



Slimību profilakses un
kontroles centrs

Aktualitātes veselības veicināšanā

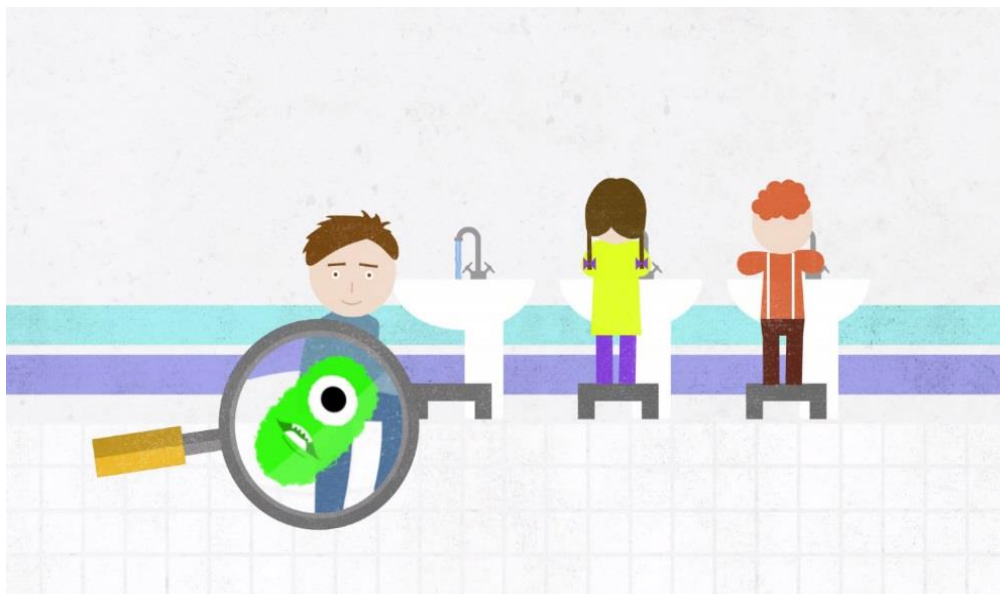
Solvita Kļaviņa – Makrecka
Veselības veicināšanas departamenta
Slimību profilakses nodaļas vadītāja

12.05.2016



Slimību profilakses un
kontroles centrs

Animācijas filma par roku higiēnas ievērošanu pirmsskolas un sākumskolas vecuma bērniem



«Par Janča puncī
un tīrām rokām»

Skatāmas:

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

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





Slimību profilakses un
kontroles centrs

Pielikums nr. 7

ATRODI ATŠKIRĪBAS!



Slimību profilakses un
kontroles centrs

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

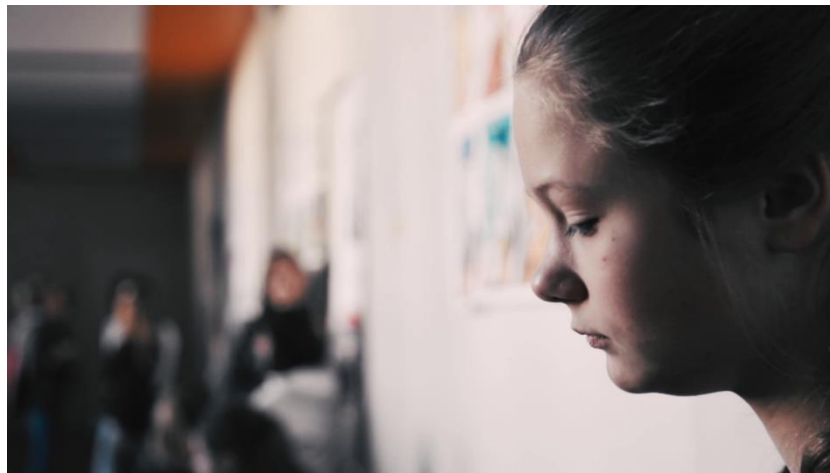




Slimību profilakses un
kontroles centrs

Mācību filmas ģirgāšanās profilaksei skolas un interneta vidē

«Katrīna»



«Roberts»

Skatāmas:

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

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



Slimību profilakses un kontroles centrs

3. NODARBĪBA

NODARBĪBA PĒC FILMAS “KATRĪNA” NOSKATĪŠANĀS

Mērķis

Attīstīt un pilnveidot skolēnu zināšanas un prasmes nīrgāšanās mazināšanai skolā.

