

Parengta vykdant projektą
“Vaikų sveikatos apsaugos gerinimas Lietuvos ir Lenkijos pasienio regione”,
Nr. LT-PL-1R-042

Metodinė medžiaga medicinos darbuotojams

Turinys

Ižanga	3
Patirties pasidalijimo susitikimai (seminarai)	5
<ul style="list-style-type: none">• Racionalus antimikrobinių preparatų naudojimas vaikų gydymui, dominuojantys virusiniai susirgimai pediatrijoje.• Vaikų avarijų pavojingiausių atvejų diagnozavimo ir gydymo metodai• Naujagimių gaivinimas ir žindymas krūtimi• Rota viruso atvejai	
Mokymai	8
<ul style="list-style-type: none">• Konfliktų sprendimas įstaigos viduje ir išorėje• Stresinių situacijų valdymas darbinėje ir asmeninėje aplinkoje• Skubioji medicinos pagalba vaikams• Ūmių būklių diagnostika ir gydymas• Šiuolaikiniai metodai gydant vaikų lūžius• Pirmosios medicinos pagalbos suteikimas nudegusiems vaikams• Įgimtų širdies ligų diagnostika panaudojant echokardiografiją• Nauji ventiliacijos/gaivinimo metodai neišnešiotiems kūdikiams	
Konferencijos	15
<ul style="list-style-type: none">• Projekto “Vaikų sveikatos apsaugos gerinimas Lietuvos ir Lenkijos pasienio regione” (Nr. LT-PL-1R-042) įžanginė konferencija• Projekto “Vaikų sveikatos apsaugos gerinimas Lietuvos ir Lenkijos pasienio regione” (Nr. LT-PL-1R-042) baigiamoji konferencija	
Seminarai vaikams	17

IŽANGA

Projektas “Vaikų sveikatos apsaugos gerinimas Lietuvos ir Lenkijos pasienio regione”, Nr. LT-PL-1R-042 nuo 2017 metų sausio 1 d. iki 2018 m. gruodžio 31 d. vykdomas INTERREG V-A Lietuvos ir Lenkijos bendradarbiavimo programos rėmuose.

Projekto aprašymas

Pagrindinis projekto tikslas - papildomai įgytų žinių, naujos įrangos dėka sukurti sąlygas šiame regione pradėti teikti visai naujas ar kokybiškesnes medicinos paslaugas, sudarant galimybę didesniai gyventojų ir regiono mažųjų svečių skaičiui būtinas paslaugas gauti regionuose arčiau savo namų, mažinant jų socialinę atskirtį ir riziką, kad dalis sudėtingiau gyvenančių tėvų vaikų gali likti nenuvykę į toliau nuo provincijos esančias ligonines.

Arčiausiai Lietuvos ir Lenkijos sienos esančioms 4 regioninėms Balstogės, Marijampolės, Alytaus ir Suvalkų ligoninėms padėta užtikrinti mažųjų pacientų savalaikį ir kokybišką gydymą, įgyjant papildomų žinių ekspertų vykdytuose 8 mokymuose, projekto partnerių specialistų kolegoms teiktuose 4 patirties pasidalijimo susitikimuose, kokybiškų medicinos paslaugų teikimui būtinos įrangos (Balstogės ligoninė - 77 vnt., Marijampolės - 54, Alytaus - 4, Suvalkų - 9), modernizuotas vaikų chirurgijos departamentas (Suvalkuose).

Siekiant mažinti mažųjų sergamumą ilgalaikėje perspektyvoje ir siekti prevencinių sveikatinimo tikslų ankstyvajame laikotarpyje, bendradarbiaujant su 8 mokymo ir 12 socialinėmis įstaigomis, 30 NVO, parengta medžiaga ir pravesta 20 seminarų mokyklose ir vaikų socialinėse įstaigose. Siekiant platesnės ir ilgaamžiškesnės projekto rezultatų gerosios patirties sklaidos, mokymų ir susitikimų bei seminarų vaikams medžiaga internete pristatyta šios elektroninės knygos (medikams) bei atmintinės (vaikams; tame tarpe ir elektroniniu formatu šioje el. knygoje) formatu lietuvių ir lenkų kalbomis, o baigiamoji konferencija transliuota ir papildomai stebėta vaizdo transliacijos metu internete.

Bendras projekto biudžetas 998 221,00 eurų, programa jo įgyvendinimui skyrė 85 procentus, o projekto vykdytojai / partneriai - 15 procentų šių lėšų.

Patirties pasidalijimo susitikimai (seminarai)

Projekto metu visi partneriai organizavo po 1 patirties pasidalijimo susitikimą (seminarą), kuriuose jų darbuotojai medikai dalijosi patirtimi su kitų partnerių darbuotojais, viso po 2 Lietuvoje ir Lenkijoje. Juose dalyvavo vidutiniškai po 20 dalyvių iš abiejų šalių.

