



Slimību profilakses un  
kontroles centrs

# SPKC pieejamie resursi veselības veicināšanas pasākumu plānošanā

**Paula Ozoliņa**

Veselības veicināšanas koordinētāja  
Slimību profilakses nodaļa  
[paula.ozolina@spkc.gov.lv](mailto:paula.ozolina@spkc.gov.lv)

2024. gada 29.janvāris

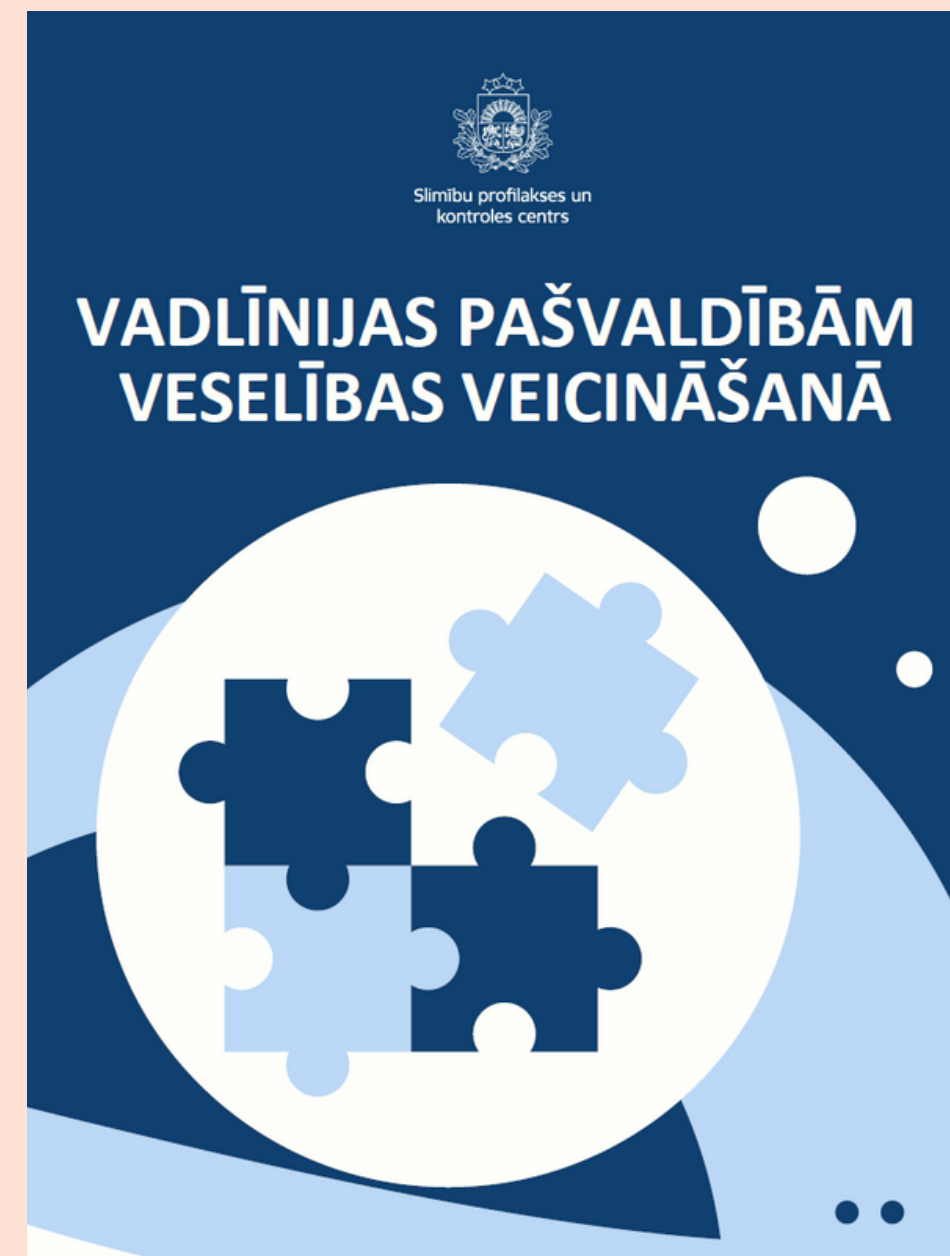
# VADLĪNIJAS PAŠVALDĪBĀM VESELĪBAS VEICINĀŠANĀ

## SATURA RĀDĪTĀJS

|   |     |
|---|-----|
| 1. Sabiedrības veselība un veselības veicināšana .....  | 4   |
| 1.1. Jēdzieni un pamatprincipi .....  | 4   |
| 1.2. Veselības veicināšana un slimību profilakse – kopīgais un atšķirīgais .....                              | 7   |
| 1.3. Veselības veicināšanas pieejas .....   | 8   |
| 1.4. “Veselība visās politikās” princips un tā ievērošanas nepieciešamība .....                               | 9   |
| 2. Veselības veicināšana nacionālajā līmenī .....   | 11  |
| 3. Svarīgākās starptautisko organizāciju nostādnes un programmas .....  | 11  |
| 3.1. ANO Dienaskārtība 2030 un Ilgtspējīgas attīstības mērķi .....  | 11  |
| 3.2. Pasaules Veselības organizācijas Veselīgo pilsētu programma .....  | 13  |
| 4. Pašvaldību loma veselības veicināšanā .....  | 17  |
| 5. Pašvaldības veselības veicināšanas darba plānošana un īstenošana .....                                     | 20  |
| 5.1. Situācijas analīze .....   | 21  |
| 5.2. Struktūrvienības izveide veselības veicināšanas darba organizēšanā .....                                 | 25  |
| 5.3. Starpsektoru sadarbība .....   | 26  |
| 5.4. Partneru apzināšana .....  | 27  |
| 5.5. Plānošana .....  | 30  |
| 5.6. Mērķu definēšana .....   | 31  |
| 5.7. Īstenošana .....   | 32  |
| 5.8. Novērtēšana .....  | 33  |
| 6. ESF projekts, tā savstarpējie vienojošie elementi, atbalstāmās darbības un sasniedzamie rādītāji .....     | 34  |
| 7. Ieteikumi pašvaldībām, īstenojot pasākumus iedzīvotāju veselības veicināšanai un slimību profilaksei ..... | 35  |
| 7.1. Ieteikumi veselīga uztura lietošanas veicināšanai .....  | 35  |
| 7.2. Ieteikumi fizisko aktivitāšu veicināšanai .....  | 53  |
| 7.3. Ieteikumi dopinga profilaksei, godīga sporta un veselīgas trenēšanas kultūras veicināšanai .....         | 65  |
| 7.4. Ieteikumi psihiskās veselības veicināšanai .....   | 68  |
| 7.5. Ieteikumi seksuālās un reproduktīvās veselības veicināšanai .....  | 84  |
| 7.6. Prenatālo un agrīnās bērnības vecāku prasmju programmu klāsta paplašināšana un nodrošināšana .....       | 106 |
| 7.7. Ieteikumi atkarību izraisošo vielu lietošanas un procesu atkarību profilaksei .....                      | 108 |
| 7.8. Ieteikumi traumatisma profilaksei .....  | 133 |
| 7.9. Ieteikumi infekciju slimību profilaksei .....  | 147 |
| 7.10. Ieteikumi neinfekcijas slimību profilaksei .....  | 157 |
| 7.11. Ieteikumi mutēs veselības veicināšanai .....  | 164 |
| 7.12. Ieteikumi vides veselības jomā .....  | 167 |
| 8. Ar veselību saistītās tematiskās dienas un ieteikumi pasākumu organizēšanai .....                          | 182 |
| 9. Latvijas attīstības plānošanas dokumenti .....   | 184 |
| 10. Latvijas reģionu veselības profils 2015-2022 .....  | 187 |

Vadlīnijas veido divas galvenās sadaļas:

- **vispārīgā sadaļa**
- **ieteikumi iedzīvotāju (t. sk. dažādu mērķgrupu) veselības veicināšanai pašvaldībās**





## 10. Tabula "Rīcība un intervences pēc pierādījumu līmeņiem atkarību profilakses darbā izglītības iestādēs"<sup>168</sup>

Zemāk minētie paņēmieni ir attiecināmi arī uz jauno nikotīna un tabakas izstrādājumu lietošanas profilakses programmu ieviešanu pusaudžu mērķauditorijai izglītības iestādes vidē. Profilakses programma ir mērķtiecīgu aktivitāšu kopums, kas vērsts uz konkrētu ar veselību saistīto problēmu novēršanu/samazināšanu mērķa grupā.

| Pierādīta efektivitāte  | Nepierādīta efektivitāte  |
|---|---|
| <b>Izglītojošu programmu ieviešana un uzbūve</b>  |   |
| <b>Interaktīvas metodes</b><br><b>Stingras secības nodarbības un grupu darbs</b><br><b>Norisinās saskaņā ar mācību programmu</b>  | Didaktiskās metodes, piemēram, vienreizējas lekcijas<br>Nestrukturētas, spontānas diskusijas<br>Paļaušanās uz skolotāju spriestspēju un intuīciju                 |
| <b>Vada apmācīts skolotājs/vadītājs</b>   | Nav uzskatāmu pierādījumu par labu vienai vai otrai īstenošanas formai – vienaudžu vai specifiski neapmācītu pieaugušo vadītām profilakses programmām             |
| <b>10–15 iknedēļas nodarbības</b>   | Atsevišķas, vienreizējas aktivitātes, viena lekcija gadā  |
| <b>Programmas ar daudz un dažādiem elementiem (piemēram, stāstījums, diskusija, demonstrējums, praktiski uzdevumi u.c.)</b>   | Nav spēcīgu argumentu par labu "atgādinošām" nodarbībām, aktualizējot tēmu atkārtoti  |
| -   | Plakāti un brošūras (kā vienīgā veiktā aktivitāte, taču būs noderīgi kombinācijā ar citiem profilakses programmas elementiem, piemēram, organizētu lekciju ciklu) |
| <b>Izglītojošu programmu saturs, tā elementi</b>  |   |
| <b>Lēmumu pieņemšanas, komunikācijas un problēmu risināšanas prasmes</b>  | Vairot tikai izglītojamo zināšanas, stāstot faktus par konkrētām vielām, jo tādējādi izglītojamie kļūst par zinošākiem patērētājiem                               |
| <b>Attiecības ar vienaudžiem, personīgās un sociālās prasmes</b>  | Ja bijušie atkarību izraisošo vielu lietotāji stāsta par savu pieredzi, var netieši tikt popularizēta/ <i>slavināta</i> vielu lietošana                           |
| <b>Skolēnu pārliecības sekmēšana par savām spējām pretoties atkarību izraisošo vielu lietošanai, kā arī programmā ietvertas stratēģijas – situācijas modelēšana, prasmju apgūšana, praktizēšana ar viedokļu apmaiņu un atbalsta sniegšanu</b> | Koncentrēšanās tikai uz skolēnu pašapziņas veidošanos   |
| <b>Uzsvērt attieksmi un normas, kas iestājas pret vielu pamēģināšanu vai lietošanu</b>  | Iebiedēšanas taktika un šausmu stāsti, pārspilējot un aplami atainojot atkarību izraisošo vielu lietošanas bīstamību, kas mēdz                                    |

<sup>168</sup> Eiropas profilakses programma. [https://www.spkc.gov.lv/sites/spkc/files/media\\_file/eiropas-atkaribu-profilakses-rokasgramata.pdf](https://www.spkc.gov.lv/sites/spkc/files/media_file/eiropas-atkaribu-profilakses-rokasgramata.pdf)

## 7.7. IETEIKUMI ATKARĪBU IZRAISOŠO VIELU LIETOŠANAS UN PROCESU ATKARĪBU PROFILAKSEI

Atkarība ir kompleksa un biopsihosociāla slimība, kas izpaužas kā indivīda nespēja pretoties impulsam, tieksmei vai kārdinājumam veikt noteiktas darbības, kas ir kaitīgas personai vai apkārtējiem. Pastāv gan vielu (piemēram, alkohola, nikotīna, narkotisko vielu, psihoaktīvo medikamentu), gan procesu (piemēram, azartspēļu, jauno tehnoloģiju) atkarības. Atkarību izraisošo vielu lietošana, tostarp procesu<sup>157</sup> praktizēšana, negatīvi ietekmē ne tikai katra indivīda veselību un sociālo dzīvi, bet arī ekonomisko situāciju kopumā – tiek būtiski palielinātas veselības aprūpes izmaksas valstī. Turklāt atkarības ir būtisks priekšlaicīgas mirstības un invaliditātes cēlonis, tādēļ ir svarīgi atturēt cilvēkus no psihoaktīvo vielu lietošanas vai procesiem un novērst potenciālos traucējumus tiem, kuri jau uzsākuši to lietošanu vai praktizēšanu<sup>158</sup>.

Pēdējos gados Latvijā pieaug pieprasījums pēc jaunajiem nikotīnu/tabaku saturošiem izstrādājumiem, piemēram, tabakas karsēšanas ierīcēm, elektroniskajām cigaretēm un nikotīnu saturošiem un nesaturošiem beztabakas spilventiņiem, kas, maldinot sabiedrību, tiek piedāvāti kā alternatīvi un "mazāk kaitīgi" produkti tradicionālajiem tabakas izstrādājumiem. Gan tradicionālo tabakas izstrādājumu, gan jauno nikotīnu un tabaku saturošo izstrādājumu lietošana ir kaitīga veselībai. Pāriešana no viena smēķēšanas produkta uz citu nav smēķēšanas atmešana. Informāciju ar aktuālajiem smēķēšanas izplatības datiem var iegūt SPKC tīmekļa vietnē – <https://www.spkc.gov.lv/lv/atkaribu-slimibas#smekšanas-izplatiba>.

Alkohols ir viens no nozīmīgākajiem neinfekcijas slimību riska faktoriem Latvijā. Latvijā reģistrētais absolūtā alkohola patēriņš ir viens no augstākajiem starp Ekonomiskās sadarbības

### 2. Rīkojiet "No ekrāniem brīvas nedēļas" izglītības iestādēs, darba vietās un sociālās aprūpes centros

Aiciniet pašvaldībā esošās izglītības iestādes, darba vietas un sociālās aprūpes centrus organizēt „no ekrāniem brīvas nedēļas”, kuru laikā izvēlētajai mērķauditorijai tiek piedāvātas alternatīvas un idejas, ko var darīt "ārpus ekrāna". Aktivitāšu īstenošanā iesaistiet vietējās iestādes un organizācijas, kas var piedāvāt dažādas brīvā laika aktivitātes (piemēram, golfs, boulings, baskāju taka u.tml.). Noslēgumā variet organizēt kopīgus pasākumus (ekskursijas), piemēram, klasei vai konkrētās nodaļas darbiniekiem, un sertifikātu izsniegšanu par dalību un sasniegumiem.

Papildus izglītības iestādēs, darba vietās un sociālās aprūpes centros aiciniet ierīkot no ekrāniem brīvās zonas, kuras ir pievilcīgas atpūtai un sniedz alternatīvas starpbrīžu, pārtraukumu un brīvā laika pavadīšanai (piemēram, galda spēles, radošās darbnīcas, smilšu terapijas kaste, grāmatu stūris u.tml.).

#### Vairāk informācijas:

1. Veselības inspekcija. Rekomendācijas drošai un veselībai nekaitīgai moderno tehnoloģiju lietošanai bērniem. <https://www.spkc.gov.lv/lv/media/17647/download?attachment>

#### Vairāk informācijas:

1. Veselības ministrija. Pētījums par procesu atkarību (azartspēļu, sociālo mediju, datorspēļu atkarība) izplatību Latvijas iedzīvotāju vidū un to ietekmējošiem riska faktoriem. <https://esparveselibu.lv/sites/default/files/2020-04/Petijums-par-azartspelu-socialo-mediju-datorspelu-un-citu-procesu-atkaribu-izplatibu-Latvija.pdf>;

# SPKC RESURSI





# NVPT apmācības

NACIONĀLAIS VESELĪGO PAŠVALDĪBU TĪKLS

## APMĀCĪBAS

Nacionālā veselīgo pašvaldību tīkla pārstāvjiem  
par uz pierādījumiem balstītas profilakses advokāciju

**4. oktobrī** > 14.00 – 16.00

PASŪTĪTĀJS IZPILDĪTĀJS

Uz pierādījumiem balstīta profilakses advokācija

NACIONĀLAIS VESELĪGO PAŠVALDĪBU TĪKLS

## APMĀCĪBAS

Nacionālā veselīgo pašvaldību tīkla pārstāvjiem  
par starpsektoru sadarbību pašvaldībā veselības  
veicināšanas jautājumos

**5. maijā** | 14.00 – 17.00

PASŪTĪTĀJS IZPILDĪTĀJS

Starpsektoru sadarbība pašvaldībā veselības veicināšanas jautājumos

NACIONĀLAIS VESELĪGO PAŠVALDĪBU TĪKLS

## APMĀCĪBAS

Nacionālā veselīgo pašvaldību tīkla pārstāvjiem  
par uz pierādījumiem balstītu efektīvu  
komunikāciju ziņu satura veidošanu  
sabiedrības veselības jautājumos

**8. septembrī** > 14.00–17.00

PASŪTĪTĀJS IZPILDĪTĀJS

Uz pierādījumiem balstītu efektīvu komunikāciju ziņu satura veidošana

NACIONĀLAIS VESELĪGO PAŠVALDĪBU TĪKLS

## APMĀCĪBAS

Nacionālā veselīgo pašvaldību tīkla pārstāvjiem  
**PAR SABIEDRĪBAS VESELĪBAS  
ANALĪZES VEIKŠANU PAŠVALDĪBĀ**

**2024. gada 17. septembrī** | 10.00–13.00

PASŪTĪTĀJS IZPILDĪTĀJS

Par sabiedrības veselības analīzes veikšanu pašvaldībā



# Pētījumi un ziņojumi par atkarību izraisošo vielu lietošanas, psihiskās veselības, veselību ietekmējošo paradumu tendencēm

Kā  
atrast?



