



Slimību profilakses un  
kontroles centrs

# Aktualitātes jauniešu veselīga dzīvesveida veicināšanā

**Maija Pauniņa**

Slimību profilakses nodaļas  
Vecākā veselības veicināšanas  
koordinētāja

29.01.2016



Slimību profilakses un  
kontroles centrs



Seksuālā un reproduktīvā veselība



Mutes dobuma un zobu veselība



Personīgā higiēna



Fiziskā aktivitāte



Atkarību profilakse



Psihiskā veselība



Slimību profilakses un  
kontroles centrs



## **Seksuālā un reproduktīvā veselība**



Slimību profilakses un  
kontroles centrs

# Seksuālā un reproduktīvā veselība (1)

Izglītojošas filmas par reproduktīvo veselību, dzimumattiecību un attiecību veidošanu

- **Attiecības un veselība - mana atbildība**  
(3 epizodes)



- **Meitenes, puisi un pubertāte** (4 epizodes)

**[www.spkc.gov.lv](http://www.spkc.gov.lv)**

sadaļā «Informatīvie izdevumi»

**[www.youtube.com](http://www.youtube.com):**

Slimību profilakses un kontroles centrs





Slimību profilakses un  
kontroles centrs

# Seksuālā un reproduktīvā veselība (2)

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

## HIV INFEKCIJA

### Kas ir HIV infekcija?

HIV ir cilvēka imūndeficīta vīruss. HIV vīruss vairojas, iznīcinot tās asins šūnas, kas atbild par imunitāti, un izraisa pastiprinātu imūnsistēmas novājināšanos.

### Kas ir AIDS?

AIDS jeb iegūtais imūndeficīta sindroms rodas HIV infekcijas attīstības rezultātā.



Veselības ministrija



Slimību profilakses un  
kontroles centrs

Informāciju sagatavoja Slimību profilakses un  
kontroles centrs 2015.gadā

### Kā notiek inficēšanās ar HIV?

Inficēšanās notiek, ja inficēta cilvēka asinis, izdalījumi no dzimumorgāniem (sperma, sekrēts, kas izdalās pirms ejakulācijas, maksts sekrēts) un mātes piens (zīdaiņiem), nonāk otra cilvēka organismā.



## HIV/AIDS

B hepatīts un C hepatīts  
SEKSUĀLI TRANSMISIVĀS INFEKCIJAS

SPKC.gov.lv

Latvijas Republikas  
Veselības ministrija

Rīga, 2014

## C HEPATĪTS

### Kas ir hepatīts?

Hepatīts ir aknu iekaisums, ko nereti sauc par „dzelteno kaiti”, jo ādas un gļotādu dzelte ir viena no aknu iekaisuma izpausmēm.

Virushepatīts ir infekcijas slimība, ko izraisa hepatīta vīrusi. Plašāk izplatīti ir A hepatīts, B hepatīts un C hepatīts.

### Kas ir C hepatīts?

C hepatīts ir akūta vai hroniska vīrusu infekcijas slimība, kas izpaužas ar aknu audu bojājumiem.



Veselības ministrija



Slimību profilakses un  
kontroles centrs

Informāciju sagatavoja Slimību profilakses un  
kontroles centrs 2015.gadā

### Kā var inficēties ar C hepatītu?

C hepatīts izplatās galvenokārt ar asinīm, kā arī ar citiem ķermeņa šķidrumiem, kas satur asinis. Ar C hepatītu var inficēties:

- lietojot kopīgus higiēnas piederumus (skuvekļus, zobu birstes);
- lietojot kopīgus injicēšanas piederumus (šļirci, adatas u.c.);





Slimību profilakses un  
kontroles centrs

# Seksuālā un reproduktīvā veselība (3)

«**Attiecības un veselība –  
mana atbildība**»



«**Meitenes, puīši un  
pubertāte**»





Slimību profilakses un  
kontroles centrs

# Seksuālā un reproduktīvā veselība (4)

Lai inficētos ar HIV no  
skūpstā

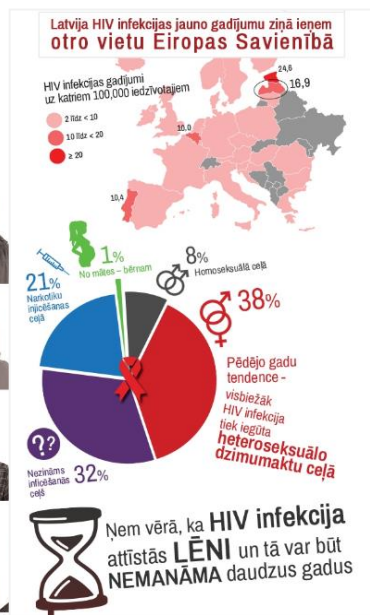
Vajag spaini siekalu



- «**HIV nešķiro – tas attiecas arī uz Tevi!**»
- Sabiedrības veselības projektu konkurss augstskolu studentiem «**Ar zināšanām pret HIV**»
- Plakāti, bukleti, brošūras un infografika, video materiāli