Uzdevumi

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

Izmantojamās metodes

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

Nepieciešamie materiāli

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

1. Nīrgāšanās un tās veidi (informācija skolēniem)

Nīrgāšanās ir:

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

Nīrgāšanās veidi¹⁰:

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



Slimību profilakses un kontroles centrs

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

4. Uzdevums

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



Internea resursi:

www.drossintemets.lv

www.esidross.lv

www.drosmedrandzeties.lv

www.sargi-sevi.lv

www.draudzigsinternets.lv





Slimību profilakses un kontroles centrs



EN

Slimību profilakses un kontroles centrs

Aktualitātes

Par mums

Kontakti

Latvijas veselības platforma 2015 - 2065

Latvijas prezidentūra ES Padomē 2015

Latvian Presidency of the Council of the European Union

Veselības veicināšana

Gripa

Zikasslimība

Cilvēka papilomas vīruss un dzemdes kakla vēzis

Onkoloģiskās modrības gads 2015

Infografikas

Veselības veicināšanas kampaņas

Infekcijas slimību statistika

Jaunās psihoaktīvās vielas

Pētījumi un ziņojumi

Publikācijas

Ārstniecības personām

Veselības aprūpes statistika

Infekcijas slimības

Vakcinācija

HIV profilakse

Aktualitātes ceļotājiem

Tuberkulozes profilakse

Retās slimības

Dabiskās

▶ Informatīvie izdevumi

Arī šīs situācijas

Padomes un komisijas

Publiskie iepirkumi

Video galerija

Projekti

Saītes

Starptautiskie dokumenti

Starptautiskā sadarbība

Sabiedrības līdzdalība

Izglītojošas filmas

Izglītojoša animācijas filma par roku higiēnas nozīmi

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



Mācību filmas nīrgāšanās profilaksei skolas un interneta vidē

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

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





Slimību profilakses un
kontroles centrs

www.spkc.gov.lv



«Veselības veicināšana»
(«Sadarbība ar pašvaldībām veselības veicināšanā»)



Slimību profilakses un kontroles centrs

EN

Aktualitātes

Par mums

Kontakti

Latvijas veselības platforma 2015 - 2065

Latvijas prezidentūra ES Padomē 2015

Latvian Presidency of the Council of the European Union

► Veselības veicināšana

► Sadarbība ar pašvaldībām veselības veicināšanā

Nacionālais veselīgo pašvaldību tīkls Latvijā

► Fizisko aktivitāšu iespējas Latvijas reģionos

Nacionālās Veselību veicinošo skolu tīkls Latvijā

Vadlīnijas par veselības veicināšanu

Tematiskās veselības dienas pasauļe

Tavai veselībai

Bērnu drošība

Gripa

Zikās vīrusslimība

Cilvēka papildomas vīrusus un dzīvnieku kakla vīrusus

Onkoloģiskās modrības gadu 2015

Infografikas

Veselības veicināšanas kampaņas

Infekcijas slimību statistika

Jaunās psihoaktīvās vielas

Pētījumi un ziņojumi

Publikācijas

Ārstniecības personām

Veselības aprūpes statistika

Infekcijas slimības

Vakcinācija

HIV profilakse

Aktualitātes ceļotājiem

Tuberkulozes profilakse

Fizisko aktivitāšu iespējas Latvijas pašvaldībās

Informācija par Latvijas pašvaldībās pieejamajām fizisko aktivitāšu iespējām, piemēram, peldbaseinu, sporta laukumu, taku, velomaršrutu u.c. atrašanās vietām.

Tabulā informācija sadalīta pa Latvijas pašvaldībām PDF failos.