<https://www.spkc.gov.lv/lv> → Profesionāļiem → Pētījumi un ziņojumi

Sākums > Profesionāļiem > Pētījumi un ziņojumi

Par mums > Aktualitātes > Iedzīvotājiem > Profesionāļiem > Kontakti

Meklēt Piekļūstamība

Infekcijas slimību apraksti  
Infekcijas slimības - statistika un pētījumi  
Infekcijas slimību informācija profesionāļiem  
Pacientu drošība un ārstniecības kvalitāte  
Ukrainas iedzīvotāju vakcinācijai patvēruma uzturēšanās laikā  
Veselības aprūpes statistika  
Retās slimības  
**Pētījumi un ziņojumi**  
Pašvaldību veselības profili  
Datu bāzes  
Veselības sistēmas darbības snieguma novērtējums  
Klasifikācijas un klasifikatori  
Klīniskie algoritmi un pacientu klīniskie ceļi  
Metodiskie materiāli  
Klīniskās vadlīnijas  
Veselību veicinošo skolu tīkls  
Veselīgo pašvaldību tīkls Latvijā  
Dokumentācija

## Pētījumi un ziņojumi

Atskaņot tekstu

Publicēts: 15.04.2020.  
Atjaunināts: 03.02.2024.

|  |   |  |
|--|---|--|
| <b>Veselību ietekmējošo paradumu pētījumi</b><br>Skatīt vairāk → | <b>Psihiska veselība</b><br>Skatīt vairāk → | <b>Ekonomiskās sadarbības un attīstības organizācija (OECD)</b><br>Skatīt vairāk → |
| <b>Sabiedrības veselības datu analīze</b><br>Skatīt vairāk →     | <b>Atkarību slimības</b><br>Skatīt vairāk → | <b>Infekcijas slimības</b><br>Skatīt vairāk →                                      |

hbcs  
HEALTH BEHAVIOUR IN SCHOOL-AGED CHILDREN  
LATVIA / LATVIA

Slimību profilakses un kontroles centrs

## Latvijas skolēnu veselības paradumu pētījums

2022./2023. mācību gada aptaujas rezultāti un tendences

Rīga, 2024

## ESPAD 2019

ATKARĪBU IZRAISOŠO VIELU LIETOŠANAS PARADUMI UN TENDENCES SKOLĒNU VIDŪ



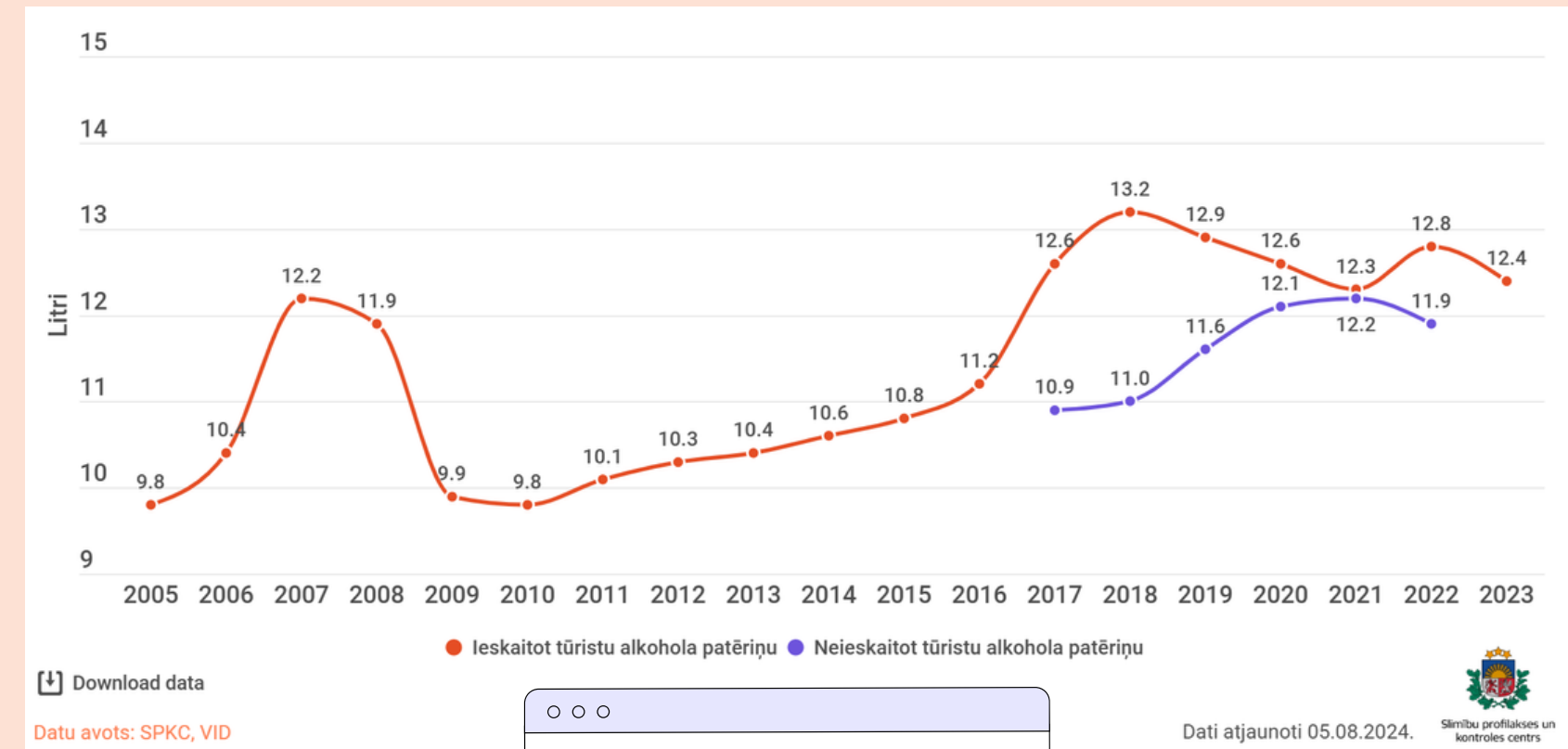
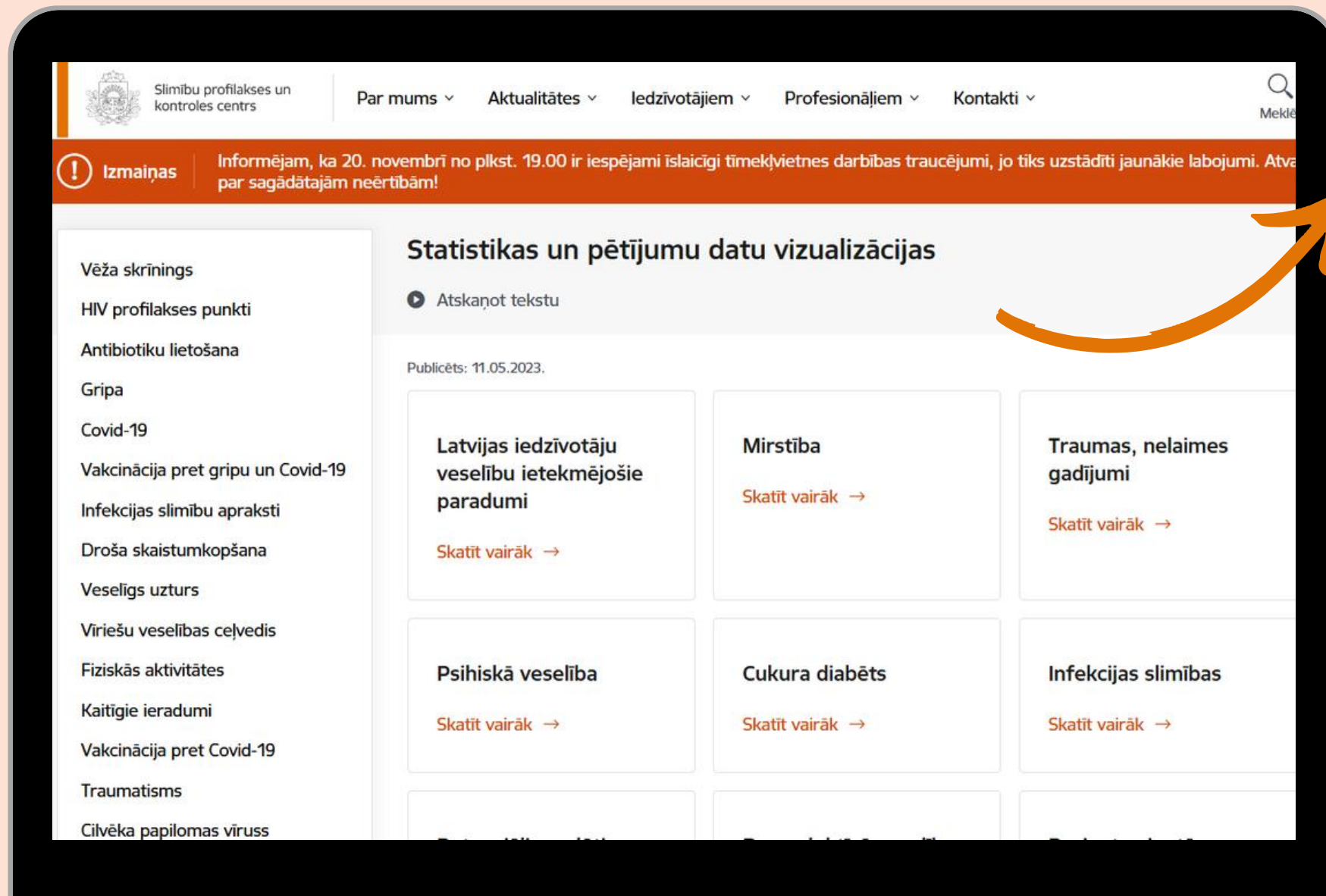
# Statistikas un pētījumu datu vizualizācijas

Kā atrast?



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

Iedzīvotājiem → Statistikas un pētījumu datu vizualizācijas



# SPKC mājaslapas resursi

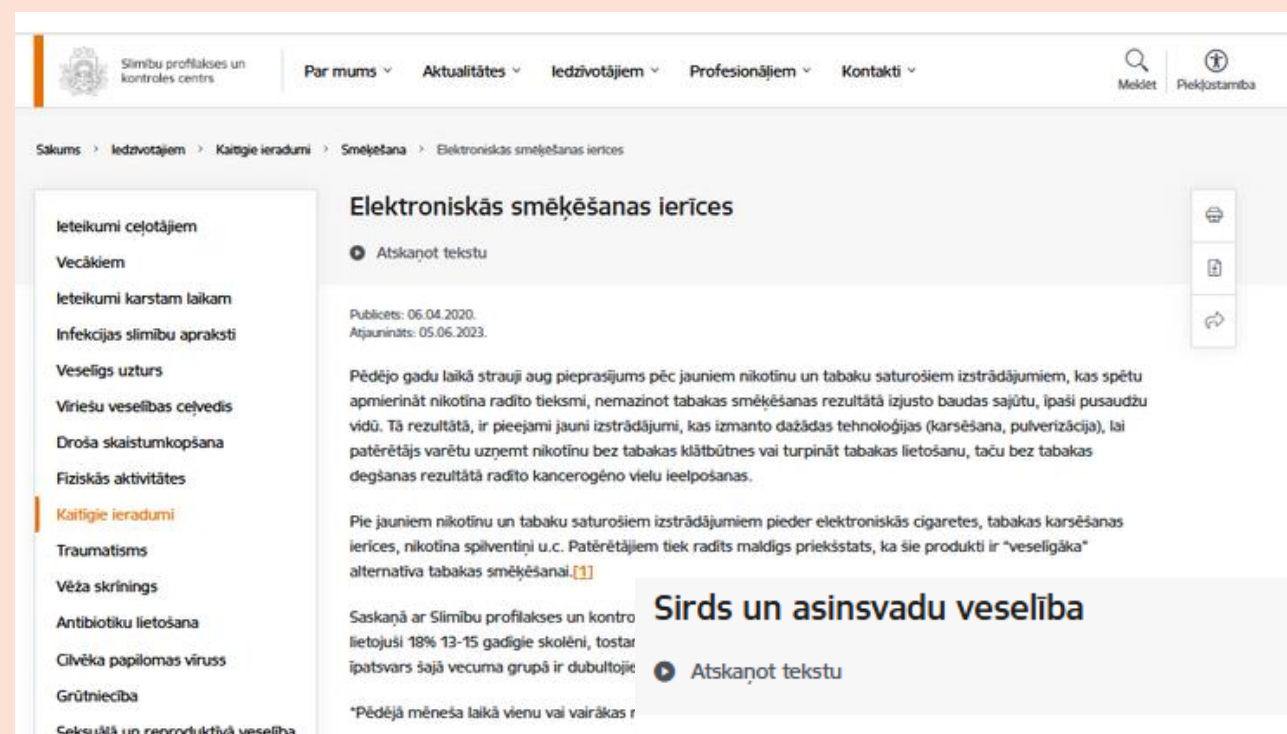
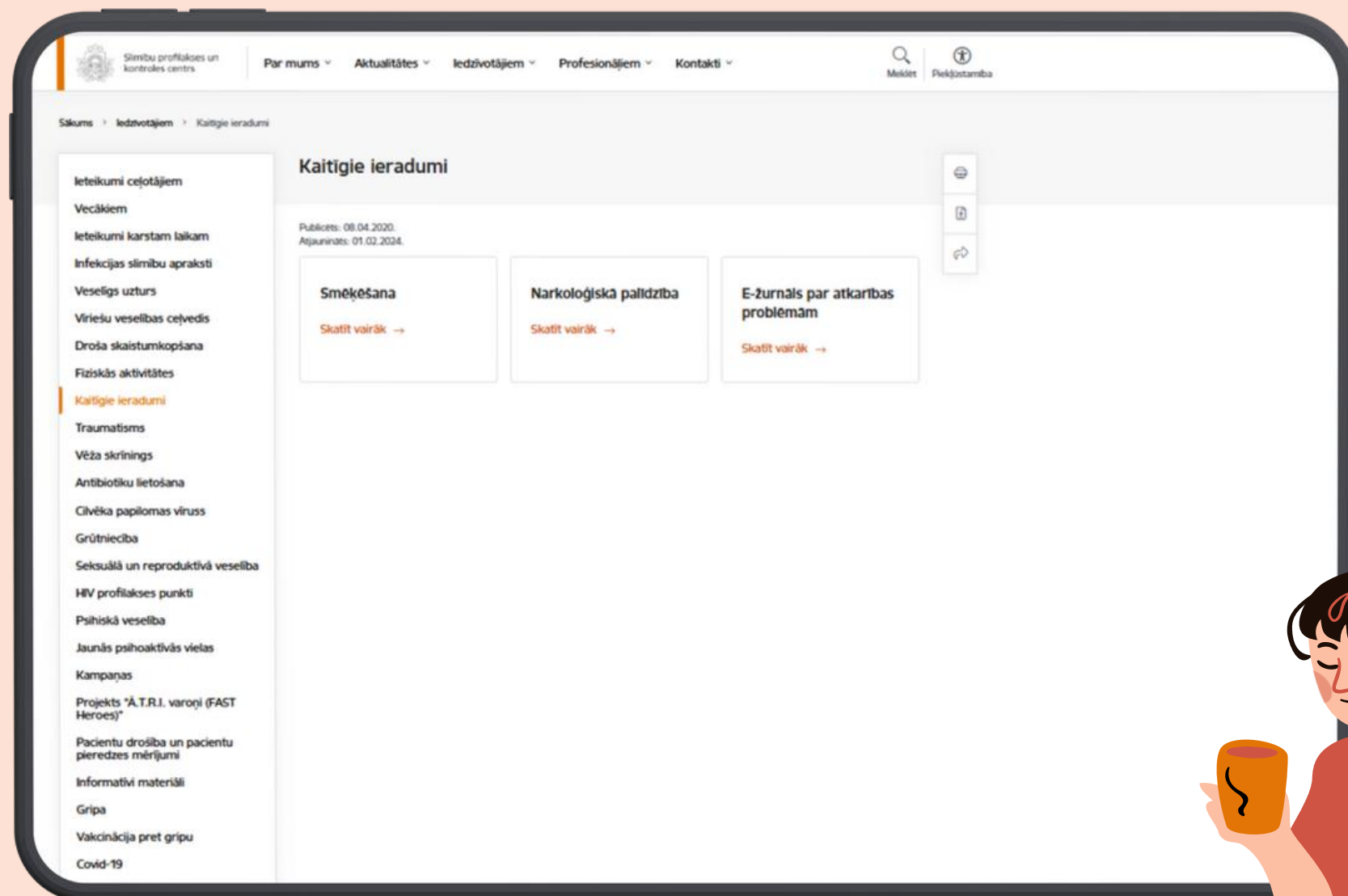
Kā atrast?