**HIV nešķiro  
TAS ATTIECAS  
ARĪ UZ TEVI!**





Slimību profilakses un  
kontroles centrs

# Seksuālā un reproduktīvā veselība (5)

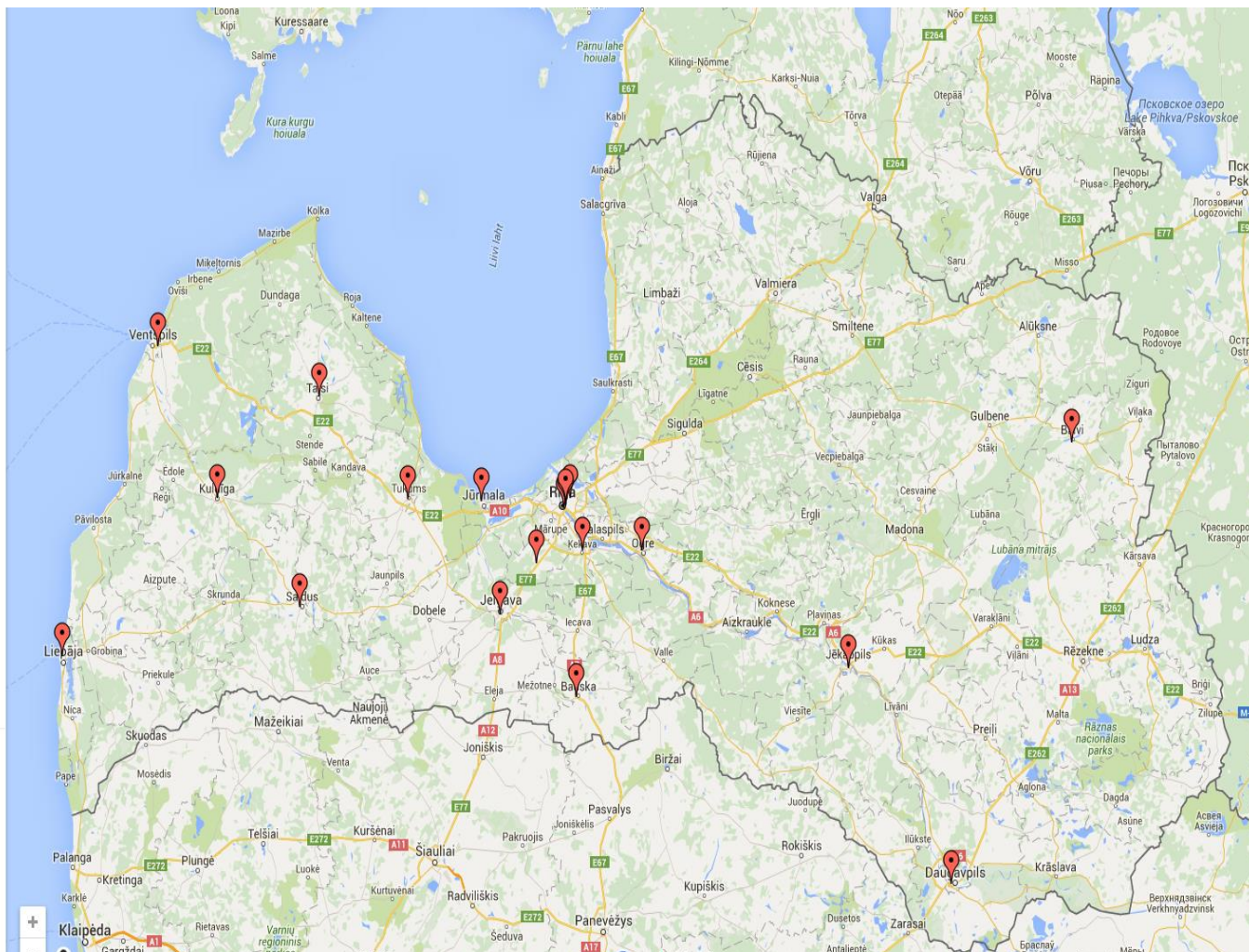
## HIV profilakses punkti

**Bezmaksas un anonīma eksprestestēšana uz HIV infekciju, B un C hepatītu, sifilisu**



Slānis bez nosaukuma

- ✓ Rīga: Slimību profilakses un kontroles centrs...
- ✓ Rīga: Latvijas Sarkanā Krusta "HIV profilak...
- ✓ Rīga: Biedrība "DIA+LOGS"
- ✓ Jūrmala: "Atkarību profilakses kabinets"
- ✓ Jelgava: "Atkarību profilakses kabinets"
- ✓ Bauska: "HIV un atkarību profilakses centrs"
- ✓ Jēkabpils: "HIV profilakses punkts"
- ✓ Daugavpils: "HIV profilakses mobilā brigāde"
- ✓ Liepāja: "Atkarību profilakses centrs"
- ✓ Saldus: "Atkarību profilakses kabinets"
- ✓ Kuldīga: "Atkarību konsultāciju punkts"
- ✓ Talsi: "Atkarību konsultāciju punkts"
- ✓ Tukums: "HIV profilakses punkts"
- ✓ Oļaine: "HIV profilakses punkts"
- ✓ Ogre: HIV profilakses punkts
- ✓ Balvi: HIV profilakses punkts
- ✓ Ventspils: Šļircu apmaiņas un HIV/AIDS pr...
- ✓ Ķekava: "HIV/ AIDS profilakses programma"
- ✓ Rīga: Biedrības "Baltijas HIV asociācija" Te...





Slimību profilakses un  
kontroles centrs



**Mutes dobuma un zobu veselība**



Slimību profilakses un  
kontroles centrs

# Mutes dobuma un zobu veselība (1)

## Mobilā aplikācija

«ZOBS»

MAN IR TĪRI  
ZOBI!  
UN TEV?

JAUNUMS! Lieto aplikāciju ZOBS savā mobilajā telefonā

seko mums

[www.tirizobi.lv](http://www.tirizobi.lv)

Kontroles centrs Slimību profilakses un kontroles centrā

- \*LĪDZ 18 GADU VECUMAM ZOBĀRSTNIECĪBAS PAKALPOJUMUS APMAKSĀ VALSTS
- \*1x gadā
- \*7, 11 UN 12 GADU VECUMĀ - 2 BEZMAKSAS APMEKLĒJUMI
- \*NOVĒLĒS ATBILSTOŠU ZOBU PASTU, ZOBU DIEGU UN ZOBU SUKU
- \*2-3 MIN. 2X DIENĀ NO RĪTA UN VAKARĀ

MAN IR TĪRI  
ZOBI!  
UN TEV?

JAUNUMS! Lieto aplikāciju ZOBS savā mobilajā telefonā

seko mums

[www.tirizobi.lv](http://www.tirizobi.lv)

Atcerēties par zobu tīrīšanu būs patiešām viegli!

aplikāciju "Zobs"

tīri zobi" organizē Veselības ministrija un Slimību profilakses un kontroles centrs.

- \*LĪDZ 18 GADU VECUMAM ZOBĀRSTNIECĪBAS PAKALPOJUMUS APMAKSĀ VALSTS
- \*1x gadā
- \*7, 11 UN 12 GADU VECUMĀ - 2 BEZMAKSAS APMEKLĒJUMI
- \*NOVĒLĒS ATBILSTOŠU ZOBU PASTU, ZOBU DIEGU UN ZOBU SUKU
- \*2-3 MIN. 2X DIENĀ NO RĪTA UN VAKARĀ



Slimību profilakses un  
kontroles centrs

# Mutes dobuma un zobu veselība (2)

Mājas lapas **www.tirizobi.lv**

AKTUALITĀTES

MUTES DOBUMS

BĒRNIEM

PUSAUDŽIEM

VECĀKIEM

SKOLOTĀJIEM

NODARBĪBAS

SPECIĀLISTU SARAKSTS

PASAULĒ

Like Page

Be the first of your friends to like this

Seko mūsu lapai

**MAN IR TĪRI ZOBĪ**

Slimību profilakses un kontroles centrs un

107 cilvēki seko šai lapai

**JAUNUMI**

2015. gada 2. decembris:  
Noslēgusies kampaņa "Man ir tīri zobi!"

2015. gada 24. novembris:  
Aicina uz kampaņas "Man ir tīri zobi!" noslēguma pasākumu

Sākulmapa

Interneta vietne [www.tirizobi.lv](http://www.tirizobi.lv) ir palīgs vecākiem, pedagogiem un pirmsskolas izglītības iestāžu audzinātājiem, lai runātu ar bērniem par mutes dobuma un zobu veselību.

Tieši Jūsu spēkos ir ieradināt

**Sadaļas**

- Aktualitātes
- Mutes dobums
- Bērniem
- **PUSAUDŽIEM**
- Vecākiem
- Skolotājiem
- Speciālistu saraksts
- Pasaulē

ATRODI SEVI BILDĒSI



Slimību profilakses un  
kontroles centrs

# Mutes dobuma un zobu veselība (3)

## 3D zobārstniecības kabinets

### Zobārstniecības krēsla darba gali

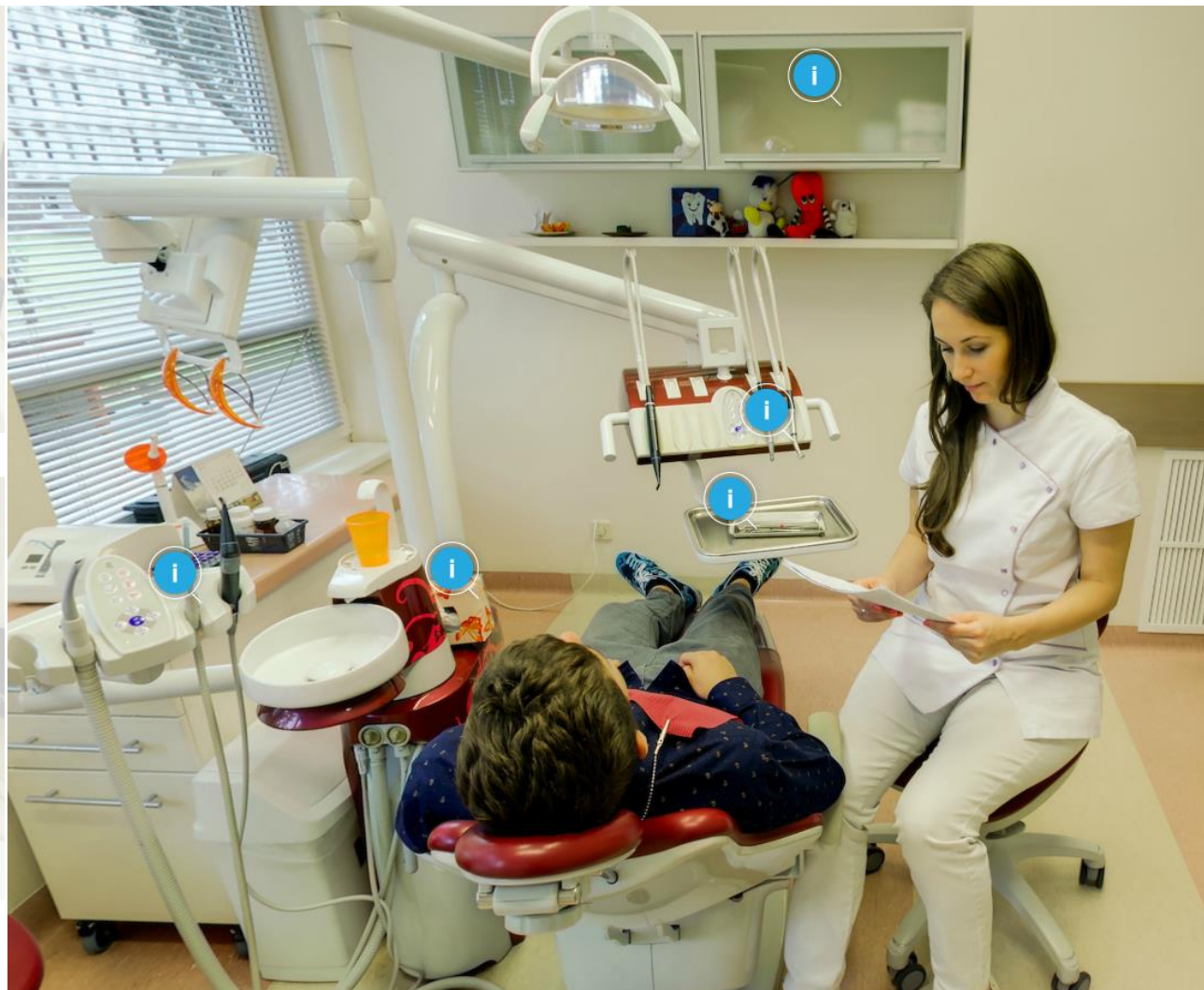


Zobārstniecības krēsla darba gali ir dažādu veidu. Ir turbīnas gals (ātrs), lēnā gals jeb mikromotors (daudz mazāk apgriezību - lēnāks) un taisnais gals (līdzīgs mikromotoram, bet ar citu leņķi). Tos pielieto kariesa vai vecās plombas izņemšanai, zoba aplūkuma noņemšanai u.c. Darba galos tiek ielikti dažādi urbiņi.