Amatas novada pašvaldība	Jēkabpils novada pašvaldība	Rucavas novada pašvaldība
Aizkraukles novada pašvaldība	Jūrmalas pilsēta	Rīgas pilsētas pašvaldība
Aglonas novada dome	Kandavas novads	Ropažu novads
Aknīstes novada pašvaldība	Kokneses novada dome	Rundāles novads
Alojas novada dome	Krimuldas novads	Rūjienas novada pašvaldība
Alūksnes novada pašvaldība	Krustpils novads	Salacgrīvas novada dome
Auces novada pašvaldība	Kuldīgas novada pašvaldība	Salas novada pašvaldība
Ādažu novads	Ķekavas novada pašvaldība	Siguldas novada pašvaldība
Babītes novada pašvaldība	Liepājas pilsēta • veloceļiņa shēma Liepājā	Skrīveru novads
Baldones novads	Lielvārdes novada pašvaldība	Skrundas novada pašvaldība
Balvu novada pašvaldība	Limbažu novada pašvaldība	Strenču novada pašvaldība
Bauskas novada pašvaldība	Līgatnes novads	Smiltēnes novada dome
Beverīnas novada pašvaldība	Lubānas novada pašvaldība	Talsu novada pašvaldība
Burtņieku novada pašvaldība	Ludzas novada pašvaldība	Tērvetes novads
Carnikavas pašvaldība	Mārupes novada pašvaldība	Tukuma novada dome
Daugavpils novada pašvaldība	Mērsraga novada pašvaldība	Vaiņodes novads
Dagdas novada pašvaldība	Nīcas novada pašvaldība	Valkas novada dome
Daugavpils pilsēta	Ogres novada pašvaldība	Valmieras pilsēta
Dobeles novada pašvaldība	Olaines novada pašvaldība	Varakļānu novada pašvaldība
Durbe novada dome	Pārgaujas novads	Vecpiebalgas novada pašvaldība
Ērgļu novada pašvaldība	Pāvilostas novada pašvaldība	Vecumnieku novads
Iecavas novads	Plavīņu novada dome	Ventspils

Fizisko aktivitāšu iespējas Latvijas reģionos

AKTĪVA IK DIENA!



Tu esi radīts kustībai!

Aktīvas atpūtas iespējas | Veselības maršruti | Vingrojumu kompleksi

Veselības veicināšanas karte | Sportiskais randiņš | Interesanti

Aktīvas atpūtas iespējas

Bieži vien nezināšana spēj atturēt no iespēju izmantošanas. Tāpēc, lai ikvienam Latvijas iedzīvotājam sniegtu informāciju par viņa pašvaldības piedāvātajām fizisko aktivitāšu veikšanas iespējām, esam tās apkopojuši vienviet. Lai noskaidrotu, kur un kādas fizisko aktivitāšu veikšanas iespējas tiek nodrošinātas Tavā pašvaldībā, ieskaties zemāk esošajā tabulā – atrodi sev interesējošo pašvaldību, uzklikšķini uz tās un saņem nepieciešamo informāciju. Lai aktīva ik diena katrā pašvaldībā!

Amatas novada pašvaldība	Dagdas novada pašvaldība	Krustpils novads	Plavīņu novada dome	Strenču novada pašvaldība
Aizkraukles novada pašvaldība	Daugavpils pilsēta	Kuldīgas novada pašvaldība	Preiļu novada dome	Smiltēnes novada dome
Aglonas novada dome	Dobeles novada pašvaldība	Ķekavas novada pašvaldība	Priekules novada pašvaldība	Talsu novada pašvaldība
Aknīstes novada pašvaldība	Durbe novada dome	Liepājas pilsēta • veloceļiņa shēma Liepājā	Priekulju novada pašvaldība	Tērvetes novads
Alojas novada dome	Ērgļu novada pašvaldība	Lielvārdes novada pašvaldība	Raunas novada pašvaldība	Tukuma novada dome
Alūksnes novada pašvaldība	Iecavas novads	Limbažu novada pašvaldība	Rēzeknes pašvaldība	Vaiņodes novads
Auces novada pašvaldība	Ilūkstes novada pašvaldība	Līgatnes novads	Rucavas novada pašvaldība	Valkas novada dome
Ādažu novads	Inčukalna novada pašvaldība	Lubānas novada pašvaldība	Rīgas pilsētas pašvaldība	Valmieras pilsēta
Babītes novada pašvaldība	Jaunpiebalgas novada dome	Ludzas novada pašvaldība	Ropažu novads	Varakļānu novada pašvaldība
Baldones novads	Jaunpils novads	Mārupes novada pašvaldība	Rundāles novads	Vecpiebalgas novada pašvaldība
Balvu novada pašvaldība	Jeļgavas novada pašvaldība	Mērsraga novada pašvaldība	Rūjienas novada pašvaldība	Vecumnieku novads
Bauskas novada pašvaldība	Jēkabpils novada pašvaldība	Nīcas novada pašvaldība	Salacgrīvas novada dome	Ventspils
Beverīnas novada pašvaldība	Jūrmalas pilsēta	Ogres novada pašvaldība	Salas novada pašvaldība	Ventspils novada pašvaldība
Burtņieku novada pašvaldība	Kandavas novads	Olaines novada pašvaldība	Siguldas novada pašvaldība	Vijāņu novada pašvaldība
Carnikavas pašvaldība	Kokneses novada dome	Pārgaujas novads	Skrīveru novads	Vījakas novada dome
Daugavpils novada pašvaldība	Krimuldas novads	Pāvilostas novada pašvaldība	Skrundas novada pašvaldība	