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

Iedzīvotājiem

Kaitīgie ieradumi  
Sirds un asinsvadu veselība  
Veselīgs uzturs



## Sirds un asinsvadu veselība

Publicēts: 28.12.2024.

Sirds un asinsvadu slimības (SAS) ir galvenais nāves cēlonis visā pasaulē, katru gadu atņemot 17,9 miljonus dzīvību. Eiropas Savienībā katru gadu vairāk kā 1,8 miljoni nāves gadījumu saistīti ar sirds un asinsvadu slimībām. Sirds un asinsvadu slimības ir galvenais mirstības cēlonis Latvijā – 2022. gadā no tām mira 52% iedzīvotāju. Latvijā katru gadu no sirds un asinsvadu slimībām mirst ~16 000 iedzīvotāju – aptuveni katrs otrais nāves cēlonis Latvijā ir tieši sirds un asinsvadu slimības.

Sirds un asinsvadu veselība Latvijā

Skatīt vairāk →

Sirds un asinsvadu slimības

Skatīt vairāk →

Kādi ir galvenie sirds un asinsvadu slimību riska faktori?

Skatīt vairāk →

Kā rūpēties par savu sirds un asinsvadu veselību?

Skatīt vairāk →

Sirds un asinsvadu veselības dzimumu atšķirības

Skatīt vairāk →

Visi pieejamie resursi par sirds un asinsvadu veselību

Skatīt vairāk →





# SPKC mājaslapas resursi

Kā  
atrast?



<https://www.spkc.gov.lv/lv> → Iedzīvotājiem → Informatīvi materiāli → Infografikas



Sākums > Iedzīvotājiem > Informatīvi materiāli > Infografikas

## Infografikas

Atskaņot tekstu

Publicēts: 02.04.2020.  
Atjaunināts: 19.03.2024.

Šajā sadaļā pieejamas infografikas par tēmām uzturs, infekcijas slimību profilakse, fiziskās aktivitātes, atkarību izraisošās vielas, onkoloģiskās saslimšanas, psihiskā veselība u.c.

|   |   |  |
|---|---|--|
| <b>Infografikas - uzturs</b><br>Skatīt vairāk →               | <b>Infografikas - antimikrobā rezistence</b><br>Skatīt vairāk →   | <b>Infografikas - infekcijas slimību profilakse</b><br>Skatīt vairāk → |
| <b>Infografikas - fiziskās aktivitātes</b><br>Skatīt vairāk → | <b>Infografikas - onkoloģiskās saslimšanas</b><br>Skatīt vairāk → | <b>Infografikas - psihiskā veselība</b><br>Skatīt vairāk →             |

- Sirds un asinsvadu veselība
- Vēža skrīnings
- HIV profilakses punkti
- Antibiotiku lietošana
- Gripa
- Covid-19
- Vakcinācija pret gripu un Covid-19
- Infekcijas slimību apraksti
- Droša skaistumkopšana
- Veselīgs uzturs
- Jaunu veselības ceļvedis
- Vecu veselības ceļvedis
- Fiziskās aktivitātes
- Kaitīgie ieradumi
- Vakcinācija pret Covid-19
- Traumatisms
- Cīvēka papilomas vīruss
- Grūtniecība



# Infografikas



## Grūtniecība un alkohols

Slimību profilakses un kontroles centrs  
Materiāls sagatavots 2021. gadā

### PASARGĀ SEVI UN SAVU BĒRNU!

**Nav droša alkohola daudzuma,** ko sieviete var lietot grūtniecības laikā.

4 līdz 60 minūtes pēc tam, kad māte lietojusi alkoholu, tā **koncentrācija augļa asinīs būs tikpat augsta** cik mātes asinīs.

Alkohola lietošana grūtniecības laikā **izraisa skābekļa samazināšanos** augļa ķermeņa audos, piemēram, smadzenēs, sirdī, plaušu asinsvados un aknās.

Jebkura kaitīga viela, t. sk. alkohols, ko uzņem grūtniece, **caur placentu un nabassaiti nonāk līdz auglim** un ietekmē tā attīstību.

**Alkohols augļūdenos saglabājas** pat tad, kad mātes asinīs to vairs nevar konstatēt.

Alkohola lietošana pirmajā grūtniecības trimestrī, kad embrijs veidojas par augli, **var ietekmēt organisma pamatstruktūru veidošanos.** Vēlākajos mēnešos pieaug smadzeņu attīstības un augšanas traucējumu risks bērnam.

### STATISTIKA

Bērnam ir par **2,9 reizēm lielākas izredzes iedzimtām anomālijām, ja māte grūtniecības laikā ir lietojusi alkoholu.**

Vidēji katrā **6.** sievietē Eiropā **lieto alkoholu grūtniecības laikā.**

Latvijā pēdējā gada laikā alkoholu lietojušas **6 no 10 sievietēm reproduktīvajā vecumā.\***

\* 15-54 gadus vecas sievietes, SPKC 2021. gada dati.

### KĀDI IR RISKI MĀTES VESELĪBAI?

- Spontānais aborts
- Atūdepošanās dehidratācija
- Uzturvielu trūkums
- Augsts asinsspiediens
- Traumas alkohola intoksikācijas rezultātā
- Vemšana
- Gestācijas diabēts (grūtniecības cukura diabēts)

### Augļa alkohola sindroms

- Samazināts jaundzimušā svars un augums
- Sejas, ausu un roku pirkstu deformācijas
- Centrālās nervu sistēmas attīstības traucējumi

### Augļa alkohola spektra traucējumi

- Uzmanības traucējumi
- Kustību attīstības traucējumi
- Hiperaktivitāte
- Iekšējo orgānu traucējumi
- Atmiņas un mācīšanās traucējumi

### Citi riski

- Priekšlaicīgas dzemdības
- Nedzīvi dzimis bērns

### KĀDI IR RISKI BĒRNA VESELĪBAI?

Atceries, ka alkohola lietošanai grūtniecības laikā:

- Nav droša daudzuma.**
- Nav droša laika.**
- Nav droša veida.**

### KĀ RĪKOTIES?

**Atsakies** no alkohola, ja plāno grūtniecību!

**Neskaidros jautājumus pārrunā** ar savu ģimenes ārstu, ginekologu, vecmāti vai citu veselības aprūpes speciālistu!

Ja uzzini par grūtniecības iestāšanos un grūtniecības sākumposmā esi lietojusi alkoholu, **izvairies no turpmākas alkohola lietošanas!**

## ALKOHOLS UN VĒZIS

KAS TOS SAISTA?

Slimību profilakses un kontroles centrs

**~740 000** Jaunatklāto vēža gadījumu bija saistīti ar alkohola lietošanu 2020.gadā.

Alkohols (etilspirts jeb etanols) ir pirmās grupas ķīmiskais **kancerogēns**, kas palielina vismaz **7 vēža veidu** attīstības risku:

- Mutes dobuma vēzis
- Balsenes vēzis
- Aknu vēzis
- Kolorektālais jeb resnās un taisnās zarnas vēzis
- Rīkles vēzis
- Barības vada vēzis
- Krūts vēzis (sievietēm)

Ar alkohola lietošanu saistīto vēža veidu izplatība vīriešiem un sievietēm atšķiras:

- Vīriešiem** izplatītākais ar alkohola lietošanu saistītais vēža veids ir **barības vada vēzis**.
- Sievietēm** izplatītākais ar alkohola lietošanu saistītais vēža veids ir **krūts vēzis**.

Alkohols var izraisīt vēzi vairāku **bioloģisku procesu rezultātā:**

- Organisms izdzer to alkoholu pārvērš ķīmiskā vielā – acetaldehīdā. **Tas bojā šūnas un samazina to spēju atjaunoties.**
- Alkohols **palielina** vairāku bioloģiski aktīvo vielu jeb **hormonu (estrogēna, insulīna u.c.) līmeni organismā.**
- Palielināts hormonu līmenis izraisa ātrāku un biežāku šūnu dalīšanos. Piemēram, paaugstināts estrogēna līmenis **palielina krūts vēža risku.**
- Alkohols **pastiprina** citu kaitīgu vielu, piemēram, tabakas, vieglāku **uzsūkšanos** organismā caur mutes un rīkles šūnām.
- Ir cilvēki ar **izmaiņu alkohola vielmaiņu organismā**, tas ir, alkohols no organisma izvadās lēnāk nekā ierasts, **tādējādi pastiprinot vēža attīstības procesu.**

**Visu veidu alkoholiskie dzērieni neatkarīgi no stipruma, cenas un kvalitātes var izraisīt vēzi!**

Jebkurš izdzertais alkohola daudzums palielina vēža attīstības risku – **nav tādas alkohola devas, kas būtu droša un nenodarītu kaitējumu veselībai.** Tomēr jo vairāk un biežāk lieto alkoholu, jo lielāks vēža attīstības risks.

**! Rūpējies par savu veselību – Tu vari mazināt vēža attīstības risku, pilnībā atsakoties no alkohola lietošanas**

Noskenē QR kodu un uzzini vairāk par alkohola lietošanas negatīvo ietekmi uz veselību!

### Pāris praktiski ieteikumi, kā pārtraukt alkohola lietošanu:

- Neturi** alkoholu mājās;
- Aizstāj** alkoholiskos dzērienus ar bezalkoholiskajiem;
- Izvaieties no kompānijām,** kurās bieži tiek lietots alkohols;
- Saņem atbalstu** no speciālistiem\*\* vai līdziniekiem.
- Atsakies jau no pirmās** alkohola glāzes;
- Ievies ikdienā **jaunus paradumus /aktivitātes;**
- Stresa, nomāktības un saspringuma mazināšanai izmēģini **pašpalīdzības metodes;**

\*International Agency for Research on Cancer  
\*\*Vairāk informācijas par narkoloģisko palīdzību meklē: [www.spkc.gov.lv/narkologiska-palidziba](http://www.spkc.gov.lv/narkologiska-palidziba)



# Infografikas



## ELEKTRONISKĀ CIGARETE JEB E-CIGARETE

Slimību profilakses un kontroles centrs

### MEHĀNISKAS DARBĪBAS IERĪCE

Satur uzpildāmu tvertni (kārtīrīdži) ar šķidrumu.

Veidojas traiks, kas tiek ieelpots.

Satur vienreizlietojamu tvertni (kārtīrīdži) ar šķidrumu.

Šķidrumu tvaicējot, tas pārvēršas mikroskopiskos pilienos.

### LATVIJĀ KĀTRIS OTRAIS

13-15 GADUS VECS PUSAUDZIS VISMAZ REIZI MŪŽĀ IR PAMĒGINĀJIS E-CIGARETES.

### E-CIGARETES LIETOŠANAS IETEKME UZ VESELĪBU

**ĪSTERMINA IETEKME:**

- ir kaitīga un veicina kaitīgumu;
- palīdzina uzņēmība pret vīrusu infekcijām.

**ILGTERMINA IETEKME:**

- paauģutināts elpošanas, sirds un asinsvadu, gremošanas sistēmas slimību attīstības risks.

### 6 IEMESLI, LAI NESMĒĶĒTU

- E-cigarešu šķidrumu un smēķēšanas laikā izdalītais traiks satur vienu, bet skāts aromatizējošas vietas, kuru ieelpošanas laikā radītais kaitējums uz organismu nav īpašs.
- E-cigaretes nav ievērojamas kaitīgākas, tā ierobežotu veiktu ievērojami daudzumu, tālāk iespējams pārdozēšanas risks, unaisot sliktu vēdersāpes un citus simptomus.
- E-cigarešu, tāpat kā tabakas cigarešu sastāvā, visbiežāk ir nikotīns, kas var izraisīt spēcīgu atkarību.
- Arī nikotīnu nesaturēšas elektroniskās smēķēšanas ierīces nav nekaitīgas.
- Vienā uzpildes tvertnē ietilpst šķidruma (100-200 inhalācijas) izsmēķēšana ir līdzvērtīga 10-15 cigarešu izsmēķēšanai.
- Savukārt vienas vienreizlietojamās e-cigaretes izsmēķēšana ir līdzvērtīga 1-18 cigarešu izsmēķēšanai.
- Tomēr tas ir atkarīgi no e-cigarešu kvalitātes un izsmēķēšanas veida.

Arī norāde par piemērotiem augu ekstraktiem, tāk, CBD\*, nesešona, ka produkts ir veselīgāks.

\*CBD jeb kandelabāts ir vieta, kas veidojas ārstniecības augu, CBD izdalīšana var negatīvi ietekmēt veselību.

**E-CIGAREŠU LIETOŠANA VAR IZRAISĪT TRAUKSMI UN MĀCĪSĀNĀS TRAUČĒJUMUS BĒRNIEM UN PUSAUDŽIEM.**

## ELEKTRONISKO SMĒĶĒŠANAS IERĪČU LIETOŠANA GRŪTNIECĪBAS LAIKĀ

Elektroniska smēķēšanas ierīce ir mehāniskas darbības ierīce, kas var saturēt nikotīna šķidrumu, aromatizētājus un citas ķīmiskas vielas.

Tvaicējot elektroniskās smēķēšanas ierīces šķidrumu, tas pārvēršas aerosolā un ieelpojot nonāk smēķētāja plaušās.

Nikotīns no mātes organisma viegli caur placentu nonāk augļa organismā.

Kaitīgs ir ne tikai elektroniskās smēķēšanas ierīcēs esošais nikotīns, bet arī aromatizētāji, garšvielas un ķīmiskas vielas, traucējot augļa attīstību.

### BIEŽĀKIE IEMESLI, KĀPĒC GRŪTNIECES LIETO ELEKTRONISKĀS SMĒĶĒŠANAS IERĪCES:

- Maldīgs uzskats, ka e-cigaretes ir nekaitīgas.
- Maldīgs viedoklis, ka šo produktu lietošana palīdz atņemt cigarešu smēķēšanu.
- E-cigarešu lietošana tiek mazāk nosodīta no apkārtējiem.

**ŠIE PRODUKTI NAV NEKAITĪGI!**

Nev arī pietiekami daudz pierādījumu, ka tie palīdzētu tradicionālo cigarešu lietošanas atmešanai.

**ATCERIES!**

Pāriešana no viena smēķēšanas produkta uz citu produktu NAV smēķēšanas atmešana!

### KĀ ELEKTRONISKĀS SMĒĶĒŠANAS IERĪCES VAR KAITĒT GAIDĀMAJAM BĒRNAM?

- Tiek traucēta augļa plaušu attīstība
- Tiek traucēta augļa organisma apģāde ar skābekli
- Palielināts astmas attīstības risks
- Palielināts priekšlaicīgu dzimību risks
- Palielināts risks, ka bērns piedzims ar zemu ķermeņa svaru
- Traucēta balsta un kustību sistēmas attīstība auglim
- Palielināts aptaukošanās risks bērniem vai pusaudžu vecumā
- Palielināts risks, ka bērns piedzims nedzīvs
- Palielināts zīdaiņu pēkšņās nāves sindroma risks
- Nervu šūnu bojājumi
- Palielināts atmiņas, koncentrēšanās spēju, uzmanības traucējumu attīstības risks
- Palielināts uzmanības deficīta un hiperaktivitātes sindroma attīstības risks
- Palielināts peptiskās čūlas (barības vada, kuņģa vai divpadsmitpirkstu zarnas) slimības attīstības risks
- Palielināts kuņģa vēža attīstības risks
- Palielināts sirds un asinsvadu slimību attīstības risks

**Ja plānojat grūtniecību, neuzsāciet vai pārtrauciet lietot elektroniskās smēķēšanas ierīces (arī nikotīnu nesaturēšas elektroniskās smēķēšanas ierīces).**

Grūtniecības laikā lietoto nikotīna izstrādājumu iedarbības rezultātā ģenētisko faktoru ietekmē var būt negatīvas veselības sekas arī otrās paaudzes pēcnācējiem (māz bērniem).

**Ja uzziņāt par grūtniecības iestāšanos, neuzsāciet vai atmetiet jebkādu elektronisko smēķēšanas ierīču lietošanu.**

**NERISKĒJIET AR SAVU UN GAIDĀMĀ BĒRNA VESELĪBU!**

Slimību profilakses un kontroles centrs  
Materiāls nepatērēts 2022. gadā

## Smēķēšanas ierobežojumi daudzdzīvokļu mājās

Slimību profilakses un kontroles centrs

### Latvijā ir aizliegts smēķēt:

- dauzdzīvokļu dzīvojamā māju kāpņu telpās, gaitenēs un citās koplietošanas telpās;
- uz daudzdzīvokļu dzīvojamā māju balkoniem un lodžijām, ja kāds no mājas iedzīvotājiem pret to pamatoši iebilst;
- bērna un grūtnieces klātbūtnē.

Smēķētājam ir jāaizsargā citu cilvēku veselību dzīvot vieta, kas nav piesārņota ar smēķēšanas dūmiem vai tvaiku.

Ikvienš iedzīvotājs, kurš ieelpo smēķēšanas dūmus vai tvaikus, kļūst par pasīvo smēķētāju.