### Anestēzija



Anestēzija ir dažādu sajotu (galvenokārt sāpju) noņemšana ar medikamentu palīdzību. Zobārstniecībā anestēzija tiek pielietota, lai Tu nejūtu sāpes, kas var rasties zobu labošanas laikā. Ir dažādas anestēzijas metodes. Visbiežāk zobārstniecības procedūras parasti tiek veiktas zem vietējās (lokālās) anestēzijas, kas uz īso laiku padara nejūtīgu ārstējamo vietu. Pirms procedūras zobārsts veic anestēzijas injekciju. Dažos zobārstniecības kabinetos ir pieejama datorizēta zobu anestēzija, kas datorizēti ieplina 1 pilnienu ik 2 sekundes un zobi tiek atslāpāti bez sāpēm un nepatīkamām blakusparādībām kā ļaunu, vaigu un mēles tirpuma.

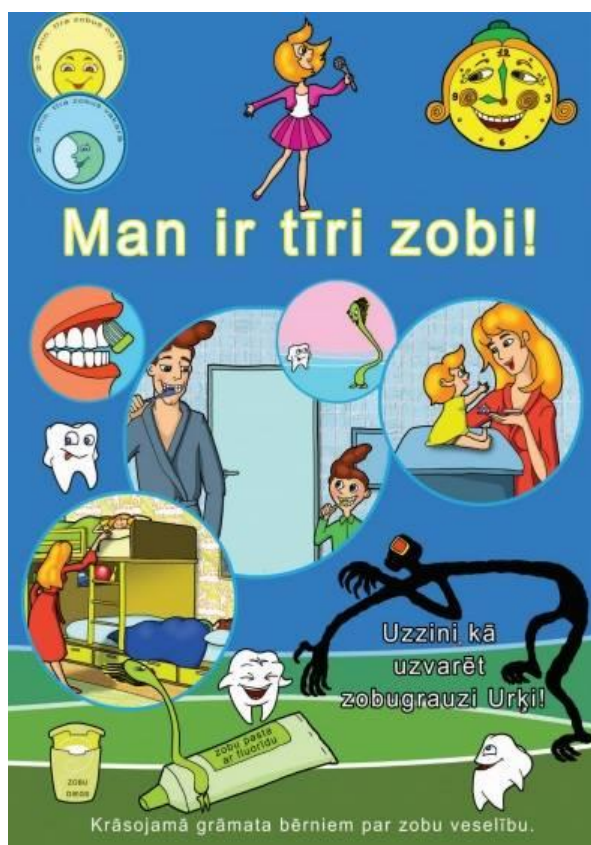




Slimību profilakses un  
kontroles centrs

## Mutes dobuma un zobu veselība (4)

### Informatīvie materiāli



**BĒRNIEM LĪDZ 18 GADU VECUMAM**  
**VALSTS APMAKSĀ**  
**ZOBĀRSTNIECĪBAS PAKALPOJUMUS!**

| 100% apmērā apmaksā<br>zobu higiēnas pakalpojumus: | 100% apmērā apmaksā:                                                                                   |
|----------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>1 reizi gadā</b><br>2-18 gadi                   | <b>Pirmreizējo<br/>ortodonta<br/>konsultāciju</b><br>līdz 18 gadiem                                    |
| <b>2 reizes gadā</b><br>7, 11 un 12 gadi           | <b>Ortodontisko<br/>ārstēšanu<br/>iedzīmtu<br/>sejas-žokļu<br/>šķeltnu gadījumos</b><br>līdz 22 gadiem |

**100% apmērā apmaksā  
zobu ārstēšanu\***

**Internetā vietnē  
rindapieņemšana.lv**  
pieejama informācija par  
gaidīšanas rindām  
valsts apmaksātu  
zobārsta pakalpojumu  
saņemšanai bērniem

Zobārsta pakalpojumus par valsts budžeta līdzekļiem sniedz ārstniecības iestādes, kas ir līgumattiecībās ar valsti.

Sarakstu ar iestādēm meklē  
[www.vmnvd.gov.lv](http://www.vmnvd.gov.lv) vai [www.tirizobi.lv](http://www.tirizobi.lv)

\*Par pakalpojumiem, kurus valsts apmaksā, uzskaita ārstniecības iestādes, kas ir līgumattiecībās ar valsti.





Slimību profilakses un  
kontroles centrs

## Mutes dobuma un zobu veselība (5)

### Animācijas filma «Man ir tīri zobi»

YouTube video player interface showing the animation film "Man ir tīri zobi".

Search bar: man ir tīri zobi

Video title: MAN IR TĪRI ZOBI

Video description: Multfilma "Man ir tīri zobi"

Channel: Slimību profilakses un kontroles centrs

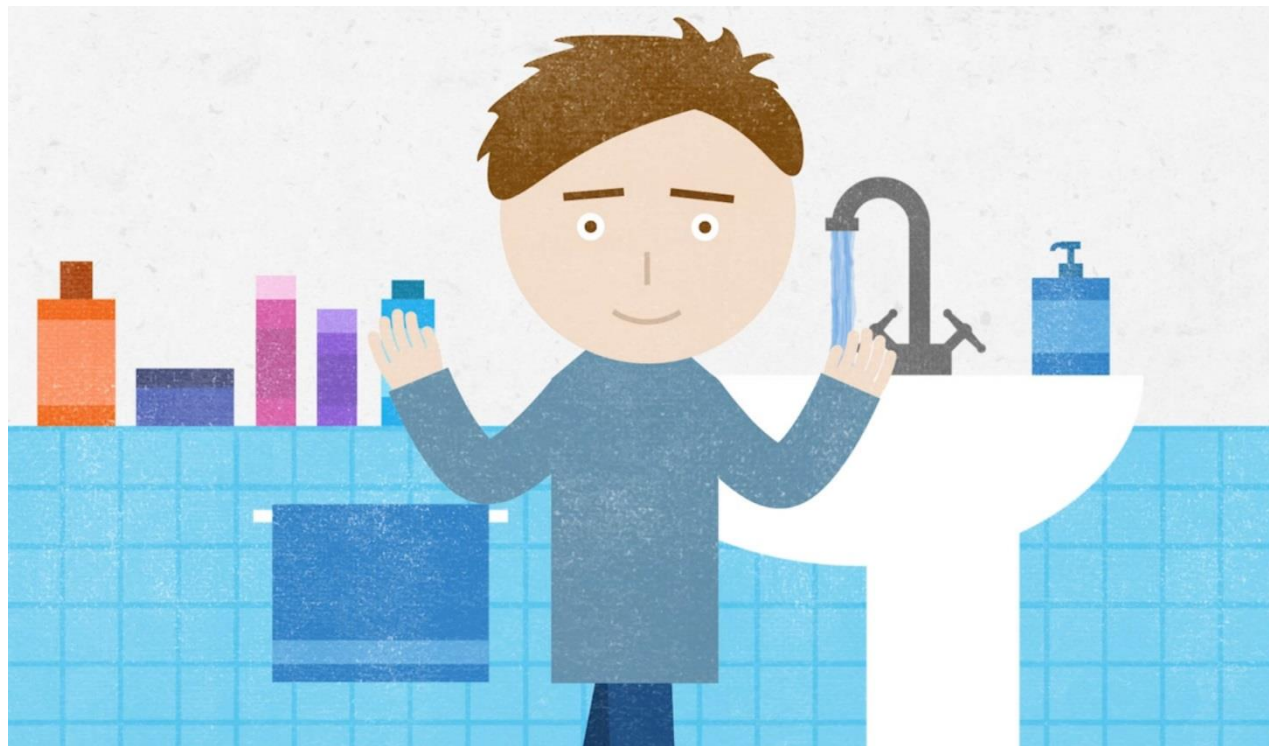
Subscribe button: 243

View count: 324,476

Video player controls: 0:04 / 3:03



Slimību profilakses un  
kontroles centrs



## Personīgā higiēna

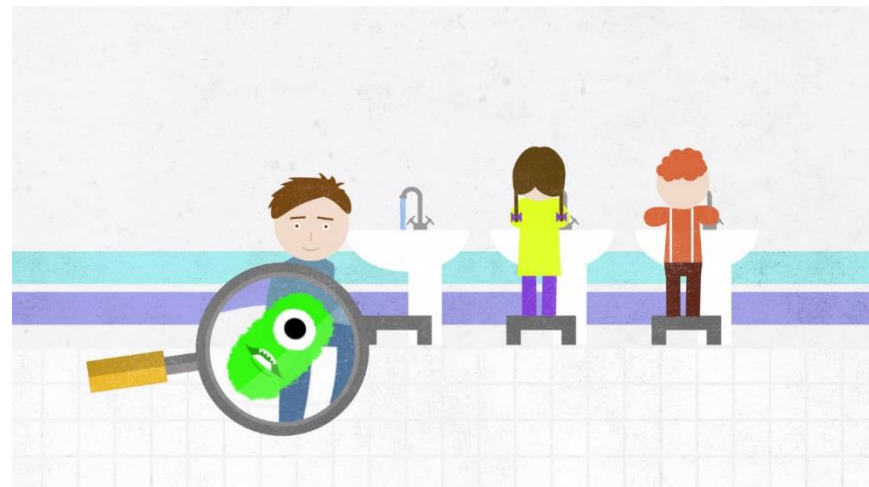


Slimību profilakses un  
kontroles centrs

# Personīgā higiēna (1)

- **Animācijas filma** par roku higiēnas ievērošanu pirmsskolas un sākumskolas vecuma bērniem