www.aktivadiena.lv



«Aktīvas atpūtas iespējas»



Slimību profilakses un
kontroles centrs

Ieteikumi pašvaldībām Veselības maršrutu izveidē



Slimību profilakses un kontroles centrs

IETEIKUMI PAŠVALDĪBĀM VESELĪBAS MARŠRUTU IZVEIDĒ

RĪGA
2016



Slimību profilakses un kontroles centrs

EN

Aktualitātes

Par mums

Kontakti

Latvijas veselības platforma 2015
- 2065

Latvian Presidency of the Council
of the European Union

Latvian Presidency of the Council
of the European Union

► Veselības veicināšana

► Sadarbība ar pašvaldībām veselības veicināšanā

Nacionālais veselīgo
pašvaldību tīkls Latvijā

Fizisko aktivitāšu iespējas
Latvijas reģionos

► Ieteikumi Veselības maršruta izveidošanai

Nacionālais Veselību veicinošo
skolu tīkls Latvijā

Vadlinijas par veselības
veicināšanu

Tematiskās veselības dienas
pasaule

Tavai veselībai

Bērnu drošība

Gripa

Ziklas vīrusslimība

Cilvēka papilomas vīruss un
dzemdes kakla vēzis

Onkoloģiskās modrības gads
2015

Infografikas

Veselības veicināšanas kampaņas

Ieteikumi pašvaldībām Veselības maršruta izveidošanai

2015.gadā kampaņas „Aktīva ik diena!” ietvaros ir izveidoti pieci veselības maršruti dažādās Latvijas pilsētās, lai veicinātu iedzīvotāju fizisko un garīgo veselību. Līdz šim veselības maršruti izveidoti 5 Latvijas pilsētās – Ogrē, Jūrmalā, Tukumā, Varakļānos un Cēsīs.

SPKC aicina Veselības maršrutus izveidot arī citās pašvaldībās un tapēc ir izstrādāti ieteikumi pašvaldībām Veselības maršruta izveidošanai. Šo ieteikumu mērķis ir sniegt pašvaldībām atbalstu, lai tās varētu īstenot iedzīvotāju veselības veicināšanas funkciju, veidojot veselību veicinošu, aktivitāšu īstenošanai atbalstošu vidi, uzrunājot vietējo sabiedrību un veicinot iedzīvotāju līdzdalību, tādējādi saglabājot pašvaldības iedzīvotāju veselību.

Ieteikumi PDF formātā





Slimību profilakses un
kontroles centrs

Infografikas



Slimību profilakses un kontroles centrs

EN

Aktualitātes

Par mums

Kontakti

Latvijas veselības platforma 2015
- 2065

Latvijas prezidentūra ES Padomē
2015

Latvian Presidency of the Council
of the European Union

Veselības veicināšana

Gripa

Zikās vīrusslimība

Cilvēka papilomas vīruss un
dzemdes kakla vēzis

Onkoloģiskās slimības gads
2015

► Infografikas

Veselības veicināšanas kampaņas

Infekcijas slimību statistika

Jaunās psihoaktīvās vielas

Pētījumi un ziņojumi

Publikācijas

Ārstniecības personām

Veselības aprūpes statistika

Infekcijas slimības

Vakcinācija

HIV profilakse

Aktualitātes ceļotājiem

Tuberkulozes profilakse

Retās slimības

Infografika "Tauki"



Infografika PDF formātā

Infografika "Cukura diabēts"



Infografika PDF formātā



Slimību profilakses un
kontroles centrs

Joprojām aktuāli (1)

Izglītojošas filmas par reproduktīvo
veselību, dzimumattiecību un attiecību
veidošanu