Dauzdzīvokļu mājās smēķēšanas izdalītie dūmi/tvaiki var pāriet no smēķētāju dzīvokļiem uz nesmēķētāju dzīvokļiem caur:

- kopīgu ventilāciju
- atvērtiem logiem
- spraugām vai plaisām sienās
- elektrības kontakligzdzādam

**! Pirms aizdedzini cigareti, ņem vērā, ka pat vislabākā ventilācija un filtri nevar pilnīgi atņemt gaisu telpā, kurā kāds smēķē.**

**Atceries!** Tavā daudzdzīvokļu dzīvojamajā mājā var atrasties kāds, kurš veselības stāvokļa vai citu iemeslu dēļ nevar iziet ārā un kuram vienīgais veids ieelpot svaigu gaisu ir atvērt logu.

**Nesmēķē, neapdraudi sevi un citus!**

Anonīmu palīdzību smēķēšanas pārtraukšanai vari saņemt, zvanot uz Slimību profilakses un kontroles centra Konsultatīvo tālruni smēķēšanas atmešanai: +371 67 037 333 (darba dienās no 09.00 līdz 18.00).

Ja esi kļuvis par pasīvo smēķēšanas upuri, ziņo Valsts vai pašvaldības policijai!



# Infografikas

## Padzeries!

Cilvēka organisms neuzkrāj ūdeni, tāpēc tas regulāri jādzer visas dienas garumā, turklāt - pirms slāpju vai citu dehidratācijas pazīmju parādīšanās.

**Kad Tev jādzer vairāk?**

- Esot fiziski aktīvam
- Kad ārā ir karsts un mitrs
- Grūtniecības vai bērna zīdīšanas laikā
- Saslimšanas gadījumā
- Lietojot uzturu ar augstu šķiedrvielu saturu

**Palīdz organismam izvadīt nevajadzīgās vielas**

- Regulē ķermeņa temperatūru
- Mitrina ādu un uztur tās elastību
- „Ieeļļo” un aizsargā locītavas

**Īdens organismā:**

- Aizsargā muguras smadzenes un citus jutīgos audus
- Uzlabo asins cirkulāciju
- Palīdz uzturēt optimālu ķermeņa svaru

**Pazīmes, kuras liecina par dehidratāciju jeb atūdeņošanu:**

- Slāpes
- Sausas vai sasprēgājušas lūpas
- Galvassāpes
- Ģarastāvokļa izmaiņas un lēna reakcija
- Vājums, nogurums
- Tumšas krāsas urīns
- Sausa deguna dobums

**Kā ikdienā uzņemt vairāk ūdens?**

- Ņem līdzi savu ūdens pudeli, dodoties ikdienas gaitās
- Uzliec atgādinājumus un padari padzeršanās reizes atzīmējamā (kalendārā, aplikācijā)
- Izvietoj padzeršanās traukus (glāzi, pudeli) vietās, kurās uzturies visbiežāk
- Izdzer glāzi ūdens katru reizi, kad plāno kaut ko apēst
- Padzeries pirms gulētiešanas un pēc pamošanās
- Maini ierasto ūdens garšu, pievienojot tam ogas, augļus, piparmētras lapas, gurķa šķēlītes
- Dzer nesaldinātas augļu vai zāļu tējas (kumelīšu, piparmētru) bez kofeīna
- Ēd sulīgus dārzeņus un augļus - gurķus, tomātus, arbūzu u.c.

**Cik daudz ūdens dienā Tev jāuzņem?** 2 - 2,5l jeb 30 - 35ml uz 1 kg ķermeņa svara<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Šķidrums daudzums, kas dienā jāuzņem ēdot un dzerot, kā arī lietojot ar ūdeni bagātus produktus (Veselīga uztura ieteikumi pieaugušajiem, VM, 2020)

## Izvēlies drošu peldvietu!

Drošas un kvalitatīvas peldvietas izvēle ir viens no priekšnosacījumiem, lai atpūta pie ūdens neizvērstos nelaimē.

**Peldēšanas zona, kas norobežota ar bojām**

**GLĀBĒIS**

**Nodrošināta glābēja/-u uzraudzība**

**Noteikts peldēšanās sektors bērniem**

**Rāms ūdens (bez lielām strauēm, krācēm un atvāriem)**

**Piekluve ūdenim tikai no krasta, nevis paaugstinājumiem (laipām, slīdkalniņiem utml.), ierobežojot pārgalvīgas uzvedības iespējas**

**No bīstamiem objektiem brīvs ūdens - nav koku, konstrukciju, bīstamu priekšmetu**

**Lēzens krasts ar cietu pamatni**

**Krasts, kas nav aizaudzis ar dažādiem augiem (zilajģēm, niedrēm, ūdenszālēm u.c.)**

**Krasts, kas nav akmeņains**

**Pie ūdens ne uz mirkli nenovērs uzmanību no saviem bērniem un uzmani arī citu atpūtnieku bērnus!**

**Paziņo krastā palikušajiem, ka ej ūdenī, cik ilgi plāno tur atrasties un cik tālu peldēsi. Nekad nepeldies viens!**

**Izvērtē laiku, kur un kādos apstākļos peldi - nedrīkst peldēt naktī, negaisā, lietū un lielos vijņos!**

**Sakopta, tīra un labiekārtota apkārtnē (atkritumu konteineri, tualetes u.c.)**

**Informatīvais stends ar informāciju par drošības noteikumiem pie un uz ūdens, kā arī numuru 112**

**Piebraucamais ceļš ar cietu pamatni, pa kuru var piebraukt operatīvais (piemēram, glābēju) transports**

**Atrodies pie jebkuras ūdenstilpes, vienmēr to vispirms izstaigā. Arī iepriekšējā vasarā iepazīta peldvieta vienmēr jāizpēta no jauna. Ja neesi pārliecināts, ka izvēlētā peldvieta būs droša, labāk nepeldi!**

**\*Oficiālo peldvietu sarakstu var atrast šeit:**



# Infografikas

## DROŠA UN VESELĪBAI NEKAITĪGA MODERNO TEHNOLOĢIJU LIETOŠANA BĒRNIEM

REKOMENDĀCIJAS EKRĀNLAIKA IEROBEŽOJUMIEM\*

| 0 LĪDZ 24 MĒNEŠI   | 2 LĪDZ 4 GADI   | 5 LĪDZ 17 GADI   |
|--|---|--|
| <br>Ekrānlaiks nav ieteicams. | <br>Nav ieteicams pārsniegt vienu stundu mazkustīga ekrānlaika dienā – jo mazāk, jo labāk. | <br>Nav ieteicams pārsniegt divas stundas brīvā laika ekrānlaika dienā. |

\*Saskaņā ar PVO izstrādātajiem vadlīnijām un citu valstu ieteikumiem.

Brīvā laika ekrānlaiks – laiks, kas pavadīts, skatoties ekrānus (televizors, datoris, mobils ierīces) un kas nav saistīts ar izglītības iestādes mācību saturu vai darbu.

Mazkustīgs ekrānlaiks – laiks, kas pavadīts pasīvi skatoties uz ekrāna balstītu izlaidi (televīzoru, datoru, mobils ierīces). Neietver aktīvās ekrāna spēles, kurās ir nepieciešamas fiziskas aktivitātes vai kustības.

**EKRĀNLAIKAM JĀBŪT:**

- Jēgpilnam – saturiski vērtīgam, izglītojošam, atbilstošam piemēram:  Jaunu tēmu apgušana interaktīvā veidā.
- Izglītojoji video:  Video spēles, kurām nepieciešama fiziska aktivitāte.
- Samērīgam ar citām nodarbēm paredzēto laiku, tostarp fiziskajām aktivitātēm:   

**VECĀKIEM: PADOMI DROŠAI UN VESELĪBAI NEKAITĪGAI MODERNO TEHNOLOĢIJU LIETOŠANAI BĒRNIEM**

Ieviest "no ekrāniem brīvo laiku".  
Izmantojot modernas tehnoloģijas kā "knapiņus" vai "aukli" bērnam.  
Būt labajam paraugam un pašiem ievērot drošu un veselībai nekaitīgu moderno tehnoloģiju lietošanas principus.  
Kopā ar bērniem noteikt viedierīču lietošanas noteikumus un tos ievērot.  
Veicināt bērna fiziskās un brīvā laika aktivitātes bez moderno tehnoloģiju lietošanas.

**IZGLĪTĪBAS IESTĀDĒM:**

- Ierīkot izglītības iestādē no ekrāniem brīvās zonas.
- Izstrādāt vai pārskatīt esošos iekšējās kārtības noteikumus par moderno tehnoloģiju lietošanu mācību procesā.
- Veicināt izglītojamo fiziskās aktivitātes, tostarp regulāri mācību stundās iekļaut dinamiskās pauzes (dinamisko paužu video meklē SPKC Youtube kanālā).
- Rīkot „no ekrāniem brīvās nedēļas” (izslēdzinājumus).

**NEDRĪKST AIZMIRST PAR:**

- Regulārām atpūtas pauzēm.
- Pietiekamām fiziskām aktivitātēm.
- Kvalitatīvu miegu.
- Veselīgu uzturu.

**KĀ PAMANĪT, KA BĒRNS IKDIENĀ IR PAR DAUDZ EKRĀNLAIKA?**

- Nemiers, nekontrolējama uzvedība, depresijas iezīmes, agresivitāte.
- Ierīču lietošana stress mazināšanai.
- Uzmācīga vēlme pēc jaunām spēlēm, aplikācijām.
- Netiek pildīti pienākumi skolā, mājās.
- Zūd interese par citām aktivitātēm, draugiem u.c.

Svarīgi ir pievērst uzmanību pazīmēm bērna uzvedībā, kas var liecināt par pārmērīgu, nekontrolētu aizrautanos ar moderno tehnoloģiju lietošanu, laikus meklējot palīdzību pie speciālistiem!

Dinamisko paužu video oriģināls "Laiks kustībai": [aqa.lv/kustiba](#)  
Rekomendācijas drošai un veselībai nekaitīgai moderno tehnoloģiju lietošanai bērniem: [aqa.lv/rekomendacijas](#)

## Vecāki Digitālajā laikmetā

Slimību profilakses un kontroles centrs

**Kas jāievēro vecākiem?**

Kad bērns ar Jums sarunājas, **skatieties uz viņu**, nevis viedierīču ekrānā. Ja izmantojat viedierīces, bet bērns vēlas Jūsu uzmanību vai lūdz palīdzību – **pievērsieties viņam**.

Rūpējieties par **bērna drošību internetā**. Sekojiet līdzi sava bērna sociālo tīklu kontiem, publicētajiem ierakstiem un apmeklētajiem portāliem.

Ģimenes kopīgo ēdienreizi laikā **neatbildiet uz atliekamajiem tālruna zvaniem, izziņām vai e-pastiem**.

Nosakiet un ievērojiet **viedierīču lietošanas noteikumus ģimenē**. Atcerieties, ka jēgpilnu un izglītojošu lietotāju izvēle un leņķielpāde ierīcēs bērna lietošanai ir **Jūsu "mājasdarbs"**.

Esiet labais paraugs bērniem, ierobežojot savu viedīču **lietošanas laiku** un izvēloties jēgpilnu **patērēto saturu**.

Ieviesiet ģimenē **"no ekrāniem brīvo laiku"** (piemēram, vienu dienu nedēļā bez viedierīču izmantošanas). Veiciniet bērna fiziskās un brīvā laika **aktivitātes bez moderno tehnoloģiju lietošanas**.





# Infografikas

## DROŠA LAIVOŠANA

Slimību profilakses un kontroles centrs

**Pirms laivošanas iepazīties ar:**

- tuvāko dienu laika prognozi. Pērkona negaisa vai stipra vēja gadījumā labāk palikt mājās.
- laivošanas maršrutu, izvēlētās ūdenstilpes specifiku (sarežģītību, šķēršļiem)

**Bērni nepārtraukti jāuzrauga gan laivojot, gan atpūšoties piknika zonā!**

Telefonu, naudu un dokumentus iepakojiet ūdens necaurlaidīgos traukos vai maisos.

Galvā velc cepuri un uzliec saulesbrilles.

**Nekad nedodieties laivot vienatnē!** Nelaiemes gadījumā līdzilvēki spēs palīdzēt un izsaukt palīdzību.

Alkohola lietošana nav savienojama ar aktīvo atpūtu pie un uz ūdens!

Lejupielādē mobilo lietotni, lai saņemtu un uzzinātu informāciju par ekstremāliem laika apstākļiem, kā arī nelaiemes gadījumā sazinātos ar 112 dispečeru.

**LĪDZI ŅEM:**

- Glābšanas vesti
- Pārtiku un ūdeni
- Sausu, tīru maiņas apģērbu
- Repelentu pret insektiem, t.sk. ērcēm
- Saules aizsargkrēmu (SPF 50)
- Medikamentus

Kāpjot iekšā vai ārā no laivas, sākumā jāapsēžas uz malas, jāpalūdz līdzilvēku pieturēt laivu un tikai tad jākāpj ārā.

Lai laivošana būtu droša, vienmēr uzvelciet mugurā **glābšanas vesti**, vienalga, vai Jūs brauciet pa upi, ezeru, dīķi vai jūru.

## KAS JĀIEVĒRO KARSTAJĀ LAIKĀ?

Slimību profilakses un kontroles centrs

**NEGAIDI** slāpju sajūtu – regulāri padzeriet ūdeni! Karstā laikā tas nepieciešams vairāk!

**NEIZVĒLĪES** kofeīnu saturošus dzērienus un alkoholu, t.sk. alu – tie veicina atūdeņošanu un neremdina slāpes

**ĒD** sulīgus augļus, dārzeņus un ogas – gurķus, tomātus, ķiršus, zemenes, arbūzu

**ATVĒSINI** ķermeni ar aukstā ūdeni samitrinātu dvieli vai ieej vēsā dušā, vai vannā

**UZTURĪES** dzīvesvieta vēsākajā telpā, ja nav iespējams, meklē patvērumu sabiedriskajās ēkās, piemēram, lielveikalos, kā arī parkos, pie ūdens, mežā

**IZVAIRĪES** no intensīvām fiziskām aktivitātēm

**IZVAIRĪES** no nevēdinātām un sakarsušām telpām

Dienas laikā **AIZSEDZ** logus ar žalūzijām/aizkariem

**IZKARINI** mitrus dvielus telpā, lai atdzesētu gaisu

**NEATSTĀJ** automašīnā bērnus un mājdzīvniekus

**PIEVANI** vai apraugi gados vecākos tuviniekus vai kaimiņus

Ja esi sakarsis saulē, ūdeni **DODIES LĒNĀM**, ik pa brīdīm ar rokām saslapinot ķermeni

**zīdaiņiem un maziem bērniem** grūtniecēm

gados vecākiem cilvēkiem cilvēkiem ar hroniskām slimībām (īpaši elpceļu vai sirds slimībām)

cilvēkiem, kas veic darbu ārpus telpām, īpaši, fiziski aktīvu

cilvēkiem ar palielinātu ķermeņa masu

**Ievēro 3 U principu, uzturoties saulē!**

- Uzklāj** saules aizsarglīdzekli ar vismaz SPF > 30, bērniem – SPF 50
- Uzvelc** gaišu, vieglu un elpojošu apģērbu, cepuri un saulesbrilles ar 100% UVA un UVB starojumu aizsardzību
- Uzmanies** – laika posmā no plkst. 10.00 - 16.00 centies uzturēties iekštelpās vai ēnā

**Kam īpaši jāuzmanās karstajā laikā?**

Ja pēc uzturēšanās karstumā Tev rodas veselības problēmas, konsultējies ar savu ģimenes ārstu. Ja pamani, ka ķermeņa temperatūra strauji paaugstinās, ir vemšana, parādās apziņas/koordinācijas traucējumi, krampji izsauc Neatliekamās medicīniskās palīdzības dienestu, zvanot **113!**

Ārpus ģimenes ārsta darba laika\* zvani uz Ģimenes ārstu konsultatīvo tālruni **66016001**.  
\*Darba dienās no plkst. 17.00 līdz 8.00, bet brīvdienās un svētku dienās – visu diennakti.



# Infografikas

## PAGALMS, KURĀ BĒRNS BŪS DROŠĪBĀ

Sinību profilakses un kontroles centrs

### DROŠĪBA UZ BATUTA

- Novietojiet batutu >2,5m attālumā no citiem objektiem (ēkām, kokiem, elektrības vadiem).
- Izvietojiet batutu nevis uz asfaltēta vai bruģēta seguma, bet uz zāliena, smiltīm, mizu mulčas vai cita materiāla.
- Regulāri pārbaudiet par batuta tehnisko stāvokli (drošības tīkls vai citas detaļas nav saplūkušas, bojātas).
- Uzmaniet bērnus pie un uz batuta, kā arī skaidrojiet tā lietošanas noteikumus.

### DROŠĀ GRILĒŠANA

- Bērni nedrīkst spēlēties grila tuvumā; ap to jānosaka "bez bērnu zona" (>1m).
- Degmaisījums vienmēr jānovieto bērniem nepieejamā vietā.
- Grilu nekad nedrīkst atstāt bez uzraudzības tā lietošanas laikā.
- Ar bērnu jāpārrunā uzvedības noteikumi grila tuvumā.

