkoje, todėl šių medžiagų mikrodalelės gali patekti ant įvairių objektų paviršių. Svarbu atkreipti dėmesį, kad atliekamas aplinkos testavimas parodo ne narkotinių ar psichotropinių medžiagų vartojimo faktą, o narkotinių ar psichotropinių medžiagų pėdsakus mokyklų patalpose. Mokyklų aplinkos vertinimas narkotinių ar psichotropinių medžiagų aptikimo aplinkoje testų pagalba turėtų būti vykdomas kartu su prevencinėmis priemonėmis, kurios būtų tikslinamos atsižvelgiant į gautus aplinkos vertinimo rezultatus.

Mokyklos aplinkoje vaikas praleidžia didžiąją dalį dienos, todėl labai svarbu, kad ji būtų saugi. Šilutės rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuras atliko Narkotinių ir psichotropinių medžiagų tyrimą (aplinkos testus) Pagėgių savivaldybės bendrojo ugdymo įstaigose.

Tyrimo tikslas – ištirti Pagėgių savivaldybės bendrojo ugdymo įstaigų aplinkas dėl narkotinių ir psichotropinių medžiagų paplitimo jų aplinkose ir stiprinti mokinių atsakomybės jausmą už švarią aplinką be narkotikų.

Šilutės rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuro organizuotame tyrime buvo atrinktos 6 Pagėgių savivaldybės bendrojo ugdymo įstaigos: Pagėgių savivaldybės Pagėgių Algimanto Mackaus gimnazija, Pagėgių savivaldybės Stoniškių pagrindinė mokykla, Natkiškių Zosės Petraitienės pagrindinė mokykla, Piktupėnų pagrindinė mokykla, Vilkyškių Johaneso Bobrovskio gimnazija, Vilkyškių Johaneso Bobrovskio gimnazijos Lumpėnų Enzio Jagomasto skyrius. Tyrimas atliktas 2017 m. gruodžio 20 diena. Tyrimų metu naudoti narkotinių medžiagų paieškos testai „PenTest D4D“. Šiais testais galima aptikti narkotinių medžiagų, tokių kaip kanapės, PCP, LSD ir kt. Iš viso mokyklų aplinkoms ištirti buvo panaudoti 35 testai. Tyrimas skirtas 11 narkotinių medžiagų rūšių nustatyti, o vienu tokiu mėginiu galima ištirti keturis paviršius, t.y. iš viso atlikti 70 vertinimų.

Vietos, kuriose būtų imami paviršių mėginiai testams, buvo pasirinktos tiek atsižvelgiant į pačių testo dalyvių pageidavimus bei pasiūlymus, tiek vadovaujantis testavimą organizuojančių specialistų rekomendacijomis. Minėtiems mėginiams paimti dažniausiai parinktos vaikinų ir merginų tualetų rankenos, persirengimo kambariai, rūbų kabyklos, tam tikrų mokyklos aukštų sienos, klasių patalpos, laiptų turėklai, mokinių pamėgti suolai mokyklos patalpose, bibliotekų patalpų paviršiai (stalai, kompiuterio klaviatūros) ir kitos vietos, kur dažniausiai susirenka mokiniai.

Iš viso buvo atlikta 70 vertinimų. Kiekvienoje įstaigoje tiriamų objektų skaičius svyravo nuo 8 iki 16 vertinimų. Iš tyrime dalyvavusių 6 mokyklų nei vienoje nebuvo rasta narkotinių ir psichotropinių medžiagų pėdsakų.

Šilutės rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuro specialistai paskelbė naudingą informaciją tėvams Šilutės rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuro interneto puslapyje, adresu https:// [www.silutessveikata.lt](http://www.silutessveikata.lt).

10. Informavuome kad Šilutės rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuras, vykdydamas Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministro 2016 m. gegužės 13 d. įsakymą Nr. V-615 „Dėl širdies ir kraujagyslių ligų ir cukrinio diabeto rizikos grupių asmenų sveikatos stiprinimo tvarkos aprašo“ patvirtinimo“ (toliau - Aprašas), kad Savivaldybių administracijos pagal kompetenciją užtikrintų, kad pirminės asmens sveikatos priežiūros įstaigos ir Šilutės rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuras, įgyvendintų Apraše keliamus reikalavimus.

Šilutės rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuras įgyvendino 2017 m. gruodžio mėnesyje Pagėgių savivaldybėje Vilkyškių seniūnijoje Širdies ir kraujagyslių ligų ir cukrinio diabeto rizikos grupių asmenų sveikatos stiprinimo programą.