Mokymai

Projekto metu visi partneriai organizavo po 2 išorės ekspertų organizuotus sertifikuotus mokymus medikams, viso po 4 Lietuvoje ir Lenkijoje. Juose dalyvavo vidutiniškai po 20 dalyvių iš abiejų šalių.

Konferencijos

Projekto metu buvo organizuota Ižanginė konferencija (2017, Balstogėje) bei Baigiamoji konferencija (2018, Marijampolėje). Jų metu taip pat vyko spaudos konferencijos. Baigiamoji konferencija buvo tiesiogiai transliuojama į interneto erdvę.

Seminarai vaikams

Siekiant mažinti mažųjų sergamumą ilgalaikėje perspektyvoje ir siekti prevencinių sveikatinimo tikslų ankstyvajame laikotarpyje, bendradarbiaujant su mokymo ir socialinėmis įstaigomis, NVO, parengta medžiaga ir pravesta 20 seminarų mokyklose ir vaikų socialinėse įstaigose, viso po 10 Lietuvoje ir Lenkijoje. Juose dalyvavo vidutiniškai po 20 vaikų.

Projekto partneriai



Partnerių kontaktai

Daugiau informacijos apie projektą ir partnerius: www.marijampolesligonine.lt, www.sniadecja.pl, www.ligonine.lt, www.new.szpital.suwalki.pl

Patirties pasidalijimo susitikimai (seminarai)

Projekto metu visi partneriai organizavo po 1 patirties pasidalijimo susitikimą (seminarą), kuriuose jų darbuotojai medikai dalijosi patirtimi su kitų partnerių darbuotojais, viso po 2 Lietuvoje ir Lenkijoje. Juose dalyvavo vidutiniškai po 20 dalyvių iš abiejų šalių.

- **Racionalus antimikrobinių preparatų naudojimas vaikų gydymui, dominuojantys virusiniai susirgimai pediatrijoje.**



Pasidalijimo patirtimi susitikimą (seminarą) 2017-11-22 organizavo VšĮ Alytaus apskrities S. Kudirkos ligoninė. Jame patirtimi dalijosi ir pranešimus skaitė:

- Nacionalinio Visuomenės sveikatos centro prie Sveikatos apsaugos ministerijos Alytaus departamento Užkrečiamųjų ligų skyriaus vedėja Janina Dvilinskienė ir šio centro vyr. specialistė Ramunė Zelenienė (pranešimas - "[Antibiotikų suvartojimas Alytaus apskrityje](#)") ir
- Alytaus apskrities S. Kudirkos ligoninės Infekcijų kontrolės skyriaus vedėja, vaikų ligų gydytoja Danutė Kuzmickienė (pranešimai - "[Racionali antibiotikų terapija - misija įmanoma?](#)" bei "[Stebėsenos projektas Alytaus apskrities S.Kudirkos ligoninėje](#)").

Pranešimus galima atsidaryti/atsisiųsti paspaudus ant pranešimo pavadinimo.

Medžiagą leidiniui pateikė Alytaus apskrities S. Kudirkos ligoninė.

- **Vaikų avarijų pavojingiausių atvejų diagnozavimo ir gydymo metodai**



Pasidalijimo patirtimi susitikimą (seminarą) 2018-03-27 organizavo Suvalkų dr. L.Rydygiero vaivadijos ligoninė. Jį pravedė ir pranešimus skaitė dr. Jurata Ogorkis ir Andrzej Grzyb.

- Seminaro tema (medžiaga pateikiama pranešimų originalo - lenkų kalba) - vaikų nelaimingų atsitikimų pavojingiausių atvejų gydymo metodai ir diagnozės. Pranešimą "[Apyvarpės patologija](#)" ("Patologia napletka") galima atsidaryti/atsisiųsti paspaudus ant pranešimo pavadinimo.

Medžiagą leidiniui pateikė Suvalkų dr. L.Rydygiero vaivadijos ligoninė.

- **Naujagimių gaivinimas ir žindymas krūtimi**



Pasidalijimo patirtimi susitikimą (seminarą) 2018-04-17 organizavo Savarankiška viešoji sveikatos apsaugos įstaiga vaivadijos Balstogės J.Šniadeckio ligoninė. Jį pravedė ir pranešimus skaitė (medžiaga pateikiama pranešimų originalo - lenkų kalba):

- med. hab. dr., ligoninės neonatologijos skyriaus gydytoja Joanna Bochenko-Lučynska (Łuczyńska); pranešimas - [Naujagimio gaivinimas, pagrįstas 2015 m. Europos gaivinimo tarybos gairėmis \(Resuscytacja noworodka oparta na wytycznych 2015 Europejskiej Rady Resuscytacji\)](#);
- ligoninės neonatologijos skyriaus gydytoja akušerė dr. Patrycja Glinska; pranešimas - [Maitinimo krūtimi privalumai \(Korzyści wynikające z karmienia piersią\)](#)

Pranešimus galima atsidaryti/atsisiųsti paspaudus ant pranešimo pavadinimo. Medžiagą leidiniui pateikė SV SAĮ vaivadijos Balstogės J.Šniadeckio ligoninė.