### DĀRZA DARBI

- Neatstājiet dārza tehniku, instrumentus bez uzraudzības.
- Pēc lietošanas tehniku atvienojiet no elektriskās strāvas un nolieciet bērniem nepieejamā, aizslēgtā vietā (garāžā, šķūnī).
- Dārza ķīmiju (mēslošanas līdzekļus, herbicīdus u.c.) glabājiet bērniem nepieejamā vietā (slēdzamā skapī, augstā plauktā).
- Strādājot ar dārza tehniku, turiet bērnu drošā distancē.

### BASEINS UN DĪĶIS

Ūdenskrātuvei nav jābūt dzīvai, lai tajā nostiktu - pie tās vienmēr uzraugiet bērnus!

- Pilnībā iežogojiet dīķi, baseinu.
- Neatstājiet uz zemes spaiņus, bļodas, mucas un citus traukus, kas pildīti ar ūdeni.
- Atvienojiet šļūteni no ūdens krāna, lai bērni paši nevarētu piepildīt traukus.
- Neatstājiet bērna rotaļlietas ūdenī vai tā tuvumā.

Jā bērnus ir pazudis, vispirms jāpārbauda tuvākās ūdenstilpes!

### AUGĻI, OGAS

- Dārza veltes mazgājiet zem tīra, tekoša ūdens.
- Neaudzējiet indīgos augus vai norobežojiet piekļuvi tiem.

Pagalma vārtiņus turiet **AIZSLĒGTUS**, lai bērns nepieskatīts neizskrien uz ielas. Nekad **NEATSTĀJIET** zidaini vai cita vecuma bērnu bez uzraudzības kopā ar suni! Izbraucot no garāžas ar mašīnu vai citu transportlīdzekli, **TURIET** bērnu pieaugušajam pie rokas!

**Svarīgi!**

## ROTAĻU LAUKUMA DROŠĪBAS ROKASGRĀMATA

Sinību profilakses un kontroles centrs

Pārbaudiet, ka rotaļu laukums ir **labā tehniskajā stāvoklī** - iekārtas nav salauztas, bojātas, izkustējušas vai atskrūvējušas, tām ir visas detaļas un savienojumi.

Pārbaudiet, ka rotaļu laukuma iekārtas ir atbilstošas bērna vecumam un spējām. Meklējiet uz iekārtām norādes par ieteicamo vecumu to izmantošanai.

Pārbaudiet metāla slidkalniņus, lai pārbaudītos, ka tie nav pārāk karsti.

Nepārtraukti uzraugiet bērna aktivitātes rotaļu laukumā! Pārrunājiet drošas uzvedības pamatus ar bērnu!

Lietus laikā rotaļu laukuma iekārtas var kļūt slidenas, tāpēc jābūt īpaši piesardzīgiem.

Izvēlieties bērnam ērtus apavus, kas cieši pieguļ kājai.

Izvērtējiet rotaļu laukuma segumu - smiltis, koksne vai mulča kritiena gadījumā mazinās smaga ievainojuma risku.

Pārbaudiet, lai rotaļu laukumā un smilšu kastē nav koka šķembas, stikli, asi metāla gabali u.c. bīstami priekšmeti.

Uzklājiet bērnam saules aizsargkrēmu (SPF 50).

Izvēlieties rotaļu laukumu, kurš ir iezogots, lai bērns nevar izskriet uz ceļa.

Neļaujiet bērniem spēļu laukumā izmantot velosipēdu, skrituļslidas un citus braucamrīkus, kas var apdraudēt bērnu drošību.

Sekojiet līdzi, lai tiktu ievēroti rotaļu laukuma izmantošanas noteikumi, kas izvietoti uz informatīvā stenda!

Neņemiet bērnam šalli vai krelles, kas varētu aizķerties aiz laukuma konstrukcijām.

Lai pasargātu bērnus no traumām, PTAC aicina patērētājus ziņot par publiskajiem rotaļu laukumiem, kas izraisījušas traumas vai var tādā radīt. Ikviens var ziņot:

zvanot 67388639      sūtīt ziņu pasts@ptac.gov.lv      aizpildot formu **PTAC tīmekļvietnē**



# Infografikas

## DROŠA ATPŪTA ŪDENS TRANSPORTĀ

Slimību profilakses un kontroles centrs

**Obligāta prasība ir glābšanas vestes lietošana** – katram ūdens transporta pasažierim tā ir jānodrošina. Ūdens transporta vadītāja pienākums ir pārbaudīt, ka glābšanas vesti ir uzvilkuši pasažieri, kas ir jaunāki par 12 gadiem.

Bērni nepārtraukti jāuzrauga ūdens transportā!

Ūdens transporta vadītājam ir jāizvēlas tāds ātrums, lai varētu laikus apstāties drošā attālumā no šķēršļa.

Kuģošanas līdzekļa vadītājs ir atbildīgs par visu personu drošību, kas atrodas kuģošanas līdzeklī.

Ievēro drošu attālumu no citiem ūdens transportlīdzekļiem un šķēršļiem.

Ūdens transportlīdzeklī nedrīkst atrasties alkohola vai narkotisko vielu reibumā.

**Ja plānota ilgāka laivošana, tad līdzī pašam** sausas drēbes, cepuri, saulesbrilles, saules aizsarglīdzekli un pretodu līdzekli, pārtiku, dzeramo ūdeni, medikamentus u.c.

Ūdens transportlīdzeklī nedrīkst vienlaikus atrasties vairāk cilvēku, kā paredz tā ietilpība.

Novieto laivu ūdenī un tikai tad kāp tajā iekšā.

Nelieciet pāri laivas malai, nešūpo to un neceliet kājās.

Ūdensmotociklus, motorlaivas, kuterus un motorjahtas drīkst vadīt tikai tās personas, kuras ieguvušas attiecīgā kuģošanas līdzekļa vadīšanas tiesības. **Jā nav vadīšanas tiesību, pie stūres sēsties nedrīkst!**

**Drošība ar veikbordu un ūdens slēpēm:**

- Pirms izbrauciena izej apmācības pie instruktora
- Iemāciet piecelties no ūdens un droši izmantot vilkšanas trosi
- Pārbaudiet, ka vilkšanas trosē nav iekļūst dzenskrūvē vai aptīta ap Tevi
- Pagaidi, līdz dzenskrūve apstājas, pirms iekāpjat atpakaļ laivā
- Izbaudiet šīs aktivitātes tikai dienas gaišajā laikā

Centies izvairīties no šķēršļiem – akmeņiem, kokiem, zariem u.c.

## DROŠAS UN PIEMĒROTAS PELDVESTES IZVĒLE

Latvijā katru gadu nosīkst vidēji **130 cilvēki (t.sk. 8 bērni)\***

\*Latvijas iedzīvotāju nāves cēloņu datu bāze: 2013.-2022.gada dati

**Meklē vestē marķējumu:**

- CE zīmi
- Izmēru tabulu
- Peldspēju (ņūtonos)

Rūpējies par bērna drošību, izvēloties bērnam peldvesti **ar apkakli un papildu stiprinājumu starp kājām**, lai bērns nejauši neizkļūtu no vestes. Ja bērns iekrīt ūdenī, apkakle nodrošina ātru bērna pagriešanu ar seju uz augšu.

**PAREIZA UN DROŠA PELDVESTES LIETOŠANA**

- Pārbaudiet, ka Tavs / bērna ķermeņa svars un auguma garums atbilst parametriem – tos meklē marķējumā vestes iekšpusē.
- Izvēlies košas krāsas vesti, lai to būtu vieglāk ieraudzīt no attāluma.
- Pārbaudi, vai sprādzes un siksnas nav bojātas.
- Uzvelc vesti, aiztaisi visas sprādzes un siksnas, savēlc tās tik cieši, lai veste labi piegul augumam.
  - Ja nav iespējams aiztaisīt siksnas un sprādzes – tā ir **par MAZU!**
- Lai pārbaudītu par vestes atbilstību bērna auguma parametriem, liec bērnam pacelt rokas uz augšu un viegli pacel bērnu aiz vestes:
  - Ja pacelot tā aizsedz bērna ausis un zodu – tā ir **par LIELU!**

**SAKI NĒ**

- Tie var pārplīst, izpūsties, nespēt bērnu noturēt virs ūdens.
- Uzroču lietošana apgrūtinā bērna spēju kustēties ūdenī.

Bērni pie ūdens ir jāpieskata **NEPĀRTRAUKTI** – arī tie, kas labi prot peldēt. Visdrošāk, ja pieaugušais atrodas ūdenī starp krastu un dziļumu.

**ATCERIES!** Uzvilktā peldveste vai glābšanas veste var izglābt dzīvību!

## NEKAUTRĒJIES lietot peldvesti vai glābšanas vesti – tā Tu pasargā savu dzīvību!

Pārvietojoties ar ūdens transportu (laivu, kuteri, ūdens motociklu u. c.) – **VIENMĒR veļc glābšanas vesti!**

**Bērniem glābšanas veste jāveļc obligāti!** Pajautā kapteinim, kur tā stāv!

**Pareizi izvēlēta glābšanas veste ar apkakli** neļaus Tev noslīkt pat tad, ja ūdenī būsi bezsamaņā.

Atpūsties pie jebkurām ūdenstilpēm, **NEIZVĒLIES** piepūšamos peldlīdzekļus – rīnkus, matračus! Tie ir paredzēti rotālām, nevis drošībai!

Ūdens straumju un vēja rezultātā tie var tikt iepūsti dziļāk ūdenī un radīt dzīvībai bīstamas situācijas.

Vairāk informācijas: [spkc.gov.lv](http://spkc.gov.lv) un [peldet.lv](http://peldet.lv)

VAIRĀK INFOGRAFIKU MEKLĒ: <https://www.spkc.gov.lv/lv/infografikas>



# SPKC mājaslapas resursi

Kā  
atrast?



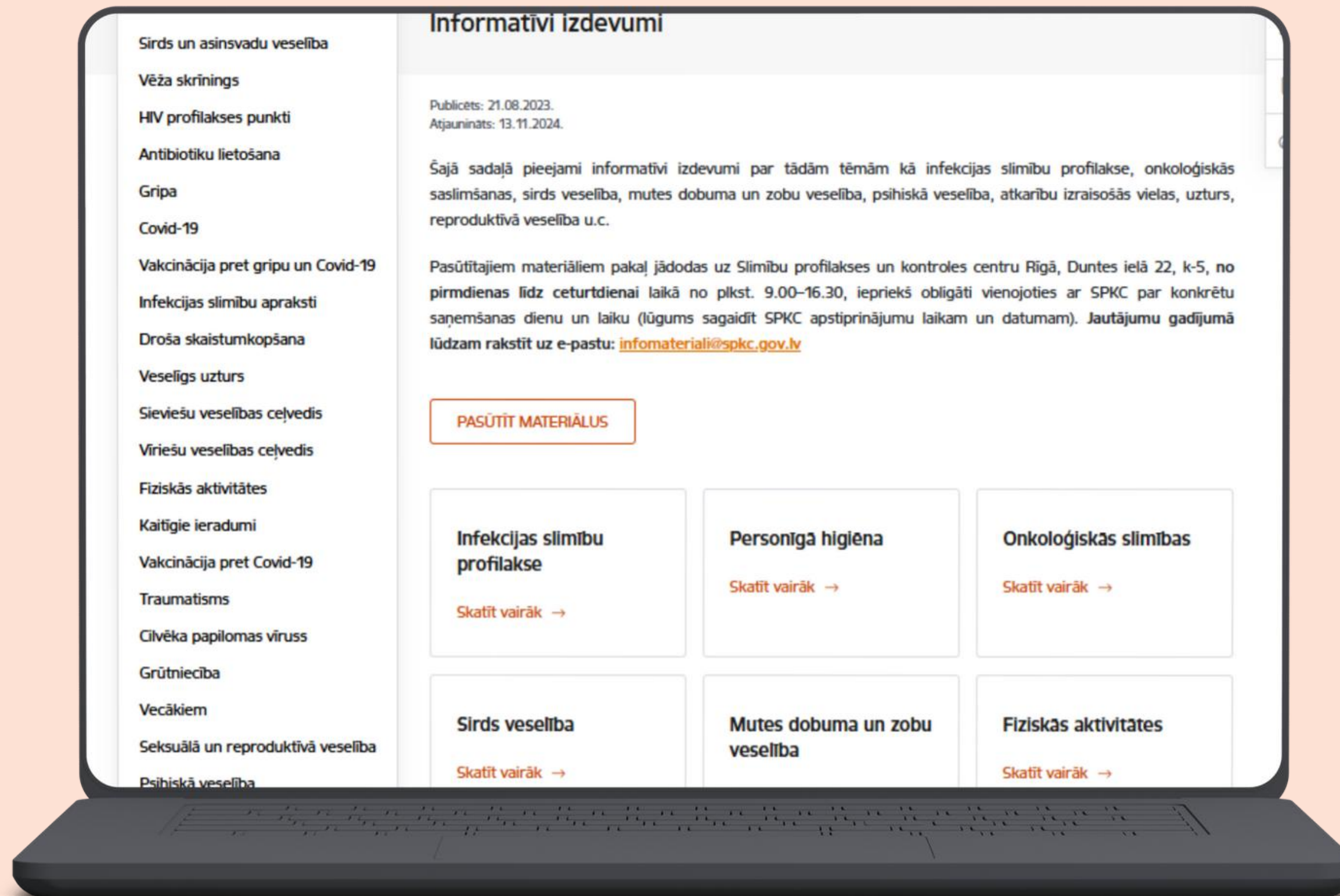
<https://www.spkc.gov.lv/>

y

→ Iedzīvotājiem

→ Informatīvi materiāli

→ Informatīvi izdevumi



# Brošūras





# Brošūras



BROŠŪRA "VESELĪGA UZTURA PAMATPRINCIPI SIRDS UN ASINSVADU SLIMĪBU PROFILAKSEI"



BROŠŪRA "CUKURA DIABĒTS. PAZĪMES, ATKLĀŠANA UN KONTROLE"



# Brošūras



**JAUNIE NIKOTĪNA UN TABAKAS IZSTRĀDĀJUMI**  
INFORMĀCIJA POLICIJAS DARBINIEKIEM

Pēdējo gadu laikā tabakas industrija rada jaunus izstrādājumus, kuros tiek izmantotas dažādas tehnoloģijas, lai varētu uzņemt nikotīnu bez tabakas vai darvas klātbūtnes vai turpināt tabakas smēķēšanu bez tabakas dedzināšanas. Vienlaikus tirgū ir pieejami smēķējami produkti, kas nesatur nikotīnu.

Pie jaunajiem nikotīna un tabaku saturošajiem izstrādājumiem pieder elektroniskās smēķēšanas ierīces - elektroniskās cigaretes, kas satur nikotīnu, elektroniskas ierīces, kas nesatur nikotīnu, tabakas karsēšanas ierīces, bezdūmu tabaka, kā arī orāli lietojams izstrādājums - beztabakas nikotīna spilventiņi u.c.

**PATĒRĒTĀJIEM TIEK RADĪTS MALDĪGS PRIEKŠSTATS, KA ŠIE PRODUKTI IR "VESĒLĪGĀKA" ALTERNATĪVA TRADICIONĀLĀM CIGARETĒM UN CITIEM TABAKAS IZSTRĀDĀJUMIEM**

 Nikotīns ir uzskatāms par toksisku vielu un tam ir ātra iedarbība. Tas iedarbojas gan lokāli (piemēram, izraisa kairinājumu elpceļos), gan arī uz perifēro un centrālo nervu sistēmu.

Veselības inspekcija

**REKOMENDĀCIJAS**

Drošai un veselībai nekaitīgai moderno tehnoloģiju lietošanai bērniem

Rīga, 2022





# Pastkartes

## Kā atpazīt INSULTU?

Ja pēkšņi parādās insulta pazīmes – vienas ķermeņa puses paralīze, notīrpums, vājums, grūtības runāt vai saprast citu teikto, kā arī redzes traucējumi, reibonis, līdzsvara un koordinācijas traucējumi, **jāveic tests ĀTRI\***

**Ā** atsmaidi  Lūdz cilvēku pasmaidīt un novērtēt, vai seja ir simetriska vai arī viena sejas puse, mēģinot smaidīt, noslid un neklausā

**T** turi  Pārbaudi, vai cilvēks spēj vienlaikus pacelt un patstāvīgi noturēt abas rokas

**R** runā  Pārbaudi, vai cilvēks spēj runāt un pateikt vai atkārtot vienkāršu teikumu

**I** izsauc  Ja cilvēks nespēj veikt kaut vienu no šīm darbībām, nekavējoties izsauc neatliekamo medicīnisko palīdzību, **zvani 113!**

Simību profilakses un kontroles centrs Latvijas Neuroloģijas Institūts Starptautiskā FAST testa adaptācija

## Kā atpazīt INFARKTU?

Akūta miokarda infarkta biežākās pazīmes, kas var būt novērojamas dažādās kombinācijās:

 Jebkāda veida **pēkšņas** sāpes krūtīs, mugurā, rokās vai apakšzoklī  
**UZMANĪBU:** akūts miokarda infarkts var noritēt arī bez izteiktām sāpēm!