Pagėgių savivaldybėje Sveikatos Stiprinimo programoje dalyvavo 18 asmenų iš Pagėgių savivaldybės Vilkyškių seniūnijos (Pagėgių pirminis sveikatos priežiūros centras).

Programos dalyviai išklausė Sveikatos Stiprinimo programos šias temas:

„Sveika gyvensena, jos reikšmė lėtinių neinfekcinių ligų prevencijai“;

„Širdies ir kraujagyslių ligų, cukrinio diabeto rizikos veiksniai, komplikacijos, sveikatos rodiklių supratimas“;

„Mitybos reikšmė širdies ir kraujagyslių ligų ir cukrinio diabeto atsiradimui bei prevencijai“

„Fizinio aktyvumo reikšmė širdies ir kraujagyslių ir cukrinio diabeto prevencijai“;

11. Šilutės rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuras įgyvendino ŽIV/AIDS ir lytiškai plintančių infekcijų profilaktikos ir kontrolės 2015-2017 m. veiksmų planą.

Užtikrina įvairių visuomenės tikslinių grupių informuotumą apie ŽIV ir LPI profilaktiką

1.5. Organizuoja (ar prisideda prie organizavimo ar informacijos sklaidos) Pasaulinės AIDS dienos

minėjimo renginius:

1.5.1. Išsami informacija teikiama Šilutės rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuro interneto

svetainėje https:// [www.silutessveikata.lt](http://www.silutessveikata.lt), metinėje statistinės ataskaitoje F-41 Sveikata.

1.5.2. Informacija apie planuojamus ir įvykusius renginius teikiama Šilutės rajono savivaldybės visuomenės

sveikatos biuro interneto svetainėje https:// [www.silutessveikata.lt](http://www.silutessveikata.lt)

7. Inicijuoja, rengia ir vykdo priemones Pagėgių savivaldybėje, skirtas ŽIV ir LPI prevencijai įvairiose gyventojų grupėse.

Biuras 2017 m. Lytiškumo ugdymo, AIDSir lytiškai plintančių infekcijų prevencijos tema vykdė šias

priemones:

infekcijų prevencijos tema vykdė šias priemones:

**VI SKYRIUS**

**VAIKŲ IR JAUNIMO SVEIKATOS STIPRINIMAS**

1. Organizuojant sveikatos priežiūrą savivaldybės mokyklose ir ikimokyklinėse ugdymo įstaigose, 2017 m. organizuoti susirinkimai, kurių metu buvo planuojama sveikatos priežiūros mokyklose ir ikimokyklinėje ugdymo įstaigoje veikla, analizuojamos esamos problemos, ieškoma jų sprendimo būdų, aptarti planuojami sveikatinimo renginiai.

2. Sveikatos priežiūra bendrojo ugdymo ir ikimokyklinės ugdymo įstaigos vykdoma pagal sveikatos priežiūros veiklos planą, kurį rengia ugdymo įstaigos administracija kartu su visuomenės sveikatos specialistu, vykdančiu mokinių sveikatos priežiūrą bendrojo ugdymo ir ikimokyklinėje ugdymo įstaigoje, atsižvelgiama į mokyklos ir ikimokyklinės ugdymo įstaigos poreikius ir vykdomos visuomenės sveikatos priežiūros nacionalinius ir vietos prioritetus. Visuomenės sveikatos priežiūros specialisto darbo planą tikrina Vaikų ir jaunimo sveikatos priežiūros specialistas, o tvirtina Šilutės rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuro direktorius. Visuomenės sveikatos specialistas, vykdantis mokinių sveikatos priežiūrą bendrojo ugdymo ir ikimokyklinėje ugdymo įstaigoje, kiekvieną mėnesį pateikia mėnesio darbo veiklos planą ir mėnesio veiklos ataskaitą. Mėnesio veiklos planą ir ataskaitą tikrina Vaikų ir jaunimo sveikatos priežiūros specialistas, o tvirtina Šilutės rajono savivaldybės Visuomenės sveikatos biuro direktorius.