«Par Janča puncu un tīrām rokām»



- **Ieteikumi pedagogiem darbam ar izglītojošo filmu**





Slimību profilakses un  
kontroles centrs

## Personīgā higiēna (2)

### Informatīvie materiāli

**VAI ROKAS  
NOMAZGĀJI ?**

**KĀ JĀMAZGĀ ROKAS?**

Izmanto tekošu, vēlams siltu ūdeni un ziepes

Sasalpinī un kārtīgi aazlepā rokas 10-15 sekundes tā, lai valdojas putas

Sazlepā plaukstas

plaukstu virspuses

vietas starp pirkstiem

zem nagiem

Rokas kārtīgi noskalo zem ūdens strūkļas vienu 10 sekundes

Noslaukī rokas vienreiz lietotajā papīra dvieļī, strā auduma dvieļī vai nožāvē zem elektriskā roku žāvētāja

Izlietoto papīra dvieļi izmet atkritumu tvertnē

**KAD JĀMAZGĀ ROKAS?**

Pirms un pēc ēšanas, ēdiena gatavošanas

Pēc tualetes apmeklējuma

Pēc sporta nodarbībām vai aktivitātēm ārā

Pēc sabiedrisko vietu apmeklēšanas (sabiedriskā transporta, veikala, teātris)

Pēc deguna spaukšanas, klepošanas vai šķaudīšanas

Pēc saskares ar dzīvniekiem (to barošanas, glaudīšanas)

Pēc saskares ar slimnieku

Kad rokas ir acimredzami netīras

Materiāls sagatavots 2015. gadā

Valsts slimību profilakses un kontroles centrs





Slimību profilakses un  
kontroles centrs



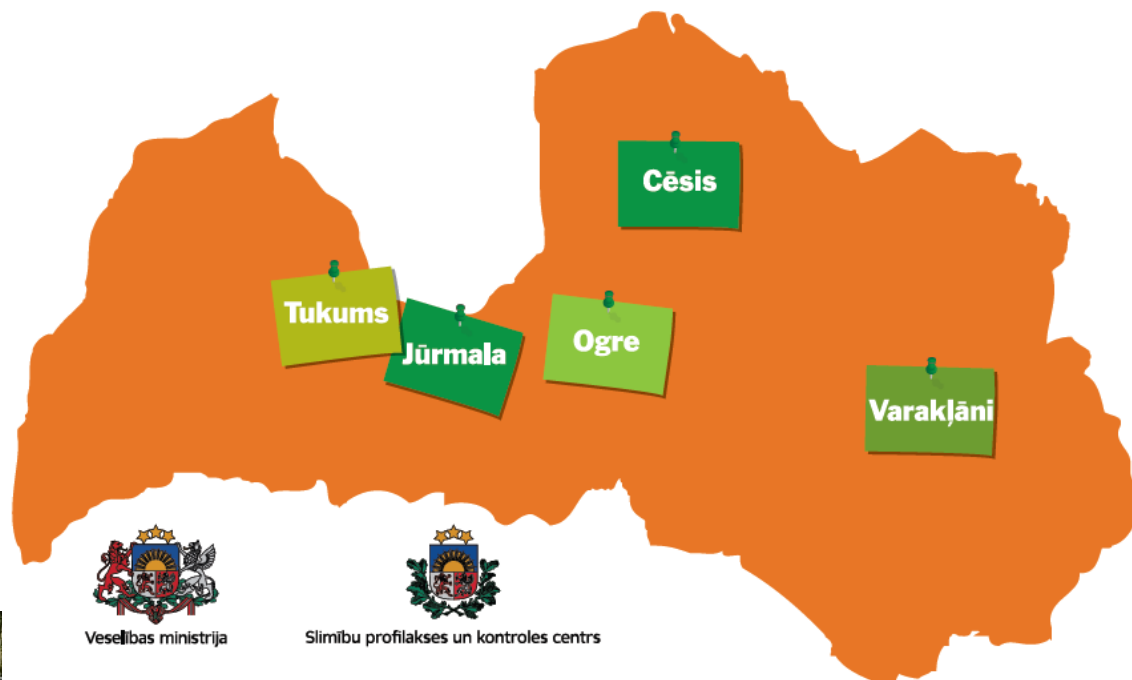
## Fiziskās aktivitātes



Slimību profilakses un  
kontroles centrs

# Fiziskās aktivitātes (1)

Apmeklē kādu no veselības maršrutiem!



Veselības ministrija



Slimību profilakses un kontroles centrs

Kampaņu "Aktīva ik diena!" organizē Veselības ministrija un Slimību profilakses un kontroles centrs.

**Plašāka Informācija: [www.aktivadiena.lv](http://www.aktivadiena.lv) un [www.spkc.gov.lv](http://www.spkc.gov.lv)**





Slimību profilakses un  
kontroles centrs

# Fiziskās aktivitātes (2)

[www.aktivadiena.lv](http://www.aktivadiena.lv)

## AKTĪVA IK DIENA!



TU ESI RADĪTS KUSTĪBAI!

## AKTĪVA IK DIENA!



Tu esi radīts kustībai!

Aktīvas atpūtas iespējas | Veselības maršruti | Vingrojumu kompleksi

Veselības veicināšana | Karte | Sportiskais randiņš | Interaktīvu

**Ielūdzam uz  
VESELĪBAS MARŠRUTA  
atklāšanu Jūrmalā!**

**14. septembrī plkst. 14:00**  
Kauguros - 300 m no Talsu soļejas un Ceļnieku ielas  
krustojuma Jaunkemeru virzienā

**AKTĪVA IK DIENA!**  
TU ESI RADĪTS KUSTĪBAI!

Uzzini vairāk: [www.aktivadiena.lv](http://www.aktivadiena.lv)



Ogrē atklāts pirmais Veselības maršruts Latvijā

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

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

**PĀRLIECINIES, VAI ESI PIETIEKAMI FIZISKI AKTĪVS!**

Regulāra fiziskā aktivitāte ir viens no svarīgākajiem dzīves priekšnosacījumiem, kas uzlabo veselību, samazina slimību riskus un veicina garīgo veselību. Fiziskā aktivitāte ir jebkāda ķermeņa kustība, kas prasa enerģiju un veicina sirds un asinsvadu sistēmas, muskuļu un kaulu sistēmas, elpošanas sistēmas, gremošanas sistēmas, nervu sistēmas, endokrīnās sistēmas, imūnsistēmas, psiholoģiskās veselības un kopējās veselības uzlabošanos.

**FIZISKAS AKTĪVITĀTES TĒSI:**

- 1. Ķermeņa kustība, kas prasa enerģiju un veicina sirds un asinsvadu sistēmas, muskuļu un kaulu sistēmas, elpošanas sistēmas, gremošanas sistēmas, nervu sistēmas, endokrīnās sistēmas, imūnsistēmas, psiholoģiskās veselības un kopējās veselības uzlabošanos.
- 2. Ķermeņa kustība, kas prasa enerģiju un veicina sirds un asinsvadu sistēmas, muskuļu un kaulu sistēmas, elpošanas sistēmas, gremošanas sistēmas, nervu sistēmas, endokrīnās sistēmas, imūnsistēmas, psiholoģiskās veselības un kopējās veselības uzlabošanos.

**Pārliciesies, vai esi pietiekami fiziski aktīvs!**



### Veselības maršruti

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

Lasīt tālāk



### Vingrojumu kompleksi

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

Lasīt tālāk



### Aktīvas atpūtas iespējas

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

Lasīt tālāk

**ESI AKTĪVS VISU GADU!**

REGULĀRAS FIZISKĀS AKTĪVITĀTES

**ZIMA**

- 1. Ķermeņa kustība, kas prasa enerģiju un veicina sirds un asinsvadu sistēmas, muskuļu un kaulu sistēmas, elpošanas sistēmas, gremošanas sistēmas, nervu sistēmas, endokrīnās sistēmas, imūnsistēmas, psiholoģiskās veselības un kopējās veselības uzlabošanos.
- 2. Ķermeņa kustība, kas prasa enerģiju un veicina sirds un asinsvadu sistēmas, muskuļu un kaulu sistēmas, elpošanas sistēmas, gremošanas sistēmas, nervu sistēmas, endokrīnās sistēmas, imūnsistēmas, psiholoģiskās veselības un kopējās veselības uzlabošanos.