 **Elpas trūkums, svišana**  
Sirdsklauves  
Trauksme, nāves bailes

 Galvas reibonis  
Pārmērīgs nogurums  
Slikta dūša, vemšana

 Nekavējoties izsauc neatliekamo medicīnisko palīdzību, **zvani 113!**

Simību profilakses un kontroles centrs LKD Starptautiskā FAST testa adaptācija

## KĀ IZVĒLĒTIES SAULES AIZSARGLĪDZEKLI?

Simību profilakses un kontroles centrs

**Marķējumā pievērš uzmanību:**

 **plaša spektra** (ang.v. *broad spectrum*) **iedarbība**, kas aizsargā pret saules UVA un UVB starojumu

**SPF – saules aizsargfaktors** (ang.v. *sun protection factor*) – norāda cik labi saules aizsarglīdzeklis pasargā ādu no kaitīgā saules starojuma

**izvēlies SPF >30, bērniem – SPF50**

**ūdensizturīgs** (ang.v. *water-resistant*) – tas labāk pasargā no UV starojuma svišanas, fizisku aktivitāšu un peldēšanās laikā

**nelieto aizsarglīdzekli pēc derīguma termiņa beigām** – tas nepasargās no saules starojuma kaitīgās ietekmes

**Atceries!** SPF lietošana nenozīmē, ka var ilgāk atrasties saulē!

22/07/2027

Simību profilakses un kontroles centrs

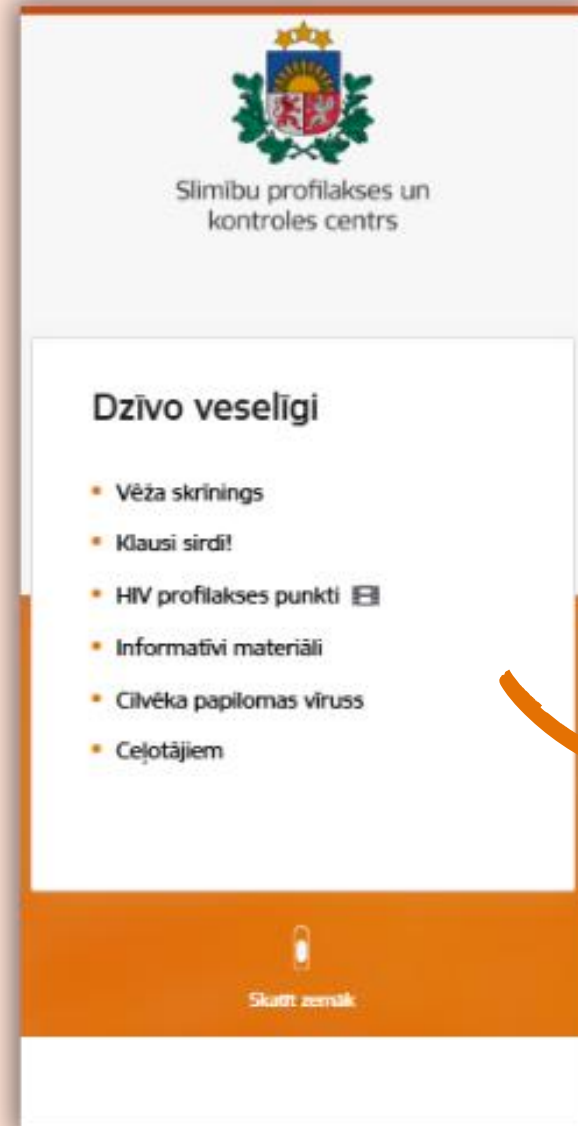
PASTKARTE "KĀ ATPAZĪT INSULTU/INFARKTU"

PASTKARTE "KĀ IZVĒLĒTIES SAULES AIZSARGLĪDZEKLI?"

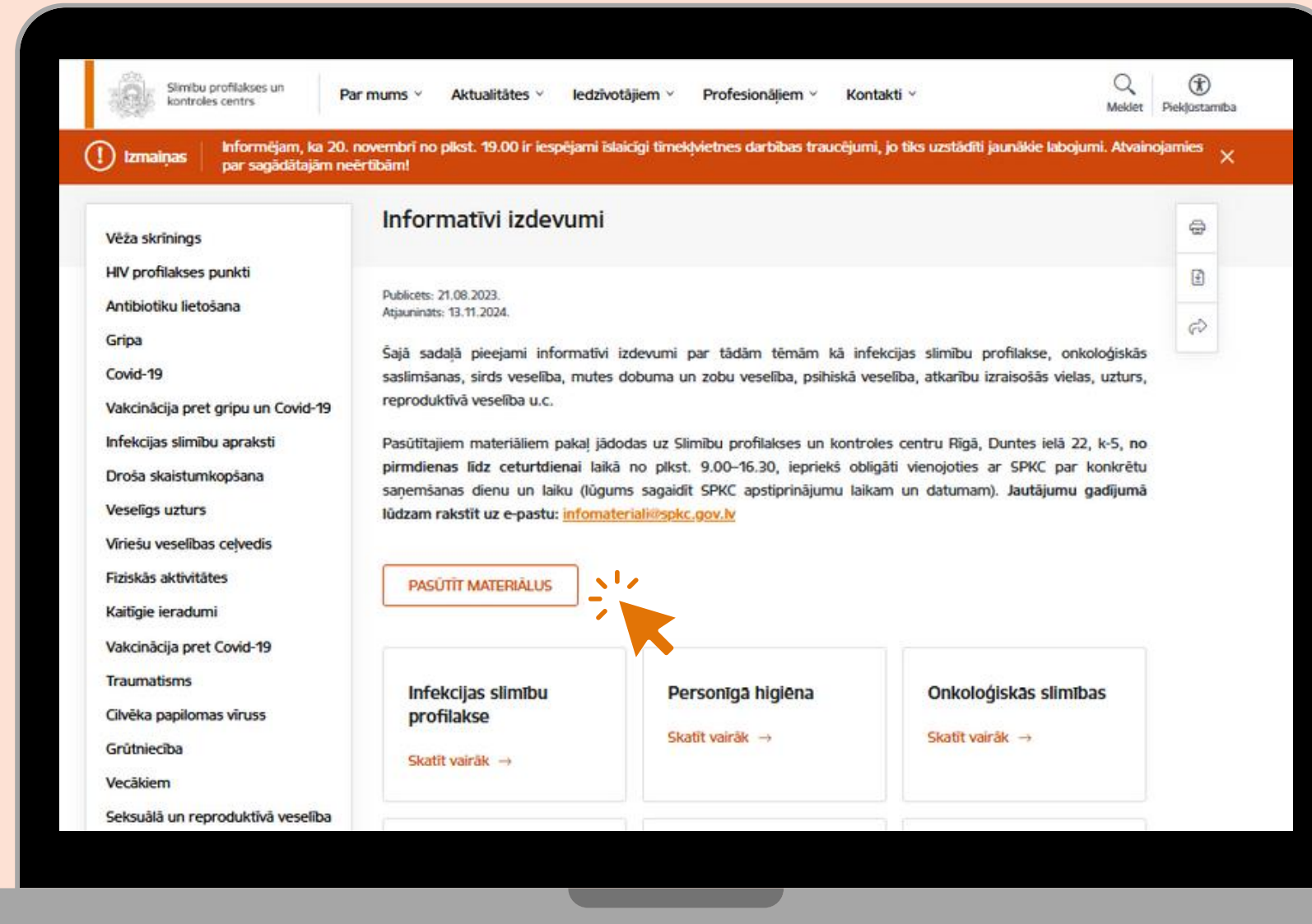


# Kā pasūtīt un saņemt informatīvos materiālus?

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



<https://www.spkc.gov.lv/lv/informativi-izdevumi>



Aizpildi informatīvo materiālu pasūtījuma veidlapu, klikšķinot uz "Pasūtīt materiālus"




[infomateriali@spkc.gov.lv](mailto:infomateriali@spkc.gov.lv)

Ar prieku gaidīsim katru, kurš vēlas saņemt informatīvos materiālus drukātā formātā!





# SPKC YOUTUBE KONTS





**Dinamisko paužu video sērija "LAIKS KUSTĪBAI" 5.-7. klašu...**


Slimību profilakses un kontroles centrs


4 videoklipi 7079 skatījumi Pēdējo reizi atjaunināts:...

Atskaņot visus Atskaņot jauk...


- 

**Laiks kustībai: Apskaviens**  
Slimību profilakses un kontroles centrs • 6,3 tūkst. skatījumu • pirms 1 gada
- 

**Laiks kustībai: Veiksmi piesaucot**  
Slimību profilakses un kontroles centrs • 4,7 tūkst. skatījumu • pirms 1 gada
- 

**Laiks kustībai: Grūtiem brīžiem noder smieklī**  
Slimību profilakses un kontroles centrs • 10 tūkst. skatījumu • pirms 1 gada
- 

**Laiks kustībai: Uzgriezām basus!!**  
Slimību profilakses un kontroles centrs • 8,4 tūkst. skatījumu • pirms 1 gada





**Dinamisko paužu video sērija "LAIKS KUSTĪBAI" pirmsskolas un...**


Slimību profilakses un kontroles centrs


6 videoklipi 134 695 skatījumi Pēdējo reizi atjaunināts:...


Atskaņot visus Atskaņot jauk...


- 

**Laiks kustībai: Mājas celšana**  
Slimību profilakses un kontroles centrs • 100 tūkst. skatījumu • pirms 2 gadiem
- 

**Laiks kustībai: Pludmale**  
Slimību profilakses un kontroles centrs • 84 tūkst. skatījumu • pirms 2 gadiem
- 

**Laiks kustībai: Rīta rosme**  
Slimību profilakses un kontroles centrs • 610 tūkst. skatījumu • pirms 2 gadiem
- 

**Laiks kustībai: Talantu šovs**  
Slimību profilakses un kontroles centrs • 267 tūkst. skatījumu • pirms 2 gadiem
- 

**Laiks kustībai: Tarsija ceļojums**  
Slimību profilakses un kontroles centrs • 188 tūkst. skatījumu • pirms 2 gadiem
- 

**Laiks kustībai: Meža ballīte**  
Slimību profilakses un kontroles centrs • 218 tūkst. skatījumu • pirms 2 gadiem

5.-7. klašu skolēniem

Pirmsskolas un sākumskolas vecuma bērniem

Dinamisko paužu video sērijas "LAIKS KUSTĪBAI"





# SPKC YOUTUBE KONTS

**Roku higiēna**  
Slimību profilakses un kontroles centrs  
7 videoklīpi 1685 skatījumi Pēdējo reizi atjaunināts:...

▶ Atskaņot visus ↻ Atskaņot jauk...

- 1 **Mistera Ziepiņa roku mazgāšanas dziesmiņa**  
Slimību profilakses un kontroles centrs • 668 tūkst. skatījumu • pirms 4 gadiem
- 2 **Mistera Ziepiņa roku mazgāšanas dziesmiņa**  
Slimību profilakses un kontroles centrs • 668 tūkst. skatījumu • pirms 4 gadiem
- 3 **Ziepiņa reklāma (latviski)**  
Slimību profilakses un kontroles centrs • 5,1 tūkst. skatījumu • pirms 4 gadiem
- 4 **Ziepiņa reklāma (krieviski)**  
Slimību profilakses un kontroles centrs • 4,4 tūkst. skatījumu • pirms 4 gadiem
- 5 **Kampanjas "Mazgā rokas tīras, lai no mikrobiem tās brīvas" atklāšanas pasākums**  
Slimību profilakses un kontroles centrs • 1,6 tūkst. skatījumu • pirms 3 gadiem
- 6 **Mistera Ziepiņa roku mazgāšanas dziesmiņas aizkadri**  
Slimību profilakses un kontroles centrs • 1,1 tūkst. skatījumu • pirms 3 gadiem
- 7 **Izglītojošs video pusaudžiem par roku higiēnu (ar subtitriem)**  
Slimību profilakses un kontroles centrs • 1,1 tūkst. skatījumu • pirms 4 gadiem

**Personīgā higiēna bērniem un pusaudžiem**  
Slimību profilakses un kontroles centrs  
9 videoklīpi 1808 skatījumi Pēdējo reizi atjaunināts:...

▶ Atskaņot visus ↻ Atskaņot jauk...

- 1 **Izglītojošs video pusaudžiem par personīgo higiēnu (ar subtitriem)**  
Slimību profilakses un kontroles centrs • 8,4 tūkst. skatījumu • pirms 4 gadiem
- 2 **Izglītojošs video pusaudžiem par personīgo higiēnu (ar subtitriem)**  
Slimību profilakses un kontroles centrs • 8,4 tūkst. skatījumu • pirms 4 gadiem
- 3 **Izglītojošs video pusaudžiem par intīmo zonu higiēnu (ar subtitriem)**  
Slimību profilakses un kontroles centrs • 1,5 tūkst. skatījumu • pirms 4 gadiem
- 4 **Izglītojošs video pusaudžiem par sejas ādas kopšanu (ar subtitriem)**  
Slimību profilakses un kontroles centrs • 2,1 tūkst. skatījumu • pirms 4 gadiem
- 5 **Izglītojošs video pusaudžiem par pastiprinātu svīšanu un piemērotu apģērbu (ar subtitriem)**  
Slimību profilakses un kontroles centrs • 1,5 tūkst. skatījumu • pirms 4 gadiem
- 6 **Izglītojošs video pusaudžiem par galvas ādas un matu kopšanu (ar subtitriem)**  
Slimību profilakses un kontroles centrs • 1,4 tūkst. skatījumu • pirms 4 gadiem
- 7 **Ievēro personīgo higiēnu!**  
Slimību profilakses un kontroles centrs • 73 tūkst. skatījumu • pirms 5 gadiem

Video par roku higiēnu  
pirmsskolas un sākumskolas  
vecuma izglītojamajiem

Video par personīgo higiēnu  
bērniem un pusaudžiem





# SPKC YOUTUBE KONTS





**Animācijas filmas bērniem par traumatisma profilaksi**


Slimību profilakses un kontroles centrs  
3 videoklipi 4141 skatījums Pēdējo reizi atjaunināts:...

[Atskaņot visus](#) [Atskaņot jauk...](#)


Slimību profilakses un kontroles centra izstrādātajās animācijas filmās pirmsskolas un sākumskolas vecuma bērniem, saprotamā un saistošā veidā tiek skaidrota būtiskākā jautājumi saistībā ar biežākajiem traumu gūšanas veidiem un principiem, kā sevi no tām pasargāt. Lai bērniem būtu vieglāk iegaumēt pareizo rīcību, kā izvairīties no traumām, informācija tiek skaidrota un apgūta skaitāmpantiņu formātā.

- 

**Animācijas filma par traumatisma profilaksi "Jampadracis"**  
Slimību profilakses un kontroles centrs • 234 tūkst. skatījumu • pirms 7 gadiem
- 

**Animācijas filma par traumatisma profilaksi "Bērnu laukuma detektīvs"**  
Slimību profilakses un kontroles centrs • 346 tūkst. skatījumu • pirms 7 gadiem
- 


**Animācijas filma par traumatisma profilaksi "Lielais noslēpums"**  
Slimību profilakses un kontroles centrs • 451 tūkst. skatījumu • pirms 7 gadiem





**Bērna drošība**


Slimību profilakses un kontroles centrs  
12 videoklipi 605 skatījumi Pēdējo reizi atjaunināts:...


[Atskaņot visus](#) [Atskaņot jauk...](#)


- 

**Kā padarīt bērnam drošāku vannasistabu? Kampaņa "Bērnam droši"**  
Slimību profilakses un kontroles centrs • 2,4 tūkst. skatījumu • pirms 7 gadiem
- 

**Kā padarīt bērnam drošāku virtuvi? Kampaņa "Bērnam droši"**  
Slimību profilakses un kontroles centrs • 948 skatījumi • pirms 7 gadiem
- 

**Kā padarīt bērnam drošāku garāžu? Kampaņa "Bērnam droši"**  
Slimību profilakses un kontroles centrs • 735 skatījumi • pirms 7 gadiem
- 

**Kā padarīt bērnam drošāku koridoru? Kampaņa "Bērnam droši"**  
Slimību profilakses un kontroles centrs • 637 skatījumi • pirms 7 gadiem
- 

**Kā padarīt bērnam drošāku viesistabu? Kampaņa "Bērnam droši"**  
Slimību profilakses un kontroles centrs • 1 tūkst. skatījumu • pirms 7 gadiem
- 

**Kā padarīt bērnam drošāku guļamistabu? Kampaņa "Bērnam droši"**  
Slimību profilakses un kontroles centrs • 655 skatījumi • pirms 7 gadiem

Animācijas filmas bērniem par traumatisma profilaksi

Video vecākiem par bērnu drošību



# Tematisko dienu materiāli



## Pasaules diena bez tabakas - 31.maijs

### Smēķēšanas ietekme uz vidi

Smēķēšana negatīvi ietekmē ne tikai cilvēka veselību, bet arī apkārtejo vidi.

#### Atkritumi

Katru gadu vidē nonāk apmēram 4,5 triljoni gabalu jeb ~800000 tonnu izsmēķu;

Vairāk nekā puse smēķētāju izsmēķus nomet uz zemes, kanalizāciju lūkās vai izmet pa mašīnas logu;

Cigarešu izsmēķi ir trešais izplatītākais atkritumu veids Latvijas ūdens piekrastē;

Cigarešu filtri tiek izgatavoti no celulozes acetāta, kas bioloģiski nenoārdās.