3. **Šilutės rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuras primena tėveliams, turintiems mokyklinio ir ikimokyklinio amžiaus vaikučių, kad iki rugsėjo 15 d. reikia patikrinti vaiko sveikatą.** Mokyklinio ir ikimokyklinio amžiaus vaikus šeimos gydytojas turėtų apžiūrėti bent kartą per metus. Visi vaikai yra draudžiami valstybės lėšomis, todėl apsilankius pas gydytoją papildomai mokėti nereikia. Norint patikrinti vaiko sveikatą ir gauti vaiko sveikatos pažymą, pirmiausia reikia iš anksto užsiregistruoti ir laiku atvykti pas šeimos gydytoją ir odontologą. Vaiką būtinai turi lydėti vienas iš tėvų arba globėjų, kitaip gydytojas negalės patikrinti vaiko sveikatos būklės. Vadovaujantis Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministro įsakymu 2011 m. rugpjūčio 10 d. Nr. V-773 „Dėl Lietuvos higienos normos HN 21:2011 „Mokykla, vykdanti bendrojo ugdymo programas. Bendrieji sveikatos saugos reikalavimai“ patvirtinimo, kiekvienais metais iki rugsėjo 15 dienos mokiniai turi pateikti mokyklai informaciją apie profilaktinio sveikatos patikrinimo rezultatus. Šie duomenys naudojami mokinių sveikatos stebėsenai ir analizei. Siekiant užtikrinti, kad bent kartą per metus tėveliai nuvestų vaiką pas gydytoją odontologą dantų ir sąkandžio būklės tikrinimo. 2013 m. buvo patvirtinta tobulesnė Vaiko sveikatos pažymėjimo forma, kurios dalį turi užpildyti ir gydytojas odontologas. Jis turi įrašyti dantų ėduonies (karieso) pažeistų, plombuotų ir iškritusių (išrautų) dantų skaičių. Jei mažas vaikas neturi išdygusio nė vieno danties, odontologas turi apie tai parašyti pažymėjime. Rekomenduotina atvykti pas savo šeimos gydytoją jau pasitikrinus dantų būklę. Pažymėjime turi būti užpildytos visos nurodytos skiltys: vaiko ūgis, svoris, fizinio išsivystymo įvertinimas ir kūno masės indeksas, taip pat kraujospūdis, klausos ir regos būklė, individualios rekomendacijos. Rekomendacijose šeimos gydytojas nurodys, kokią fizinio lavinimo grupę vaikas galės lankyti: pagrindinę, parengiamąją ar specialiąją; ar vaikui ne per sunkus įprastas krūvis, ar jis per fizinio lavinimo pamokas gali atlikti visus pratimus, pažymės, koks jo regėjimas, laikysena, polinkis alergijai ir kt. Profilaktiniai tikrinimai ne tik padės laiku nustatyti ir išgydyti negalavimus ar sveikatos sutrikimus, bet suteiks puikią galimybę aptarti su savo šeimos gydytoju pagrindinius ligų prevencijos bei sveiko gyvenimo būdo ugdymo principus. Pažyma apie mokinio sveikatos būklę turi būti pristatyta visuomenės sveikatos priežiūros specialistui mokykloje. Neturėdami informacijos apie vaiko sveikatą, mokyklos visuomenės sveikatos priežiūros specialistas negalės užtikrinti, kad ugdymo procese nebus pakenkta jo sveikatai. Vaiko sveikatos pažymėjimas turi būti išduodamas visiems vaikams nuo 0 iki 18 metų, o mokinio vaiko sveikatos pažymėjimas (forma Nr. 027-1/a) galioja vienus metus.

Šilutės rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuro interneto svetainėje https:// [www.silutessveikata.lt](http://www.silutessveikata.lt) paskelbta informacija „Priminimas tėveliams – reikalinga vaikų sveikatos pažyma“.

**Publikuotas straipsnis** Šilutės ir Pagėgių krašto laikraštyje „Pamarys“ 2017 m. rugpjūčio 12 d. Nr. 60 (3030) „Laikas pasirūpinti vaikų sveikatos pažymomis“.

4 Šilutės rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuro interneto svetainėje https:// [www.silutessveikata.lt](http://www.silutessveikata.lt) paskelbta informacija „Pasiruoškime eiti į darželį“. Optimalus laikas pradėti lankyti ikimokyklinio ugdymo įstaigą – 3-4 metai. Šiuo metu imuninė sistema jau brandesnė, o psichologiškai vaikas geriau pasirengęs bendrauti su kitais vaikais naujame dideliame kolektyve.  
Kartais dėl objektyvių priežasčių mama negali sau leisti tokios prabangos likti su mažyliu iki jam sueis 3-4 metai, tad lankyti darželį jam tenka jau nuo 2-2,5 metukų. Tokio amžiaus vaikas dar labai priklausomas nuo mamos. Tačiau neretai nutinka ir taip, kad jaunesni vaikai lengviau ištveria laikiną išsiskyrimą ir kuo puikiausiai pritampa darželyje. Kaip ruoštis lankyti darželį?. Visų pirma apsilankykite