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



FILMA „MEITENES, PUIŠI UN PUBERTĀTE”

1.epizode „Starp mums, meitenēm, runājot”

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

5.klase temats: *Civēks*

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

5.klase 2.temats: *Viss aug un attīstās*

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

7.klase 4.temats: *Seksuālā un reproduktīvā veselība*

7.klase 5.temats: *Mans ieguldījums veselībā*

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

9.klase temats: *Reproduktīvo orgānu sistēma*

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

12.klase temats: *Organismu vairošanās un attīstība*

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

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

Nepieciešamie materiāli:

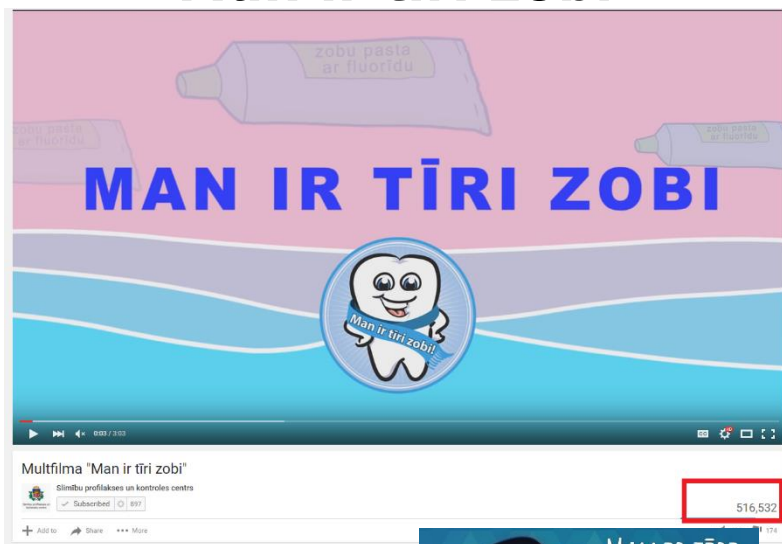
Limlapas, 6–8 flomāsteri, vismaz četras A3 formāta papīra lapas, viena A1 formāta papīra lapa, darba lapa Nr.1 „Meitenes trafrēts”, darba lapa Nr.2 „Menstruālais cikls”, darba lapa Nr.3 „Vidējais asins zudums menstruālā cikla laikā”, higiēnisko pakešu un tamponu iesaiņojumi, neliels kalendārs, ko var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

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



Slimību profilakses un
kontroles centrs

Animācijas filma «Man ir tīri zobi»



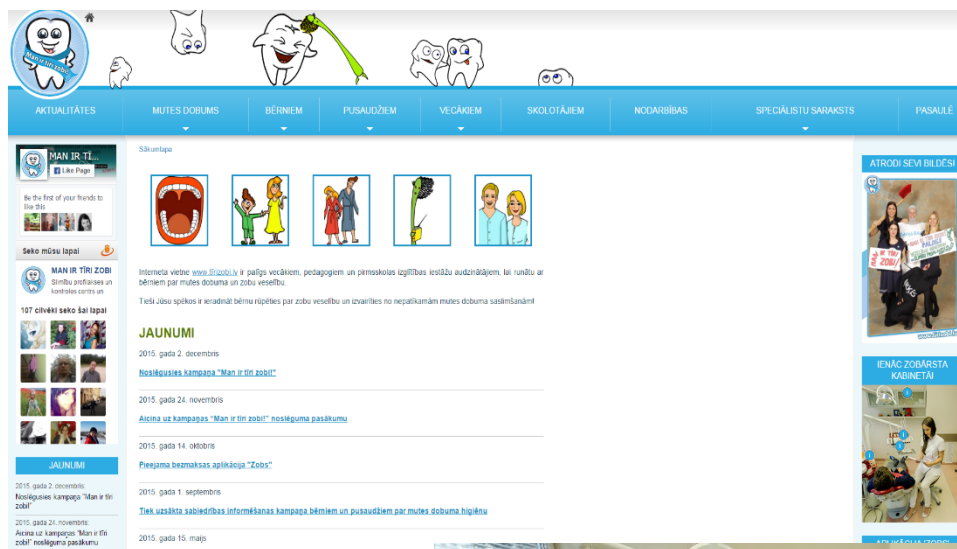
Mobilā aplikācija «ZOBS»



516,532

Joprojām aktuāli (2)

Mājas lapa
www.tirizobi.lv



3D zobārstniecības kabinets





Slimību profilakses un
kontroles centrs

Joprojām aktuāli (3)

Apmeklē kādu no veselības maršrutiem!