Ik gadu pasaulē 2,7 miljoni tonnu e-cigarešu nonāk atkritumu poligonos;

#### Ūdens piesārņojums

• Nonākot jūrā vai ezerā, izsmēķos esošās toksiskās vielas ieplūst ūdenī un var saglabāties tur līdz pat desmit gadiem;

• Pietiek ar diviem cigarešu izsmēķiem uz litru ūdens, lai ūdenī nonākušās indīgās vielas nogalinātu ūdens organismus - zivis, gliemjus un citus ūdens mazos organismus;

• Zivis apēd cigarešu filtrus, domājot, ka tie ir insekti vai tārpji.

#### Ugunsgrēki

• 1/3 no visiem ugunsgrēkiem izraisa smēķēšana;

• Ugunsgrēka risku rada ne tikai neuzmanīga tradicionālo cigarešu smēķēšana telpās vai izsmēķu nometšana apkārtnē, bet arī e-cigarešu sastāvā esošās litija baterijas, kuras var eksplodēt.

#### Mežu izciršana

Katru gadu vairāk nekā 600 miljoni koku tiek nocirsti tabakas industrijas vajadzībām (iepakojumu ražošanai, tabakas augu lapu kaltēšanai un plantāciju teritoriju izveidei).

#### Gaisa piesārņojums

• Cigaretēs satur vairāk nekā 4000 ķīmiskās vielas, kuras tiek izdalītas atmosfērā un kuras apdraud nesmēķētāju veselību - vairāk nekā 79 000 pieaugušo pasaulē katru gadu mirst no pasīvās smēķēšanas;

• Pētījumi liecina, ka smēķēšana rada 10 reizes lielāku gaisa piesārņojumu nekā dīzeļdegviela;

• Tabakas auga ražošanas gaitā izdalās siltumnīcas efekta gāzes.

### Kas ir elektroniskās smēķēšanas ierīces?

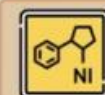
Tās ir dažādas mehāniskas darbības ierīces smēķēšanai, kuras satur uzpildāmu vai vienreizlietojamu tvertni ar šķidrumu, kas var saturēt un var nesaturēt nikotīnu.

#### Kā tās darbojas?

Šo ierīču sastāvā esošais sildelements sakarsē šķidrumu, kurš pārvēršas par aerosolu un tiek ieelpots.

#### Kas ir e-cigarešu sastāvā?

E-cigarešu aerosols **NAV ūdens tvaiki**, to sastāvā pārsvarā ir kancerogēnas vielas - aromatizētāji, smagie metāli un nikotīns. **Arī nikotīnu nesaturošās elektroniskās smēķēšanas ierīces NAV nekaitīgas**



**Nikotīns** ir viela, kas izraisa spēcīgu atkarību. Ir pierādīts, ka e-cigarešu lietošana palielina varbūtību dzīves laikā uzsākt tabakas un/vai citu atkarību izraisošu vielu lietošanu.

#### Kāpēc tās ir bīstamas?

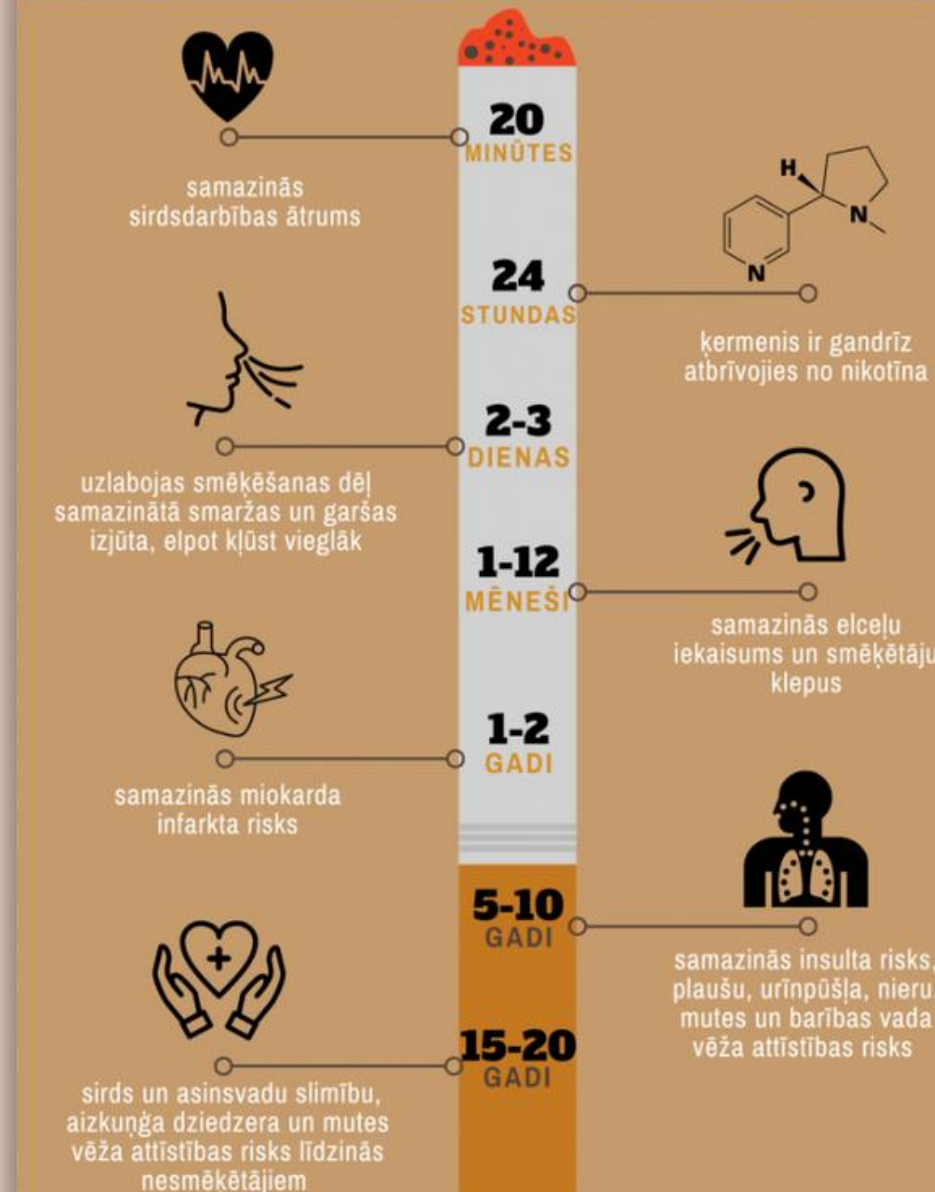
E-cigarešu lietošana var izraisīt ilgstošu negatīvu ietekmi uz Tavu smadzeņu attīstību un veicināt traucējumus, uzmanības un mācīšanās traucējumu attīstību.

E-cigarešu lietošana paaugstina elpošanas, sirds un asinsvadu, gremošanas sistēmas un onkoloģisko slimību attīstības risku. E-cigaretes var eksplodēt, tādējādi izraisot smagus apdegumus.

#### Iegaumē!

- E-cigaretes **NAV drošas/nekaitīgas**;
- E-cigarešu lietošana **IR uzskatāma par smēķēšanu**;
- E-cigarešu lietošana **IR aizliegta personām līdz 18 gadu vecumam**.

### VESELĪBAS IEGUVUMI, PĀRTRAUCOT SMĒĶĒŠANU





# Tematisko dienu materiāli



## Pasaules diena bez alkohola - 15.novembris

### Pusaudzis un alkohols

Slimību profilakses un kontroles centrs

**Pazīmes, kas var liecināt, ka pusaudzis uzsācis alkohola vai citu atkarību izraisošo vielu lietošanu:**

- Vēlas pēc ballītēm vai citiem pasākumiem pārņākšņot pie draugiem
- Bieži lieto košājamo gumiju, elpas atsvaidzinātāju vai pārmērīgi bieži tīra zobus; tāpat pārmērīgi tiek lietotas smaržas
- Kļūvis noslēpumaināks (vairāk kā ierasts)
- Kļūvis vienaldzīgs vai neinteresēts apkārt notiekošajā
- Mainījies gulētiešanas režīmu, paradumus vai dienas laikā jūtas noguris
- Kļūvis viegli uzbudināms, nežēlīgs vai novērojamas īpaši krāsas garstāvokļa svārstības
- Melo, zog, aizņemas naudu
- Slikti koordinē runu vai kustības

Atcerieties, ka augstāk uzskaitītās pazīmes var arī nebūt saistāmas ar atkarību izraisošu vielu lietošanu, bet, piemēram, satraukumu, stresu vai attiecību problēmām.

Pirms secinājumu vai spriedumu izdarīšanas, pārdomājiet, kas varētu būt konkrētās pusaudža uzvedības iespējamie iemesli, kā arī centieties runāt ar pusaudzi par novēroto.

### Maziniet riskantas uzvedības risku pusaudzim!

- Neļaujiet pusaudzim lietot alkoholu mājās!**  
Argumentācija, ka labāk, lai pusaudzis lieto kvalitatīvu alkoholu mājās, nevis apšaubāmas kvalitātes – ārpus tās, neiztur kritiku. Pētījumi liecina, ka vēlēme šādā veidā bērnam "iemācīt" atbildīgu alkohola lietošanu rezultējas ar pretēju efektu – šie bērni alkoholu lieto biežāk un lielākās devās ārpus mājām.
- Iedibiniet skaidras robežas un noteikumus!**  
Pusaudzim ir jāzina, kādas ir sekas šo noteikumu pārkāpšanai, t.sk., norādiet uz likumā noteikto alkohola lietošanas vecuma ierobežojumu. Piemēram, stingri nosakiet aizliegumu kāpt automašīnā, ja tās vadītājs ir lietojis alkoholu.
- Vienmēr nodrošiniet pieejamas bezalkoholisko dzērienu alternatīvas!**  
Mājas ballītes, dzimšanas dienas un citus saviesīgus pasākumus vēlamā rīkot nepiedāvājot viesiem alkoholiskos dzērienus, tomēr, ja alkoholiskie dzērieni pieaugušajiem viesībās ir pieejami, tad vienmēr jānodrošina bezalkoholisko dzērienu alternatīvas.
- Esiat atbalstoši un palīdziet pusaudzim veidot veselīgu pašapziņu!**  
Rūpējieties par to, lai ģimenē tiktu veidotas ciešas un atklātas savstarpējās attiecības. Interesējieties par pusaudzi un to, kā viņam iet, lai nerastos situācija, ka viena no retajām sarunām, kas tiek veidota, ir par alkohola lietošanu.
- Esiat piemērs!**  
Izvaieties no alkohola lietošanas bērna klātbūtnē. Nekādos apstākļos neapvienojiet alkohola lietošanu ar auto vadīšanu, nepiedāvājiet alkoholu tiem, kas vēl nav sasnieguši pilngadību. Parādiet, ka stresu maziniet ar fizisko aktivitātēm, mūzikas, u.c. metožu palīdzību, nevis alkohola lietošanu.
- Iesaistiet arī citus pieaugušos!**  
Piemēram, kopā ar radniekiem, skolotājiem u.c. veidojiet no atkarības vielu lietošanas brīvu vidi. Raisiet saprātīgi par atkarību izraisošo vielu lietošanas kaitīgumu, piemēram, lūdziet, lai pusaudža klātbūtnē nesmēķē, nelieto alkoholu utt.

**! Pusaudžiem psihiskās atkarības mehānisms attīstās 2,5 reizes ātrāk nekā pieaugušajiem!**

### 10 LIELISKI IEMESLI. KĀPĒC NELIETOT ALKOHOLU

- AUGSTĀKAS DARBSPĒJAS UN LABĀKA ATMIŅA**
- ZEMĀKS SIRDS UN ASINSVADU SISTĒMAS SLIMĪBU ATTĪSTĪBAS RISKS**
- ZEMĀKS VĒŽA ATTĪSTĪBAS RISKS**
- IESPĒJA IZVAIRĪTIES NO ALKOHOLA IZRAISĪTA SVARA PIEAUGUMA**
- VESELĪGĀKS ĀDAS STĀVOKLIS**
- STIPRĀKA IMUNITĀTE**
- VESELĪGĀKS MIEGS UN PIETIEKAMS ENERĢIJAS DAUDZUMS**
- ZEMĀKS KUŅĀ-ZARNU TRAKTA DARBĪBAS TRAUCĒJUMU RISKS**
- MAZĀK NEPĀRDOMĀTU LĒMUMU, RISKANTU UN PĀRGALVĪGU RĪCĪBU**
- IESPĒJA IETAUPĪT NAUDU**

### Kā pārtraukt alkohola lietošanu?

Lai pārtrauktu alkohola lietošanu vai samazinātu tā patēriņu, ir būtiski apgūt prasmes, kas nepieciešamas, lai saglabātu motivāciju, sasniegtu savus mērķus un mainītu dzīvesveidu. **Sākotnēji Tev ir jābūt gatavam pieņemt lēmumu par alkohola lietošanas pārtraukšanu vai tā patēriņa samazināšanu.**

- Izvirzi konkrētu mērķi**  
Izvirzi sev reālu, skaidru un sasniedzamu mērķi, piemēram, nosaki datumu, kad pārtrauksi lietot alkoholu, vai samazini ierasto dzērienu skaitu vienā alkohola lietošanas reizē.
- Nosaki iemeslus, kādēļ vēlies pārtraukt lietot alkoholu**  
Izveido sarakstu ar iemesliem, kādēļ vēlies ierobežot vai pārtraukt alkohola lietošanu. Tas Tev palīdzēs sasniegt izvirzīto mērķi un stiprināt Tavu motivāciju.
- Sagatavojies pārmaiņām**  
Dažādi apstākļi var Tev atgādināt par alkoholu, tāpēc "lauz" dozus no saviem ieradumiem un ievies alternatīvas darbības, kas novērsīs domas par alkoholu un vēlmi to lietot. Atoeries par saviem hobijiem!
- Pastāsti par savu mērķi ģimenei un draugiem**  
Pastāsti par savu mērķi draugiem vai ģimenei, jo viņi varēs Tevi atbalstīt pārmaiņu procesā. Savu mērķi vari pierakstīt uz lapas un novietot to sev redzamā vietā.
- Apraksti vai pastāsti savas sajūtas citiem**  
Pieraksti uz lapas vai iztēsti citiem savas sajūtas brīžos, kad vēlies padoties vai Tava motivācija ir samazinājusies. Tas var palīdzēt Tev saglabāt motivāciju un sasniegt mērķi – pilnīgu atteikšanos no alkohola lietošanas.
- Uzslavē sevi pārmaiņu ceļā**  
Ir svarīgi sevi iedrošināt turpināt ceļu uz izvirzīto mērķi, pat ja Tavš progress ir bijis neliels. Uzslavē sevi un pasomē, kā Tu varētu apbalvot sevi par paveikto.
- Saņem atbalstu**  
Ja Tev neizdodas pārtraukt vai samazināt alkohola lietošanu saviem spēkiem, vērsies pēc palīdzības pie sava ģimenes ārsta, atkarību speciālista vai ārsta-narkologa.

**! Iegaumē! Nav nekaitīgas alkohola devas!**

### KĀ ALKOHOLS IEDARBOJAS UZ ORGANISMU?

Alkohola lietošana ir cēlonis vairāk nekā 60 dažādām hroniskām slimībām, kā arī dažādām neiropsihiskām slimībām.

- Nervu sistēma**  
Alkohola lietošana nomāc centrālās nervu sistēmas darbību. Regulāri lietojot alkoholu, cilvēkam pasliktinās garstāvoklis, būtiski pieaug trauksmes, depresijas un agresijas risks, kā arī attīstās mācīšanās, atmiņas un miega traucējumi.
- Elpošanas orgānu sistēma**  
Alkohola lietošana rada izmaiņas rīklē, elpvadā, bronhos un plaušās. Pēc alkohola lietošanas var attīstīties balss aizsmakums un klepus, bronhīts un pat pneimonija.
- Sirds un asinsvadu sistēma**  
Lietojot alkoholu, palielinās sirds muskuļa slimības, sirds ritma traucējumu, augsta asinsspiediena un infarkta risks. Turklāt alkohols palielina holesterīna līmeni, kas var izraisīt asinsvadu nosprostojumus.
- Kuņģa-zarnu trakts**  
Alkohols ir saistīts ar kuņģa iekaisuma jeb gastrīta, aizkuņģa dziedzera iekaisuma jeb pankreatīta, kuņģa čūlas un 12-pirkstu zarnas čūlas attīstību.
- Sieviešu reproduktīvā sistēma**  
Alkohola lietošanas rezultātā sievietēm var rasties hormonālie traucējumi, kuri var izraisīt menstruālā cikla traucējumus, neauglību un agrīna klimaksa iestāšanos. Alkohola lietošana grūtniecības laikā var izraisīt neatgriezeniskus bērna veselības traucējumus.
- Vīriešu reproduktīvā sistēma**  
Alkohola lietošana samazina dzimumhormona testosterona līmeni, kā rezultātā var veidoties sānīnieku atrofija un neauglība, kā arī impotence.
- Aknas**  
Alkohola lietošana var izraisīt dažādu aknu problēmu un iekaisumu attīstīšanos, piemēram, alkohola izraisītu aknu aptaukošanos, akūtu alkohola hepatītu, aknu cirozi u.c.
- Nieres**  
Alkohols izmaina nieru darbību un samazina to spēju filtrēt asinis. Alkohola lietošanas ietekmē var attīstīties urīnceļu infekcijas, nieru bīdīņu iekaisums un nieru mazspēja.