**PĀRĻIECINIES, VAI ESI PIETIEKAMI FIZISKI AKTĪVS!**



Sportiskais randiņš



Veselības ministrija



Slimību profilakses un  
kontroles centrs

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

Aktivadiena.lv



Slimību profilakses un  
kontroles centrs

# Fiziskās aktivitātes (3)

## Informatīvie materiāli



Vingrojumu komplekss  
**MUGURAS**  
muskulu stiprināšanai



Vingrojumu kompleksu izpildīt 3 – 5 reizes nedēļā



Vingrojumu komplekss  
**BIROJU** darbiniekiem



Vingrojumu kompleksu izpildīt katru dienu darba pauzēs



Vingrojumu komplekss  
vingrošanas  
**PAMATU** apgūšanai



Vingrojumu kompleksu izpildīt 1 – 3 reizes dienā 3 – 5 dienas nedēļā

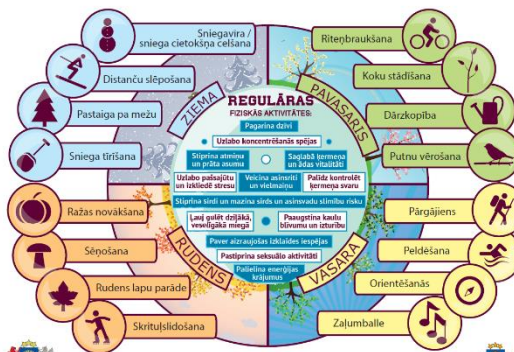


Vingrojumu komplekss  
**RĪTA ROSMEI**



Vingrojumu kompleksu izpildīt katru rītu pirms brokastīm

### Esi aktīvs visu gadu



### Kā patīkami likt lietā uzņemtas kalorijas?

|    |                          |                   |    |                                                                            |
|----|--------------------------|-------------------|----|----------------------------------------------------------------------------|
| 1  | Liela siera maizīte      | 370 kcal = 30 min | 1  | Nēc iespējas vairāk pārvietoties ar kājām vai ar velosipēdu                |
| 2  | Piena kokteilis          | 119 kcal = 14 min | 2  | Pastāvīgas, no sabiedriskā transporta izkāp pirms pieturas stāvis          |
| 3  | 50 g ķiršu               | 23 kcal = 5 min   | 3  | Dodies uz veikalu kājām, vai arī auto atstāj stāvlaukuma tālākajā malā     |
| 4  | 100 g brokastņu maizi    | 340 kcal = 45 min | 4  | Uzkop māju! Ne tikai iekštelpās, bet arī sākumos vidē sev apkārt           |
| 5  | Divas cepures olas       | 260 kcal = 30 min | 5  | Sākot apkārtnē vidi! Strādā dārzā, izmēti tīri sniegu, rudeni grāb lapas   |
| 6  | Priekšējās zupas porcija | 150 kcal = 18 min | 6  | Dodies vakara skritējienā kopā ar ģimeni vai saviem                        |
| 7  | Saldējums                | 350 kcal = 30 min | 7  | Rīdī nedēļā dodies peldēt! Vissārt uz jūru vai ezeru, ziemā uz baseinu     |
| 8  | Piena kokteilis šaldītā  | 490 kcal = 1 h    | 8  | Tīkšanās ar draugiem pārvērti par kopīgu sporta aktivitāti                 |
| 9  | Karstās, kartupeļi, sāļi | 1000 kcal = 2,5 h | 9  | Kopā ar draugiem sacīkstē! Ikdienā nodarbošies, sportā sāli vai vingrošanu |
| 10 | Porcija cūkās ribiņas    | 1170 kcal = 2 h   | 10 | Brīvā laika dodies ar ģimeni vai draugiem pārgājienā vai aktīvi atpūties   |



### Fizisko aktivitāšu piramīda



### Aktīvāka diena darbavietā





Slimību profilakses un  
kontroles centrs



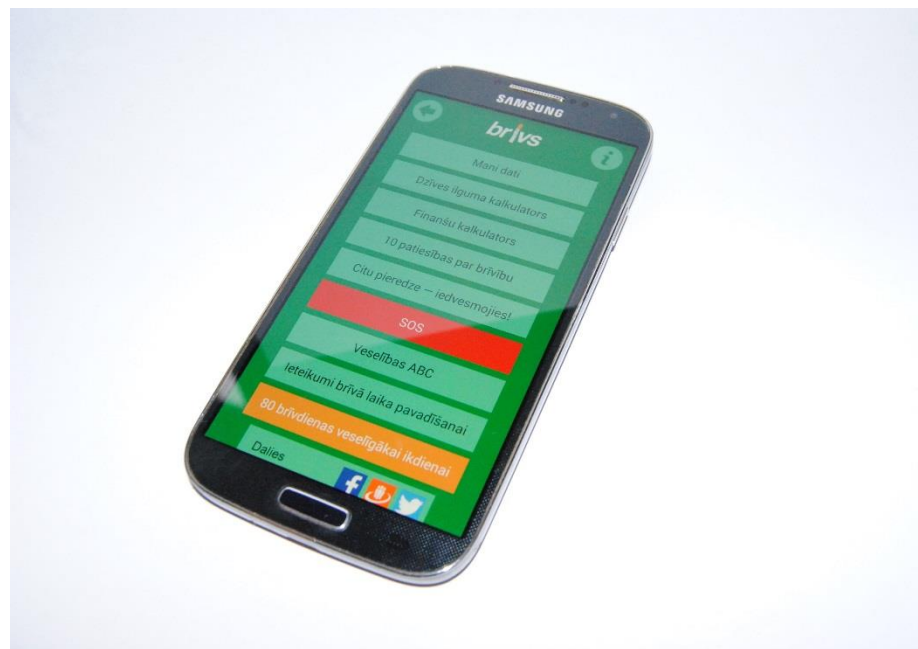
## Atkarību profilakse



Slimību profilakses un  
kontroles centrs

# Atkarību profilakse (1)

## Mobilā aplikācija «80 brīvdienas»





Slimību profilakses un  
kontroles centrs

## Atkarību profilakse (2)

**Konsultatīvais tālrunis smēķēšanas atmešanai  
67037333**

vēlies  
**ATMEST?**  
smēķēšanu?



Kampaņa par pabeikto smēķēšanas kaitīgumu „Izvēlies ne smēķēt!” organizē Veselības ministrija un Slimību profilakses un kontroles centrs.



saņem  
**SPECIĀLISTA PADOMU**  
un **ATBALSTU**



Kampaņa par pabeikto smēķēšanas kaitīgumu „Izvēlies ne smēķēt!” organizē Veselības ministrija un Slimību profilakses un kontroles centrs.



zvani  
**67037333**  
darba dienās 9:00 - 19:00

\*Maksa par zvanu:  
saskaņā ar lietotāja operatora cenrādi



Kampaņa par pabeikto smēķēšanas kaitīgumu „Izvēlies ne smēķēt!” organizē Veselības ministrija un Slimību profilakses un kontroles centrs.





Slimību profilakses un  
kontroles centrs

# Atkarību profilakse (3)

[www.pasivasmekesana.lv](http://www.pasivasmekesana.lv)



IZVAIRIES NO  
SMĒKĒTĀJA



Sākums

JAUNUMI

Pasargā bērnu un sevi

Riski

Izlasi

Tiesības un pienākumi

Mīti

Kur meklēt palīdzību?



**Ja smēķē Tu,**  
**smēķē Tavs**  
**bērns**

Pasargā bērnu un sevi



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

Plakātu konkurss



5.- 12. klases skolēnu darbi.  
"Uzmanību – bērns!  
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

Mīti



Ieskaties, kādi ir sabiedrībā

## Sadaļas:

- Jaunumi
- Pasargā bērnu un sevi
- Riski
- Mīti
- Informatīvie materiāli
- Kur meklēt palīdzību

## Jaunas sadaļas:

- Izlasi
- Tiesības un pienākumi
- Pozitīvi stāsti
- Plakātu konkurss



Slimību profilakses un  
kontroles centrs

# Atkarību profilakse (3)

## Informatīvie materiāli

**PATIESĪBA PAR  
ŪDENSPĪPI**

Fakts, ka ūdenspīpes dūmi tiek filtrēti caur ūdeni, tos nepadaudz mazāk kaitīgus par cigarešu dūmiem!



Veselības ministrija  
Slimību profilakses un  
kontroles centrs

Materiāls sagatavots 2015. gadā

Veselības ministrija  
Slimību profilakses un  
kontroles centrs  
Informāciju sagatavoja  
Slimību profilakses un kontroles centrs 2015. gadā

**PASĪVĀ SMĒKĒŠANA**  
ir citu personu izpūsto tabakas  
izstrādājumu degšanas dūmu  
vai degošu tabakas izstrādājumu  
dūmu ieelpošana



Jebkura situācija, kad nesmēķētājs ir spiests ieelpot tabakas izstrādājumu (cigaretes, ūdenspīpes u.c.) dūmus, ir uzskatāma par pasīvo smēķēšanu!