Mājas lapa
www.aktivadiena.lv

AKTĪVA IK DIENĀ!



Tu esi radīts kustībai!

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



Ogrē atklāts pirmais Veselības maršruts Latvijā



Veselības maršruti

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

Lasīt tālāk



Vingrojumu kompleksi

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

Lasīt tālāk



Aktīvas atpūtas iespējas

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

Lasīt tālāk



Pārliecinies,
vai esi pietiekami
fiziski aktīvs!



Esi aktīvs visu gadu!



Sportiskais randiņš



ministrija



Slimību profilakses un kontroles centrs



Veselības ministrija



Slimību profilakses un
kontroles centrs

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

Aktivadiena.lv



Slimību profilakses un
kontroles centrs

Joprojām aktuāli (4)

Mājas lapa

www.pasivasmekesana.lv

[Sākums](#) [JAUNUMI](#) [Pasargā bērnu un sevi](#) [Riski](#) [Izlasi](#) [Tiesības un pienākumi](#) [Miti](#) [Kur meklēt palīdzību?](#)

Pasargā savu bērnu no
cigarešu dūmiem!

Pasargā bērnu un sevi

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

Plakātu konkurss

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

Riski

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

Izlasi

Uzzini vairāk par pasīvo

Tiesības un pienākumi

Tiesības un pienākumi ir

Miti

Ieskaties, kādi ir sabiedrībā

**Konsultatīvais tālrunis
smēķēšanas atmešanai
67037333**

vēlies
ATMEST?
smēķēšanu?

saņem
SPECIĀLISTA PADOMU
un **ATBALSTU**

zvani
67037333
darba dienās 9:00 - 19:00

*Maksa par zvanu:
saskaņā ar lietotāja operatora cenrādi



Slimību profilakses un
kontroles centrs

Joprojām aktuāli (5)

Mājas lapa

www.skaidrs.lv



LAI BŪTU SKAIDRS
WWW.SKAIDRS.LV





Slimību profilakses un
kontroles centrs

Joprojām aktuāli (6)

Mājas lapa

Www.nenoversies.lv



Veselības ministrija

WWW.NENOVERSIES.LV



Slimību profilakses un
kontroles centrs



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

MĀRA

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

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



Slimību profilakses
kontroles centrs

Informatīvie izdevumi



EN

Slimību profilakses un kontroles centrs

Aktualitātes

Par mums

Kontakti

Latvijas veselības platforma 2015
- 2065

Latvijas prezidentūra ES Padomē
2015

Latvian Presidency of the Council
of the European Union

Veselības veicināšana

Gripa

Ebolas uzliesmojums

Cilvēka papilomas vīruss un
dzemdes kakla vēzis

Onkoloģiskās modrības gads
2015

Infografikas

Veselības veicināšanas kampaņas

Infekcijas slimību statistika

Jaunās psihoaktīvās vielas

Pētījumi un ziņojumi

Publikācijas

Ārstniecības personām

Veselības aprūpes statistika

Infekcijas slimības

Vakcinācija

HIV profilakse

Aktualitātes ceļotājiem

Tuberkulozes profilakse

Pastāvīgas

► Informatīvie izdevumi

Bezmaksas pieejamie informatīvie materiāli

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

Bukleti u.c. informatīvi materiāli

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



► Lasīt vairāk...

Plakāti



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

► Lasīt vairāk...

Izqiltojošas filmas

► Lasīt vairāk...

Filmas

Brošūras

Bukleti

Plakāti

u.c.



Slimību profilakses un
kontroles centrs



Slimību profilakses un kontroles centrs



Slimību profilakses un kontroles centrs

✓ Subscribed 902

Home Videos Playlists Channels Discussion About

← Uploads

Date added (newest) Grid



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



Mācību filma skolēniem
"Roberts" ģirģašanās profilakse...
22,091 views • 2 months ago



Mācību filma skolēniem "Katrīna"
ģirģašanās profilakse...
31,848 views • 2 months ago



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



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



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



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



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



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



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



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



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



Kampaņa "Man ir tīri zobi!" -



Kampaņa "Man ir tīri zobi!" -



Ekspertu diskusija par gripu



Atbildīga antibiotiku lietošana



LAI VECĀKIEM BŪTU SKAIDRS -



Kā tiek veikts HIV eksprests?