darželį, kurį ketinate lankyti. Apžiūrėkite aplinką, atkreipkite dėmesį, kaip auklėtojos bendrauja su vaikais. Pakalbėkite su darbuotojais, kitų darželį jau lankančių vaikų tėvais. Sukurkite vaikui palankią emocinę aplinką: papasakokite, kad darželyje laukia vaikai, su kuriais jis susidraugaus, daug žaislų ir pan. Pamokykite vaiką bendrauti su kitais vaikais. Nusiveskite į svečius, inicijuokite bendrus žaidimus žaidimų aikštelėje. Iš anksto papasakokite vaikui, kas jo laukia, kaip jis žais su vaikais, ką reiškia turėti naujų draugų. Pamokykite dalintis su kitais savo žaislais, siūlyti naujus žaidimus, kaip galima pačiam paprašyti priimamam žaisti, kaip kreiptis į vaikus, padėkite įsiminti jų vardus. Darželyje dažniausiai karaliauja „savitarna“: tenka valgyti, rengtis pačiam. Parinkite vaikui rūbelius, kuriuos jis pats lengvai apsirengtų. Venkite sagų, raištelių. Namuose paruoškite vaikui tipiško darželio maisto: sriubos, antrą patiekalą, varškės apkepą, košę ir pan. Jei jis pats pripras namuose taip maitintis – darželyje problemų dėl maisto neturėtų kilti. Pamokykite vaiką asmeninės higienos įgūdžių: savarankiškai plautis rankas su muilu, šnypštis nosį į nosinę ir pan. Pakoreguokite jo dienos režimą. Pusryčius, pietus, vakarienę duokite tuo laiku, kaip tai daroma darželyje. Atpratinkite nuo užkandžiavimo tarp valgių. Pasistenkite kad pietų miego laikas namuose sutaptų su darželio pietų miego laiku. Išleisdama vaiką į darželį nerodykite savo nerimo – jūsų būsena lengvai persiduoda ir vaikui. Ir negąsdinkite vaiko darželiu. Tai suformuos nereikalingą baimę.

5. Šilutės rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuro interneto svetainėje https:// [www.silutessveikata.lt](http://www.silutessveikata.lt) paskelbta informacija „Prieš grįžtant į mokyklą – patikra dėl utėlių“. Užkrečiamųjų ligų ir AIDS centro (ULAC) medikai informuoja, kad artėjant naujiems mokslo metams specialistai jau sulaukia sunerimusių tėvų skambučių dėl vaikų užsikrėtimo utėlėmis. Po atostogų tėvams reikėtų atkreipti dėmesį, ar jų vaikai neužsikrėtė pedikulioze (utėlėmis). Pedikulioze dažniau užsikrečia jaunesnio mokyklinio amžiaus mokiniai, ypač mergaitės. Pagrindinis užsikrėtimo galvos utėlėmis požymis – glindos plaukuose. Jų yra daugiau nei suaugusių utėlių. Glindos nėra aktyvios ir sunkiai nuimamos nuo plauko. Taip pat dėl utėlių įkandimų gali atsirasti nusikasymų smilkinių, kaktos ir pakaušio srityje. Vaikui, nustačius pedikuliozę, būtina patikrinti ir kitus šeimos narius, draugus, bendramokslius, o kontaktinius asmenis informuoti apie problemą. Taip pat svarbu, kad visiems užsikrėtusiems asmenims tuo pačiu metu būtų taikomi tie patys medikamentai, nes tik tokiu būdu bus išvengta pakartotinio užsikrėtimo tarp artimųjų. **Pagrindinis plitimo kelias:** tiesioginiu būdu iš galvos į galvą, esant artimam sąlyčiui, per šukas ar plaukų šepečius, keičiantis galvos apdangalais, juos laikant kartu.

**VII SKYRIUS**

**KITA SVEIKATOS PRIEŽIŪROS SPECIALISTŲ VEIKLA MOKYKLOSE**

1. Be pirmosios pagalbos teikimo ir konsultacijų, sveikatos ugdymo visuomenės sveikatos priežiūros specialistai (tės) mokyklose vykdo ir kitas teisės aktais numatytas funkcijas.

2. Visuomenės sveikatos priežiūros specialistai registruoja traumas. Esant poreikiui, teikia informaciją mokyklos vadovams apie traumų prevencines priemones.