# Tematisko dienu materiāli



## Starptautiskā ģimenes diena - 15.maijs

**IEVĒRO ŠOS IETEIKUMUS, PAVADOT BRĪVO LAIKU KOPĀ AR ĢIMENI DABĀ!**

**Ģ**erbieties atbilstoši izvēlētajai aktivitātei! Dodoties uz mežu vai pļavu, izvēlieties gaišu, slidošu apģērbu, zem kura nevar pakļūt ērces. Dodoties atklātā saulē, izvēlieties blīva auduma, nosedzošu apģērbu un cepuri ar platām malām.

**I**evērojiet roku higiēnu! Bieži un rūpīgi (īpaši pirms ēšanas, dzeršanas un pēc tualetes apmeklējuma) mazgājiet rokas ar ziepēm un ūdeni. Ja tie nav pieejami, lietojiet roku dezinfekcijas līdzekli.

**M**āciet bērniem, ka nepazīstamas ogas un augus dabā bez vecāku ziņas aiztikt un nogaršot nedrīkst! Māciet bērniem atpazīt dabas veltes.

**E**siet fiziski aktīvi! Dodieties ģimenes pastaigās, pārgājienos, braucienos ar riteniem vai laivām, spēlējiet sporta spēles vai kopīgi veiciet dārza darbus. Atcerieties par aizsargējpējuma (ķivere, peldveste, elkoņu un ceļu aizsargi) lietošanu un regulāru ūdens padzēršanu aktīvās atpūtas laikā!

**N**eatstājiet bērnu bez uzraudzības ne mirkli ūdenstilpju, grīla un ugunsкура tuvumā, lēkājot pa batutu vai sastopoties ar suni.

**E**lpojiet un ļaujiet saviem ģimenes locekļiem elpot tīru gaisu - nesmēķējiet! Nelietojiet un mudiniet arī citus nelietot neviena veida un formas nikotīna saturošus un nesaturošus produktus!

**Vecāki**  
**Digitālajā laikmetā**  
Kas jāievēro vecākiem?

Kad bērns ar Jums sarunājas, **skatieties uz viņu**, nevis viedierīču ekrānā. Ja izmantojat viedierīces, bet bērns vēlas Jūsu uzmanību vai lūdz palīdzību - **pievērsieties viņam**.

Rūpējieties par **bērna drošību internetā**. Sekojiet līdzi sava bērna sociālo tīklu kontiem, publicētajiem ierakstiem un apmeklētajiem portāliem.

Ģimenes kopīgo ēdienreīžu laikā **neatbildiet uz atliekamajiem tālruna zvaniem, izziņām vai e-pastiem**.

Nosakiet un ievērojiet **viedierīču lietošanas noteikumus ģimenē**. Atcerieties, ka jēgpilnu un izglītojošu lietotņu izvēle un lejupeļāde ierīcēs bērna lietošanai ir **Jūsu "mājasdarbs"**.

Esiet labais paraugs bērniem, ierobežojot savu viedīču **lietošanas laiku** un izvēloties jēgpilnu **patērēto saturu**.

Ieviesiet ģimenē **"no ekrāniem brīvo laiku"** (piemēram, vienu dienu nedēļā bez viedierīču izmantošanas). Veiciniet bērna fiziskās un brīvā laika **aktivitātes bez moderno tehnoloģiju lietošanas**.

## Starptautiskā bērnu aizsardzības diena- 1.jūnijs

**BĒRNAM DROŠA VASARA**

**Kontrolsaraksts pirmsskolas un sākumskolas vecuma bērnu vecākiem**

Lai piedzīvojumiem bagātajā vasarā izvairītos no traumām, vecākiem ir svarīgi iemācīt bērnam drošas uzvedības pamatus

|  |  |  |
|--|--|--|
| <b>DROŠA SAUĻOSANĀS</b><br><input type="checkbox"/> Pirms došanās ārā bērnam uzklāju saules aizsargkrēmu (SPF250)<br><input type="checkbox"/> Parūpējās, lai bērnam galvā būtu cepure un ķermenī nosēgtu viegls, gaišs krāsas kokvilnas apģērbs<br><input type="checkbox"/> Neļauju bērnam ilgstoši atrasties tiešajos saules staros, īpaši no plkst. 10.00 līdz 16.00   | <b>ATPŪTA PIE UN UZ ŪDENS</b><br><input type="checkbox"/> Atradosies ūdens tuvumā, vienmēr pieskatu bērnu<br><input type="checkbox"/> Izpētītu peldvietas gultni un apkārtni<br><input type="checkbox"/> Mācu bērnam, ka peldēties drīkst tikai pieauguša uzraudzībā (nevis vecāko māsu vai brāļu klātbūtnē) un ka ūdenī nedrīkst lēkt ne uz galvas, ne kājām<br><input type="checkbox"/> Pārvietojoties ar ūdenstransportu, nodrošinu, ka bērnam ir atbilstoša izmēra peldveste                                       | <b>LĒKĀŠANA UZ BATUTA</b><br><input type="checkbox"/> Neļauju uz batuta vienlaikus atrasties vairāk nekā vienam bērnam<br><input type="checkbox"/> Pārlicinos, ka batutam ir atbilstošs drošības aprīkojums (aizsargi) un klājums ir bez defektiem<br><input type="checkbox"/> Vienmēr pieskatu bērnu, viņam lēkājot pa batutu   |
| <b>SASKARME AR DZĪVĒNIEM</b><br><input type="checkbox"/> Neatstāju bērnu vienu ar mājdzīvnieku<br><input type="checkbox"/> Pārlicinos par dzīvnieka uzvedību bērna tuvumā<br><input type="checkbox"/> Neļauju bērnam glaudīt un mīļot jebkādas svešas dzīvniekus<br><input type="checkbox"/> Mācu bērnam, ka arī savu suni nedrīkst aiztikt, kamēr tas ēd vai guļ<br><input type="checkbox"/> Mācu bērnam pareizu uzvedību dzīvnieku klātbūtnē | <b>CEĻU SATIKSMES NOTEIKUMI</b><br><input type="checkbox"/> Mācu bērnam, kādēļ ir būtiski ievērot ceļu satiksmes noteikumus gan kā gājējam, gan pārvietojoties ar transportlīdzekļi (arī skrejriteni un velosipēdu)<br><input type="checkbox"/> Vienmēr pārlicinos, vai bērns, pārvietojoties ar skrejriteni, skrītūslīdām, skrītūjdēli un velosipēdu, lieto personīgos aizsarglīdzekļus - aizsargķiveri, ceļu un roku sargus<br><input type="checkbox"/> Regulāri atgādānu bērnam drošības noteikumus dzelceļa tuvumā | <b>CITI</b><br><input type="checkbox"/> Bērna klātbūtnē neļauju atkarību izraisošās vielas<br><input type="checkbox"/> Pārņūnu ar bērnu, kāpēc nedrīkst atrasties un staigāt pa pamestām ēkām un būvaukumiem<br><input type="checkbox"/> Pārņūnu ar bērnu, ka vecākus regulāri jāinformē par to, kur viņš notēmis doties, ar ko kopā un cik ilgu laiku plāno būt prom<br><input type="checkbox"/> Neļauju bērnam skriet vai dauzīties ēdāt<br><input type="checkbox"/> Skaidroju bērnam, kā rīkoties, ja notikusi nelaime un kādos gadījumos jāsauc glābēji<br><input type="checkbox"/> Mācu bērnam, kā un kad jāmazgā rokas |



# SPKC sociālo tīklu materiāli

## Nekādā gadījumā nelieto alkoholu, ja:

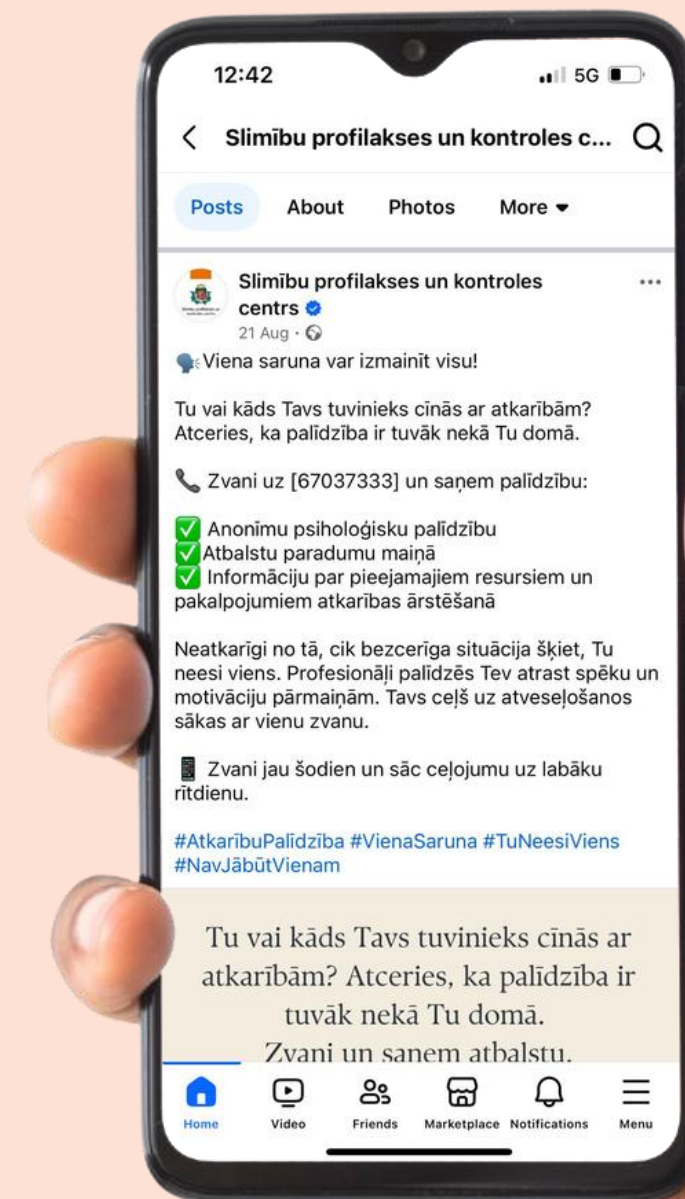
|                                       |   |  |
|---------------------------------------|---|--|
| esi grūtniece vai baro bērnu ar krūti | esi vecumā līdz 18 gadiem               | Tev ir veselības traucējumi vai Tu ārštējies no kādas slimības |
| lieto medikamentus                    | plāno vadīt jebkādu transporta līdzekli | plāno doties peldēties   |
| pieskati bērnu                        |   |  |

Slimību profilakses un kontroles centrs

## Iemesli, kāpēc nelietot alkoholu

- Iespēja ietaupīt naudu
- Mazāks traumatisma risks
- Zemāks kuņģa-zarnu trakta darbības traucējumu risks
- Iespēja novērst alkohola izraisītu svara pieaugumu
- Veseligāks ādas stāvoklis
- Augstākas darbības spējas un labāka atmiņa
- Zemāks vēža attīstības risks
- Izvairīšanās pieņemt neapdomīgus lēmumus
- Labāka vispārējā pašsajūta
- Kvalitatīvākas dzimumattiecības
- Mazāk riskantu un pārgalvīgu rīcību
- Veseligāks un kvalitatīvāks miegs

Slimību profilakses un kontroles centrs



## Vasarīgais zemeņu un piparmētru dzēriens

- Nomazgā zemenes un piparmētras
- Zemenes saspaidi ar dakšu
- Piparmētru lapas atdali no kātiņa un sagriez mazākos gabaliņos
- Visu ieliec glāzē un sajauc ar karoti
- Pievieno ūdeni vai viegli gāzētu minerālūdeni
- Pagaidi pāris minūtes un izbaudi dzērienu

svaiga piparmētra  
2-3 zemenes  
ledus - pēc izvēles  
ūdens vai viegli gāzēts minerālūdens

Slimību profilakses un kontroles centrs

## Veldzējošais dzēriens

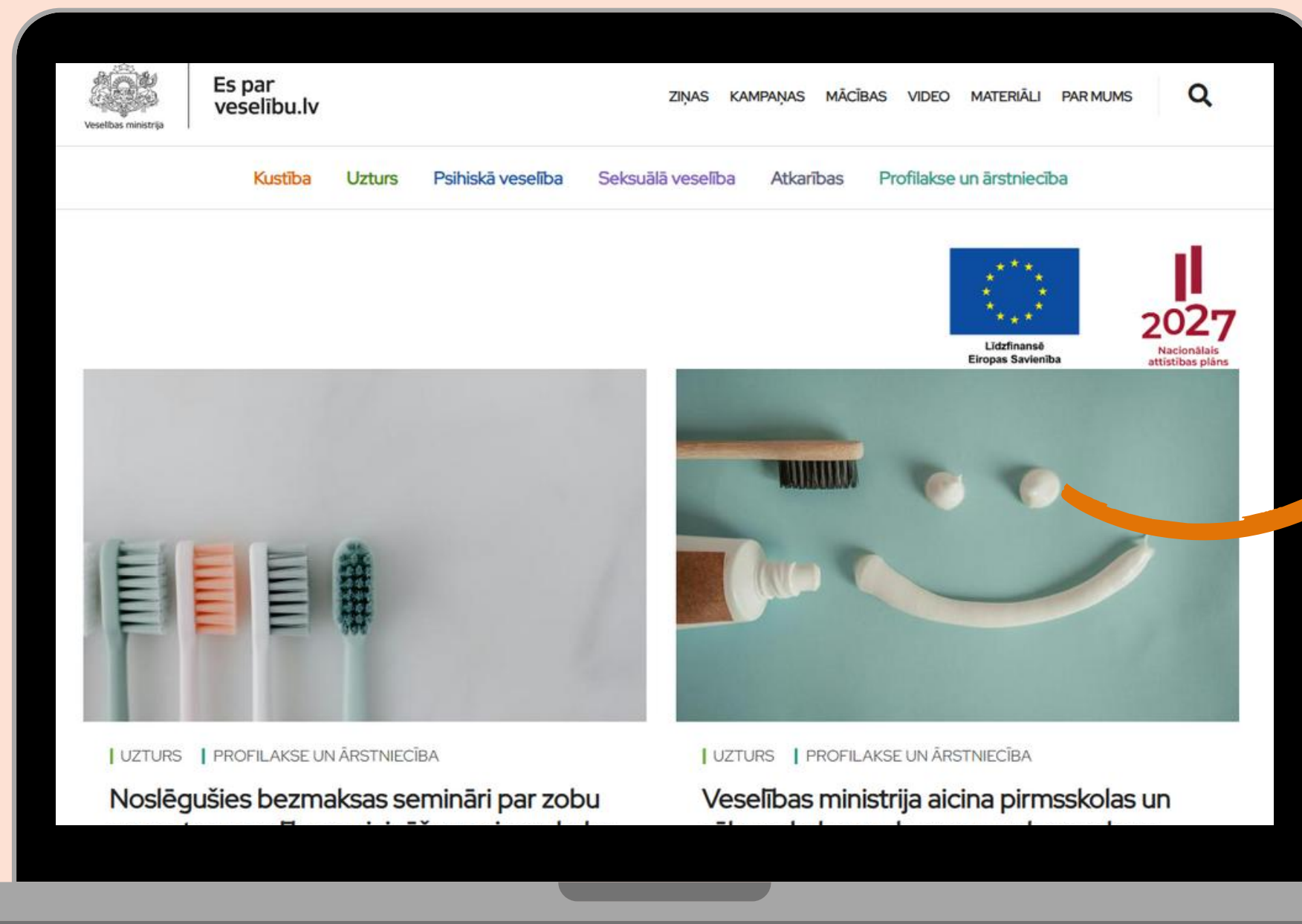
- Nomazgā gurķi, sagriez to plānās, gareniskās šķēlēs
- Nomazgā citronu un izspiež no tā sulu
- Glāzē ieliec gurķa šķēles, pievieno nelielu citrona sulu
- Pievieno dzērienam piparmētru vai bazilika lapiņas
- Ar karoti visu nedaudz saspaidi un pielej ūdeni vai minerālūdeni
- Pagaidi pāris minūtes un izbaudi dzērienu

bazilika lapiņas  
svaiga piparmētra  
2-3 gurķa šķēles  
puse citrona  
ūdens vai viegli gāzēts minerālūdens

Slimību profilakses un kontroles centrs



# Mājaslapa [www.esparveselibu.lv](http://www.esparveselibu.lv)

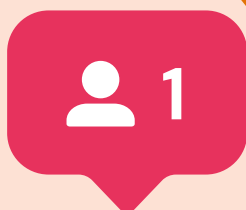






Slimību profilakses un  
kontroles centrs

# PALDIES PAR UZMANĪBU!



✉ [pasts@spkc.gov.lv](mailto:pasts@spkc.gov.lv)

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

📷 [cdpclatvia](https://www.instagram.com/cdpclatvia)

📘 [@SPKCentrs](https://www.facebook.com/SPKCentrs)

✂️ [@SPKCentrs](https://twitter.com/SPKCentrs)