Slimību profilakses un
kontroles centrs



draugiem.lv/sveiksunvesels

Sveiks un vesels



Oficiālā lapa

Pārtraukt sekošanu

Nosūtīt vēstuli

Sākulapa

TE MĪL TAVU SIRDII

LAI BŪTU SKAIDRS!

LAI BŪTU SKAIDRS

Kā kļūt par labāko sirds draugu?

Ko vēlas Tava sirds?

Mīli savu sirdi!

BRĪVS

HIV nešķiro – tas attiecas arī uz Tevi!

Nenovērsies!

Galerija

Jaunumi

Kontakti

Runā

Esi HIV informēts

Veselīgais pārtikas grozs

Pasākumi

Pastaiga

Ieguldījums Tavā veselībā visos gadalaikos

Tev ir nepieciešams		Tev nav nepieciešams	
	APŅĒMŠANĀS UN MOTIVĀCIJA		LAIKAPSTĀKĻIEM PIEMĒROTĀS APĒRĒS
	IEPRIEKŠĒJA FIZISKĀ SAGATAVOTĪBA		SPECIFISKS APĒRĒBS VAI SPORTA INVENTĀRS
	FINANŠU LĪDZĒKLĪ		

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

KAMPAŅAS



Runā

Rādīt ieteikumus



Raksti publisku vēstījumu...

@Sveiks un vesels



Visiem

Pievienot



Sveiks un vesels 12. apr 10:40

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

Slimību profilakses un kontroles centrs
spkc.gov.lv

Komentēt Man patīk 1

Ieteikt 3



Sveiks un vesels 8. apr 16:37

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

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



Dementia?
Šizofrēnija?



Slimību profilakses un
kontroles centrs



facebook.com/SPKCentrs





Slimību profilakses un
kontroles centrs

Slimību profilakses un kontroles centrs

Valsts iestāde

Patik

Ziņojums

Laika josla

Par

Attēli

Atsauksmes

More

Search for posts on this Page



1.882 cilvēkiem tas patīk
Ilze Straume un 38 citi draugi



38 cilvēki ir bijuši šeit
Ilze Straume and 5 other friends

Atvērt

8:30 - 17:00

legūt papildu informāciju

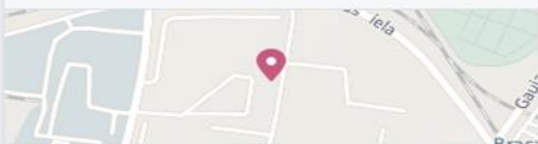
Invite friends to like this Page

4.2

4,2 of 5 stars · 10 reviews

View Reviews

LAPAS INFORMĀCIJA





Slimību profilakses un kontroles centrs
12. aprīlis plkst. 10:07 · 

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

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



Slimību profilakses un kontroles centrs

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

SPKC.GOV.LV

Patik

Komentēt

Dalies

Ilze Straume un 9 others



Slimību profilakses un
kontroles centrs

Lapas sociālajā tīklā www.facebook.com

The Facebook page for 'MAN IR TĪRI ZOBĪ' (I have clean teeth) features a large cartoon illustration of a smiling tooth being brushed by a green toothbrush. The page header includes the Latvian Ministry of Health and the Center for Disease Prevention and Control logos. The page name is 'MAN IR TĪRI ZOBĪ' and the location is 'Kopiena' (Community). The page has a 'Laika josla' (Timeline) tab selected, showing a post from April 14, 2014, at 9:33 AM. The post is titled 'Atbild bērnu zobārste Līga Kronīņa.' (Answer from children's dentist Līga Kronīņa.) and contains text about the importance of dental hygiene and the use of antibiotics. The page also has a search bar, a 'Search for posts on this Page' button, and a 'LAPAS INFORMĀCIJA' (Page Information) section.

MAN IR TĪRI ZOBĪ
Kopiena

Laika josla Par Attēli Likes Video

Search for posts on this Page

1.125 cilvēkiem tas patīk
Darja Vasiļevska un 16 citi draugi

Invite friends to like this Page

LAPAS INFORMĀCIJA

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

Parasti atbild dienas laikā
Sūtīt ziņu

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

ATTĒLI

Attēli un video

Atbild bērnu zobārste Līga Kronīņa.