3. Visuomenės sveikatos priežiūros specialistai teikia pagalbą kūno kultūros mokytojams, komplektuojant fizinio ugdymo grupes, sudaro fizinio pajėgumo grupių sąrašus, pagal galimybes budi sporto renginiuose.

4. Visuomenės sveikatos priežiūros specialistai renka informaciją apie kasmetinius mokinių sveikatos profilaktinius patikrinimus, apibendrina informaciją ir pateikia ją mokyklos bendruomenei, teikia informaciją bendrai Savivaldybės visuomenės sveikatos stebėsenos ataskaitai. Informacija apie mokinių sveikatos sutrikimų būklę registruojama pagal bendrosios praktikos gydytojų išduotą „Vaiko sveikatos pažymėjimą“ (forma Nr. 027-1/a).

5. Visuomenės sveikatos priežiūros specialistai dalyvauja mokyklos vaiko gerovės darbo grupėse, sprendžiančiose mokinių psichologines, adaptacijos ir socialines problemas.

6. Visuomenės sveikatos priežiūros specialistai vykdo užkrečiamųjų ligų epidemiologinę priežiūrą: gripo epidemijos metu skaičiuoja, kiek mokinių neatvyksta į mokyklą, vykdo pedikuliozės profilaktinius tikrinimus pagal patvirtintą tvarką.

7.1. Sukurta VSS IS leidžia sistemingai stebėti vaikų sveikatą, įvertinti jų sveikatos sutrikimų kiekį ir pobūdį, nustatyti rizikos grupes bei pokyčių tendencijas. Planuoti tinkamas sveikatos sutrikimų prevencijos priemones, įvertinti jų rezultatus ir poveikį, užtikrinti kryptingą bei efektyvų vaikų ir jaunimo sveikatos politikos formavimą Savivaldybėje ir mokyklose. Remiantis VSS IS sukaupta statistine informacija, ją analizuojant bei interpretuojant, galima bus numatyti tinkamas sveikatos sutrikimų prevencijos priemones.

**VIII SKYRIUS**

**VISUOMENĖS SVEIKATOS BIURO VEIKLOS PROBLEMOS IR JŲ SPRENDIMAS**

1. Nėra užtikrintas finansavimas įgyvendinant visuomenės sveikatos priežiūros paslaugų prieinamumą mokyklose ir ikimokyklinėse ugdymo įstaigose.

2. Dideli darbo krūviai vienam mokyklos sveikatos priežiūros specialistui (870 ar 420 mokinių – specialistas, dirbdamas 1 etato darbo krūviu turi aptarnauti nuo 1 iki 4 mokyklų) – būtinas šių specialistų darbo normatyvų mažinimas.

3. Nėra skirta pakankamai lėšų visuomenės sveikatos priežiūrai ikimokyklinėje ugdymo įstaigoje (ankščiau galiojo normatyvas 1 specialistui 200 vaikų, nuo 2014 m. sausio 1 d. 1 specialistui 870 ar 420 vaikų – tai yra, šią paslaugą gauna mažiau mokinių, specialistas vietoje 1 etato dirba tik 0,1 etato toje pačioje ikimokyklinėje ugdymo įstaigoje.

4. Nėra apskaičiuoto visuomenės sveikatos stiprinimui realaus lėšų poreikio vienam gyventojui: nėra visuomenės sveikatos priežiūros paslaugų normatyvų vienam specialistui, neatsižvelgiama į sveikatos priežiūros paslaugų teikimo prieinamumo netolygumus bei gyventojų pasiskirstymą.

5. Visuomenės sveikatos biuras nuo 2014 m. sausio 1 d. priimtu įstatymų paketu siekia kokybiškai vykdyti valstybines (valstybės perduotas savivaldybėms) visuomenės sveikatos priežiūros funkcijas, tačiau yra būtinas palaikymas ir reikiamas finansavimas, kad būtų efektyvi, prieinama ir kokybiška sveikatos priežiūra, sudarytos sąlygos ir imtasi aktyvių veiksmų, keičiant gyventojų elgseną – ugdant sveikos gyvensenos ir sveikatos išsaugojimo savimonę, būtų sudarytos sąlygos imtis veiksmų, sudarančių prielaidas gyventojams išsaugoti ir stiprinti sveikatą, išvengti ligų.

6. Susiduriama su sunkumais organizuojant sveikatos ugdymą mokykloje: dėl didelio mokymosi krūvio vaikus sunku įtraukti į sveikatingumo renginius, rasti tinkamą laiką pokalbiams, paskaitėlėms, kadangi tam nenumatytos valandos ugdymo plane.

Biuro direktorė Virginija Vaivadaitė

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_