Viskaitīgākie ir tieši no degošas cigaretes nākošie dūmi.

Cigarešu\* dūmi satur vairāk nekā 4000 ķīmisko vielu, no kurām 250 vielas ir kaitīgas un vairāk nekā 70 vielas izraisa vēzi (piemēram, benzopirēns, arsēns, darva, kadmījs).

\* t.sk. citu tabakas izstrādājumu (piemēram, ūdenspīpes) dūmi



**Tabakas dūmu sastāvā esošās vielas**  
Tabakas dūmi satur vairāk nekā 4000 ķīmisko vielu, no kurām  
vairāk nekā 250 vielas ir kaitīgas un vairāk nekā 70 var izraisīt vēzi.

**Pazīstamākās no tām:**

- Butāns (šķīstāvu šķidrums)
- Oglekļa monoksīds (tvaika gāze)
- Svins (toksisks smagais metāls)
- Kadmījs (atrodamas baterijās)
- Amonjaks (gāze ar asu smaku)
- Nikotīns (insektu inde)
- Stearīnskābe (izmanto sveču ražošanā)
- Etiķskābe (etiķis)
- Benzopirēns (viela, kas rodas nepilnīgas sadegšanas procesā)
- Polonijs 210 (radioaktīva viela)
- Arsēns (nāvējoša inde)
- Ūdeņraža cianīds (nāvējoša inde)
- Toluols (ļoti indīga viela, kuru izmanto krāsas šķīdināšanai)
- Acetons (nagu lakas sastāvdaļa)
- Darva (izmanto ceļu asfaltēšanai)



\*Pārpublicēts: <http://www.stopsmokingwales.com/what-s-in-a-cigarette->



Slimību profilakses un  
kontroles centrs

## Atkarību profilakse (4)



**LAI BŪTU SKAIDRS**  
WWW.SKAIDRS.LV

Animācijas filma vecākiem „**Saruna ar pusaudzi par alkohola lietošanas jautājumiem- kā runāt, rīkoties, palīdzēt**”





Slimību profilakses un  
kontroles centrs

# Atkarību profilakse (5)

[www.skaidrs.lv](http://www.skaidrs.lv)



**LAI BŪTU SKAIDRS**  
WWW.SKAIDRS.LV

**LAI BŪTU SKAIDRS**





## Informatīvie materiāli

# Atkarību profilakse (7)



**LAI BŪTU SKAIDRS**  
[WWW.SKAIDRS.LV](http://WWW.SKAIDRS.LV)





Slimību profilakses un  
kontroles centrs



**Psihiskā veselība**

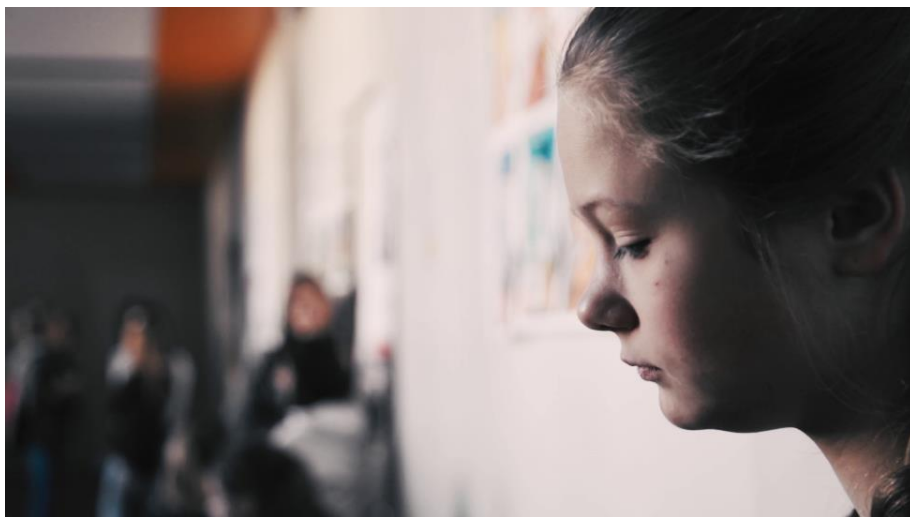


Slimību profilakses un  
kontroles centrs

# Psihiskā veselība (1)

- **Īsfilmas par ņirgāšanos skolā**

**«Katrīna»**



**«Roberts»**



- **Ieteikumi** izglītības iestāžu pedagogiem darbam ar mācību filmām emocionālās labklājības veicināšanai un ņirgāšanās izplatības mazināšanai skolas un interneta vidē



Slimību profilakses un  
kontroles centrs

# Psihiskā veselība (2)

**www.nenoversies.lv**



Veselības ministrija

WWW.NENOVERSIES.LV



Slimību profilakses un  
kontroles centrs



JAUNUMI

ATPAZĪSTI

PĀRBAUDI SEVI

APSKATI

PALĪDŽĪBA

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?**



## JAUNUMI

**SEKMĪGI NOSLĒDZAŠ SOCIĀLĀ PSIHISKĀS  
VESELĪBAS VEICINĀŠANAS KAMPAŅA  
"NENOVERSIES!"**

09.12.2015.

Noslēdzoties psihiskās veselības veicināšanai veltītajai

**VALMIERAS KULTŪRAS CENTRĀ NORISINĀSIES  
BEZMAKŠAS KINO SEANSS UN INFORMATĪVI  
IZGLĪTOJOŠĀ LEKCIJA PAR PSIHISKO VESELĪBU  
UN PAŠNĀVĪBU PROFILAKSI**

20.10.2015.

Sestdien, 31. oktobrī, plkst. 12.00 Valmieras Kultūras



Slimību profilakses un  
kontroles centrs

# Psihiskā veselība (3)

## Informatīvie materiāli



IETEIKUMI IZGLĪTĪBAS IESTĀŽU  
**PSIHOLOGIEM  
UN  
PEDAGOGIEM**  
DARBAM AR SKOLĒNIEM,  
KURIEM IR  
UZVEDĪBAS UN EMOCIONĀLI  
TRAUCĒJUMI SKOLAS VIDĒ



Veselības ministrija



Slimību profilakses un  
kontroles centrs

**Psihiskās  
saslimšanas,  
to pazīmes,  
diagnostika un  
ārstēšanas  
metodes**

Materiāls tapis  
Slimību profilakses un kontroles  
centram sadarbojoties ar  
sertificētu ārsti - psihiatri  
Dr. Ingu Zārdi

**PADOMI SASKARSMĒ,  
KOMUNIKĀCIJĀ UN  
SADZĪVĒ AR CILVĒKIEM  
AR DAŽĀDĀM PSIHISKĀM  
SASLIMŠANĀM**



Materiāls tapis  
Slimību profilakses un kontroles centram  
sadarbojoties ar sertifikētu ārsti - psihiatri  
Dr. Ingu Zārdi



Slimību profilakses un  
kontrols centrs

# Pieejamie resursi

[www.spkc.gov.lv](http://www.spkc.gov.lv)



EN

Slimību profilakses un kontrols centrs

## Aktualitātes

### Par mums

### Kontakti

Latvijas veselības platforma 2015  
- 2065

Latvijas prezidentūra ES Padomē  
2015

Latvian Presidency of the Council  
of the European Union

### Veselības veicināšana

#### Gripa

#### 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

### Ārsta bazes

### ▶ Informatīvie izdevumi

## Bez maksas pieejamie informatīvie materiāli

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

## Bukleti u.c. informatīvi materiāli

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



▶ Lasīt vairāk...

## Plakāti



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

▶ Lasīt vairāk...

## Izqlitojošas filmas

▶ Lasīt vairāk...



Slimību profilakses un  
kontroles centrs

# Informatīvie izdevumi

drukātā, elektroniskā formātā



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

Datu bāzes

► Informatīvie izdevumi

Ārkārtas situācijas

Padomes un komisijas

Publiskie iepirkumi

Video galerija

Projekti

Saites

Starptautiskie dokumenti

Starptautiskā sadarbība

Sabiedrības līdzdalība

Aktuālais

## Bukleti u.c. informatīvi materiāli

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



Metodiskais materiāls pirmsskolas izglītības iestāžu pedagogiem un sākumskolas 1. un 2. klases pedagogiem par mutes dobumu un zobu veselību, A4, 14 lpp (pieejams drukātā formātā)



Informatīvs materiāls "Krāsojamā grāmata "Man ir tīri zobi!", A4, 8 lpp (pieejams drukātā formātā)



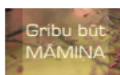
Informatīvs materiāls "Ja Tavam tuviniekam atklāts vēzis", A5, 16 lpp (pieejams drukātā formātā)



Informatīvs materiāls "Ja Tev ir atklāts vēzis", A5, 16 lpp (pieejams drukātā formātā)



Informatīvs materiāls "Gribu būt māmiņa", A5, 92 lpp (pieejams drukātā formātā)





## Slimību profilakses un kontroles centrs

### Vingrojumu komplekss vingrošanas PAMĀTU apgūšanai



Vingrojumus kompleksu izpildīt 1 – 3 reizes dienā 3 – 5 dienas nedēļā



## C HEPATĪTS

### Kas ir hepatīts?

Hepatīts ir aknu iekaisums, ko nereti sauc par „dzelteno kaiti”, jo ādas un gļotādu dzelte ir viena no aknu iekaisuma izpausmēm. **Virushepatīts** ir infekcijas slimība, ko izraisa hepatīta virusi. Plašāk izplatīti ir A hepatīts, B hepatīts un C hepatīts.