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

The Facebook page for 'APMEKLĒ KĀDU NO VESELĪBAS MARŠRUTIEM' (Visit one of the health routes) features a map of Latvia with locations marked: TUKUMS, JŪRMALA, OGRE, CĒSIS, and VARAKĻĀNI. The page header includes the Latvian Ministry of Health and the Center for Disease Prevention and Control logos. The page name is 'APMEKLĒ KĀDU NO VESELĪBAS MARŠRUTIEM' and the location is 'Kopiena' (Community). The page has a 'Laika josla' (Timeline) tab selected, showing a post from December 2, 2013, at 5:03 PM. The post is titled 'Pasīvā smēķēšana' (Passive smoking) and contains text about the dangers of passive smoking. The page also has a search bar, a 'Search for posts on this Page' button, and a 'LAPAS INFORMĀCIJA' (Page Information) section.

APMEKLĒ KĀDU NO VESELĪBAS MARŠRUTIEM
Kopiena

Laika josla Par Attēli Likes More

Search for posts on this Page

1.125 cilvēkiem tas patīk
Darja Vasiļevska un 16 citi draugi

Invite friends to like this Page

LAPAS INFORMĀCIJA

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

Parasti atbild dienas laikā
Sūtīt ziņu

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

ATTĒLI

Attēli un video

Atbild bērnu zobārste Līga Kronīņa.

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

The Facebook page for 'PASARGĀ SAVU BĒRNU NO CIGARĒŠU DŪMIEM!' (Protect your child from cigarette smoke!) features a large image of a young child looking thoughtful. The page header includes the Latvian Ministry of Health and the Center for Disease Prevention and Control logos. The page name is 'PASARGĀ SAVU BĒRNU NO CIGARĒŠU DŪMIEM!' and the location is 'Kopiena' (Community). The page has a 'Laika josla' (Timeline) tab selected, showing a post from December 2, 2013, at 5:03 PM. The post is titled 'Pasīvā smēķēšana' (Passive smoking) and contains text about the dangers of passive smoking. The page also has a search bar, a 'Search for posts on this Page' button, and a 'LAPAS INFORMĀCIJA' (Page Information) section.

PASARGĀ SAVU BĒRNU NO CIGARĒŠU DŪMIEM!
Kopiena

Laika josla Par Attēli Patik Video

Search for posts on this Page

1.125 cilvēkiem tas patīk
Darja Vasiļevska un 16 citi draugi

Invite friends to like this Page

LAPAS INFORMĀCIJA

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

Parasti atbild dienas laikā
Sūtīt ziņu

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

ATTĒLI

Attēli un video

Atbild bērnu zobārste Līga Kronīņa.

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



Slimību profilakses un
kontroles centrs



twitter.com/SPKCentrs



Slimību profilakses un
kontroles centrs

TWEETS 928

FOLLOWING 186

FOLLOWERS 650

LIKES 15

[Follow](#)

SPKC.gov.lv
@SPKCentrs

Slimību profilakses un kontroles centrs

Latvija

[spkc.gov.lv](#)

Joined August 2012

178 Photos and videos



Tweets **Tweets & replies** Photos & videos

SPKC.gov.lv Retweeted

Veselības ministrija @veselibasmin · Jan 19

Skaidrojums par grozījumiem skolēnu ēdināšanas noteikumos pieejams šeit: [vm.gov.lv/lv/aktualitate...](#)

vecakuforums @vecakuforums

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

9 2

SPKC.gov.lv Retweeted

Veselības ministrija @veselibasmin · Jan 22

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

7

SPKC.gov.lv Retweeted

Veselības ministrija @veselibasmin · Jan 7

Vakcīnas pret gripu atkal ir pieejamas: [vm.gov.lv/lv/aktualitate...](#)

New to Twitter?

Sign up now to get your own personalized timeline!

[Sign up](#)

You may also like · Refresh

 **NVD**
@VMNV/D

 **Veselības inspekcija**
@veselibasinspek

 **Zaļu valsts aģentūra**
@ZVALatvija

 **Veselības ministrija**
@veselibasmin

 **NMPdienests**
@NMPdienests

Trends

#mondaymotivation



Slimību profilakses un
kontroles centrs



Paldies!

solvita.klavina@spkc.gov.lv