### Kas ir C hepatīts?

C hepatīts ir akūta vai hroniska virusu infekcijas slimība, kas izpaužas ar aknu audu bojājumiem.

### Kā var inficēties ar C hepatītu?

C hepatīts izplatās galvenokārt ar asinīm, kā arī ar citiem ķermeņa šķidrumiem, kas satur asinis. Ar C hepatītu var inficēties:

- lietojot kopīgus higiēnas piederumus (skuvekļus, zobu birstes),
- lietojot kopīgus /injicēšanas piederumus (šļirci, adatas u.c.).



## HIV INFEKCIJA

### Kas ir HIV infekcija?

HIV ir cilvēka imūndeficīta virus. HIV vīruss vairojas, iznīcinot tās asins šūnas, kas atbild par imunitāti, un izraisa pastiprinātu imūnsistēmas novājināšanos.

### Kas ir AIDS?

AIDS jeb iegūtais imūndeficīta sindroms rodas HIV infekcijas attīstības rezultātā.

### Kā notiek inficēšanās ar HIV?

Inficēšanās notiek, ja inficēta cilvēka asinis, izdalījumi no dzimumorgāniem (sperma, sekrēts, kas izdalās pirms ejakulācijas, maksts sekrēts) un mātes piens (bērnaiņiem), nonāk otra cilvēka organismā.



### Vingrojumu komplekss MUGURAS muskulu stiprināšanai



Vingrojumus kompleksu izpildīt 3 – 5 reizes nedēļā

## HIV/AIDS

B hepatīts un C hepatīts  
SEKSUĀLI TRANSMISIVĀS INFEKCIJAS



Rīga, 2014

Augļi un dārzeņi

*uztverā*



IETEIKUMI IZGLĪTĪBAS IESTĀŽU

## PSIHOLOGIEM UN PEDAGOGIEM

DARBAM AR SKOLĒNIEM,  
KURIEM IR  
UZVEDĪBAS UN EMOCIONĀLI  
TRAUCĒJUMI SKOLAS VIDĒ



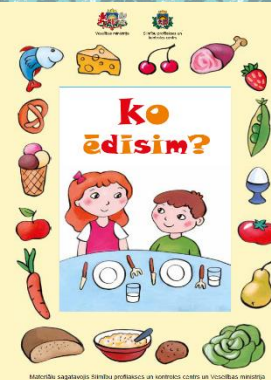
Meitenes,  
puīši un

pubertāte

Attiecības  
un veselība –  
mana atbildība!



TAVA PERSONĪGĀ  
HIGIĒNA







Slimību profilakses un  
kontroles centrs

# Infografikas



Aktualitātes

Par mums

Kontakti

Latvijas veselības platforma 2015 - 2016

Latvijas prezidentūra ES Padomē 2015

Latvian Presidency of the Council of the European Union

Veselības veicināšana

Gripa

Ebolas uzliesmojums

Cilvēka papilomas vīruss un dzemdes kakla vēzis

Onkoloģiskās modrības gads

► Infografikas

Veselības veicināšanas platforma

Infekcijas slimību statistika

Jaunās psihoaktīvās vielas

Pētījumi un ziņojumi

Publikācijas

Ārstniecības personām

Veselības aprūpes statistika

Infekcijas slimības

Vakcinācija

HIV profilakse

Aktualitātes ceļotājiem

Tuberkulozes profilakse

Datu bāzes

Informatīvie izdevumi

Ārkārtas situācijas

Padomes un komisijas

Publiskie iepirkumi

Video galerija

Projekti

Saites

Starptautiskie dokumenti

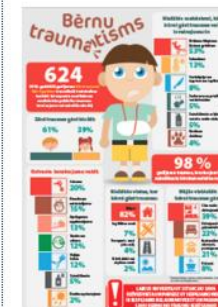
Starptautiskā sadarbība

Sabiedrības līdzdalība

About SPKC

Infografika "Bērnu traumatisms"

Infografika PDF formātā



Infografika "Saldinātie dzērieni"

Infografika PDF formātā



Infografika "Smēķēšana skaitļos"

Infografika PDF formātā





Slimību profilakses un  
kontroles centrs

# Izglītojošas filmas un video



EN

Slimību profilakses un kontroles centrs

Aktualitātes

Par mums

Kontaktu

Latvijas Veselības platforma 2015 - 2065

Latvijas prezidentūra ES Padomē 2015

Latvian Presidency of the Council of the European Union

Veselības veicināšana

Gripa

Ebolas uzliesmojums

Cilvēka papilomas vīruss un dzemdes kakla vēzis

Onkoloģiskās modrības gads 2015

Infografikas

Veselības veicināšanas kampaņas

Infekcijas slimību statistika

Jaunās psihoaktīvās vielas

Pētījumi un ziņojumi

Publikācijas

Ārstniecības personām

Veselības aprūpes statistika

Infekcijas slimības

Vakcinācija

HIV profilakse

Aktualitātes ceļotājiem

Tuberkulozes profilakse

Datu bāzes

► Informatīvie izdevumi

Ārkārtas situācijas

Padomes un komisijas

Publiskie iepirkumi

Video galerija

Projekti

Saites

Starptautiskie dokumenti

Starptautiskā sadarbība

Sabiedrības līdzdalība

About SPKC

## Izglītojošas filmas

Metodiskie ieteikumi vispārējo un profesionālo izglītības iestāžu pedagogiem darbam ar audzēkņiem par reprodūktīvās veselības, dzimumattīstības, attiecību veidošanas un atbildības jautājumiem

Slimību profilakses un kontroles centrs sadarbībā ar Veselības ministriju ir izveidojis mācību filmas "Attiecības un veselība - mana atbildība" un "Meitenes, puīši un pubertāte" par reprodūktīvo veselību, dzimumattiecību un attiecību veidošanu. Plašāka informācija preses relīzē.

### Attiecības un veselība - mana atbildība

1. epizode „Tev jāizlemj pašam”



2. epizode „Ja dari to, tad dari to droši”





Slimību profilakses un  
kontroles centrs



# Slimību profilakses un kontroles centrs



Slimību profilakses un kontroles centrs

Subscribe 320

Home Videos Playlists Channels Discussion About

Uploads

Date added (newest - oldest)

Grid



Videogrāmata "Es mīlu savu sirdi.  
Un Tu?" 6.nodaļa: žurnāliste  
88 views • 1 month ago



Videogrāmata "Es mīlu savu sirdi.  
Un Tu?" 7.nodaļa: mūziķis Jore...  
70 views • 1 month ago



Videogrāmata "Es mīlu savu sirdi.  
Un Tu?" 5.nodaļa: volejbolists  
110 views • 1 month ago



Videogrāmata "Es mīlu savu sirdi.  
Un Tu?" 4.nodaļa: aktrise Ieva  
64 views • 1 month ago



Videogrāmata "Es mīlu savu sirdi.  
Un Tu?" 3.nodaļa: sulukūres  
83 views • 1 month ago



Videogrāmata "Es mīlu savu sirdi.  
Un Tu?" 2.nodaļa: šefpavārs  
81 views • 1 month ago



Videogrāmata "Es mīlu savu sirdi.  
Un Tu?" 1.nodaļa: kardiologs  
377 views • 1 month ago



Kampanja "Man ir tīri zobi!" - Ilze  
Straume  
73 views • 1 month ago



Kampanja "Man ir tīri zobi!" - Ketija  
Šēnberga  
63 views • 1 month ago



Kampanja "Man ir tīri zobi!" - Andis  
Paeglītis  
52 views • 1 month ago



Ekspertu diskusija par gripu  
29 views • 1 month ago



Atbildīga antibiotiku lietošana  
119 views • 2 months ago



LAI VECĀKIEM BŪTU SKAIDRS -  
PUSAUDZIS UN ALKOHOLS  
649 views • 2 months ago



Kā tiek veikts HIV eksprests?  
211 views • 2 months ago



Kas ir HIV tests, kam būtu jāveic  
un kur iespējams veikt HIV testu?  
1,244 views • 3 months ago



Kas ir HIV, kā ar to var inficēties  
un kāda ir HIV profilakse?  
238 views • 3 months ago



Ielu intervija - Cik daudz Tu zini  
par HIV?  
530 views • 3 months ago



Veselības maršruta atklāšana  
Tukumā  
97 views • 3 months ago



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...](http://vm.gov.lv/lv/aktualitate...)

**vecakuforums** @vecakuforums

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

9 2

SPKC.gov.lv Retweeted



**Veselības ministrija** @veselibasmin · Jan 22

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

New to Twitter?

Sign up now to get your own  
personalized timeline!

Sign up

You may also like · Refresh



**NVD**

@VMNVD



**Veselības inspekcija**

@veselibasinspek



**Zāļu valsts aģentūra**

@ZVA Latvija



**Veselības ministrija**

@veselibasmin



**NMPdienests**

@NMPdienests

Trends

#mondaymotivation



Slimību profilakses un  
kontroles centrs



# facebook.com/SPKCentrs



Slimību profilakses un  
kontroles centrs

## Slimību profilakses un kontroles centrs

Valsts iestāde

Patīk Zīgojums

Laika josla Par Attēli Atsauksmes More

1.297 cilvēkiem tas patīk  
Ilze Straume un 34 citi draugi

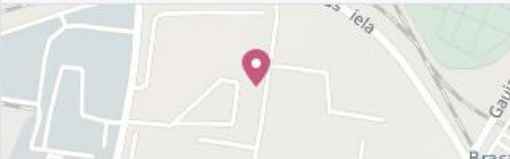
35 cilvēki ir bijuši šeit  
Ilze Straume and 5 other friends

Atvērt - 8:30 - 17:00  
Get additional info

Invite friends to like this Page

4,1 of 5 stars - 9 reviews  
Ilze Straume reviewed this

LAPAS INFORMĀCIJA





### Slimību profilakses un kontroles centrs

20. janvāris plkst. 16:06

Saldinātie gāzēti dzērieni neremdzē slāpes, tāpēc labāk lai padzertos izvēlies ūdeni!

Ja negaršo tīrs ūdens, pievieno tam gurķa, citrona, laima šķēlītes vai savas mīļākās ogas un augļus.

### SALDINĀTIE GĀZĒTIE DZĒRIENI



**25%** priekšrocība 1-2 dienas nedēļā  
dzerot saldētos gāzētos dzērienus

**66%** riska samazināšanās 1-2 dienas nedēļā  
dzerot saldētos gāzētos dzērienus

**Vai Tu zināji?**

21 x 100 g cukura = 12,78 kg cukura

Regulāra saldēto dzērienu lietošana:



Slimību profilakses un  
kontroles centrs



# draugiem.lv/sveiksunvesels



**draugiem.lv** Maciņš gaيدا naudinā...  
Māja Pauniņa Iziet x

Šodien Galerijas Spēles D-biedri Dāvanas Tops Pasakumi Citi Statistika Draugi D-grāmatas Vēstules

Lapas Sveiks un vesels Sākulapa Meklēt lapas...

### Sveiks un vesels

**Noslēdzas kampaņa "Mīli savu sirdi!"**  
13. dec 2015 12:18

Lai aktualizētu jautājumus par sirds un asinsvadu veselības riska faktoriem, Slimību profilakses un kontroles centrs (SPKC), sadarbībā ar Veselības ministriju (VM), jau trešo gadu organizē kampaņu "Mīli savu sirdi!". Kā norāda speciālisti, sirds un asinsvadu slimības gan Eiropā, gan Latvijā ir galve... Lasīt tālāk

Komentāri: 2 Man patīk: 34 Ieteikt: 34

Jaunumi

Lasīt senākus ierakstus

**KAMPAŅAS**

Oficiālā lapa

Pārtraukt sekošanu

Nosūtīt vēstuli

Sākulapa

- TE MĪL TAVU SIRDII
- LAI BŪTU SKAIDRS!
- LAI BŪTU SKAIDRS
- Kā kjūt 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

Runā

Raksti publisku vēstījumu...

@Sveiks un vesels

Visiem Pievienot

**Sveiks un vesels** 20. jan 16:34

Saldinātie gāzēti dzērieni neremdē slāpes, tāpēc labāk lai padzertos izvēlies ūdeni!

Ja negaršo tīrs ūdens, pievieno tam gurķa, citrona, laima šķēlītes vai savas mīļākās ogas un augļus.





## APMEKLĒ KĀDU NO VESELĪBAS MARŠRUTIEM

Cilvēka ķermenis  
ir radīts kustībai!Aktīva ik diena  
Kopiena

Laika josla

Par

Attēli

Patīk

More ▾

CILVĒKI



patīk 752

LAPAS INFORMĀCIJA



Veselības ministrijas un Slimību profilakses un kontroles centra organizēta kampaņa "Aktīva ik diena".

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

VISITOR POSTS



528

2014. gada 31. jūlijs plkst. 1:02

GALERIJA no Spotiskā randiņa Lucavsalā:  
<http://www.528.lv/2014/07/30/galerija-sportisks-randins-lucavsala/>

Patīk · Komentēt · Dalies

1 Share



Beāte Bēvalde

2014. gada 18. jūlijs plkst. 6:00

Vairāk par to, kā mums gāja 17. jūlijā Lucavsalā



Aktīva ik diena

10. decembris plkst. 4:41 ·

Cēsis ir skaistas jebkurā gada laikā. Izmanto iespēju un apmeklē Cēsis, izvingrojoties veselības maršrutā! Lai brauciens būtu aizraujošāks, sameklē slēpni, kas izvietots veselības maršrutā!



## Veselības maršruts - Cēsis

Use a smartphone or GPS device to navigate to the provided coordinates, which will then lead you to one or more locations. Look for a small hidden container. When you find it, write your name and date in the logbook. If you take something from the container,

GEOCACHING.COM | AUTORS GEOCACHING



Patīk



Komentēt



Dalies

Iļze Roze-Vītola, Inuta Eglīte un un vēl 2 citiem tas patīk.

1 share



Aktīva ik diena

10. decembris plkst. 1:14 ·

Ko darīt šajās brīvdienās?

Brauc uz veselības maršrutu Tukums (<http://aktivadiena.lv/veselibas-marshruti/>) un meklē slēpni!

Izveidot lapu

Nesen

2015

2014



Veselības ministrija Slimību profilakses un kontroles centrs



# PASARGĀ SAVU BĒRNU NO CIGAREŠU DŪMIEM!



**IZVAIRIES NO  
SMĒĶĒTĀJA**

## Pasīvā smēķēšana

Kopiena

[Laika josla](#) [Par](#) [Attēli](#) [Patīk](#) [Video](#)

Izveidot lapu

Nesen

2015

CILVĒKI



patīk 457

LAPAS INFORMĀCIJA



- 🔍 Pasargā savu bērnu no cigarešu dūmiem! Kampaniju "Izvairies no smēķētāja!" organizē Veselības ministrija un Slimību profilakses un kontroles centrs.

<http://pasivasmekesana.lv/>

ATTĒLI

**Pasīvā smēķēšana**

2. decembris plkst. 5:03 · 🌐

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

**Bērna stāsts: Ēdu mammas pienu un smēķēju**

DELFI.LV | AUTORS DELFI

👍 Patīk

💬 Komentēt

➦ Dalies

**JAUNUMS!**

Veselības ministrija  
Slimību profilakses un kontroles centrs

Lieto aplikāciju **ZOBS** savā mobilajā telefonā

**Atcerēties par zobu tīrīšanu būs patiešām viegli!**

Lejupielādē aplikāciju

**ZOBS**

Google play

**BEZ MAKSAS!**

**MAN IR TĪRI ZOBI**  
Kopiena

Laika josla Par Attēli Patīk Video

CILVĒKI

patīk **1.000**

LAPAS INFORMĀCIJA

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

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

ATTĒLI

**MAN IR TĪRI ZOBI**

8. decembris plkst. 1:18 · 🌐

Slimību profilakses un kontroles centra Veselības veicināšanas departamenta direktore Ilze Straume kampaņas "Man ir tīri zobi!" noslēgumā stāstīja, ka bērnu bailes no zobārsta ļoti bieži ir saistītas ar vecāku bailēm no zobārsta. Vecāki, kas paniski baidās no zobārsta, vizīti pie zobārsta automātiski saista tikai ar sāpīgu un grūtu ārstēšanu, nevis ar profilaktisku, nesāpīgu apmeklējumu.

Ļoti svarīgi, lai šādos gadījumos vecāki to apzinās un neļauj savām bailēm noskaņot bērnu negatīvi pret zobārsta un zobu higiēnista apmeklējumu.



### Kampaņa "Man ir tīri zobi!" - Ilze Straume

Lai veicinātu bērnu un pusaudžu mutes dobuma un zobu regulāras un pareizas kopšanas paradumus, Slimību profilakses un kontroles centrs no...

YOUTUBE.COM

Patīk

Komentēt

Dalies

Eva Vitone un Sigita Ābolčiņa tas patīk.

5 shares

Izveidot lapu

Nesen

2015

2014



Slimību profilakses un  
kontroles centrs



Paldies!