• Rota viruso atvejai



Pasidalijimo patirtimi susitikimą (seminarą) 2018-06-05 organizavo VšĮ Marijampolės ligoninė. Jame patirtimi dalijosi ir pranešimus skaitė:

- Marijampolės ligoninės Infekcijų kontrolės skyriaus vedėja gydytoja Laima Šiupienytė (pranešimas - [Rankų antiseptikos ir kitų infekcijų kontrolės priemonių reikšmė hospitalinių infekcijų prevencijoje](#)),
- Marijampolės ligoninės Vaikų ligų skyriaus vedėja gydytoja Irma Kopcikienė (pranešimas - [Rotavirusinės infekcijos paplitimo, gydymo ir diagnostikos aktualijos](#)) bei
- Nacionalinio visuomenės sveikatos centro prie Sveikatos apsaugos ministerijos Marijampolės departamento Užkrečiamųjų ligų valdymo skyriaus vedėja Loreta Radzevičienė (pranešimas - [Rotavirusinės infekcijos paplitimas, epidemiologinė priežiūra ir profilaktika](#)).

Pranešimus galima atsidaryti/atsisiųsti paspaudus ant pranešimo pavadinimo. Medžiagą leidiniui pateikė VšĮ Marijampolės ligoninė.

Mokymai

Projekto metu visi partneriai organizavo po 2 išorės ekspertų organizuotus sertifikuotus mokymus medikams, viso po 4 Lietuvoje ir Lenkijoje. Juose dalyvavo vidutiniškai po 20 dalyvių iš abiejų šalių.

- **Konfliktų sprendimas įstaigos viduje ir išorėje**



Šiuos mokymus 2017-05-22 organizavo VšĮ Marijampolės ligoninė. Mokymus pravedė VšĮ Ekodiena; pranešimus skaitė bei praktinius užsiėmimus pravedė ir žinias tikrino (egzaminavo) lektorė, organizacijų psichologė Aistė Mažeikienė. Mokymuose nagrinėta:

- Konflikto priežastys. Ar įmanoma dirbti be konfliktų?
- Koks elgesys konflikto metu yra konstruktyvus, o koks dar labiau gilina konfliktą?
- Kaip atsakyti į nemalonias ir netikėtas replikas, prieštaravimus, manipuliaciją?
- Kaip valdyti savo reakcijas, kūną ir kalbą konflikto metu?
- Kaip išsakyti kritiką, reikalavimus ir norus, kad nekiltų konfliktas?
- Kaip tarpininkauti konfliktuose?

Pranešimą galima [atsidaryti/atsisiųsti iš čia](#). Medžiagą leidiniui pateikė VšĮ Marijampolės ligoninė.

- **Stresinių situacijų valdymas darbinėje ir asmeninėje aplinkoje**



Šiuos mokymus 2017-06-01 organizavo VšĮ Marijampolės ligoninė. Juos pravedė VšĮ Ekodiena; pranešimus skaitė bei praktinius užsiėmimus pravedė ir žinias tikrino (egzaminavo) lektorė, medicinos psichologė Lina Štaupienė. Mokymuose nagrinėta:

- Bendras psichologinis supratimas apie žmogų
- Streso dinamika
- Netinkami veiksmai stresinėse situacijose
- Streso sprendimo ir prevencijos modelis (emocijų ir streso valdymas, streso priežasčių išsiaiškinimas, sprendimo paieška)
- Stresinių situacijų sprendimas kasdienybėje

Pranešimą galima [atsidaryti/atsisiųsti iš čia](#). Medžiagą leidiniui pateikė VšĮ Marijampolės ligoninė.

- **Skubioji medicinos pagalba vaikams**



Šiuos mokymus 2017-09-20 organizavo VšĮ Alytaus apskrities S. Kudirkos ligoninė. Juose pranešimus skaitė, praktinius užsiėmimus pravedė ir žinias patikrino (egzaminavo) VšĮ "Skubi medicinos pagalba vaikams" atstovas - gydytojas Tomas Kondratas.

- [Karščiuojantis vaikas ir nuskausminimas](#)
- [Ką daryti, kai įtariama prievarta vaiko atžvilgiu. Verkiantis vaikas](#)
- [Kvėpavimo nepakankamumo priežastys. Ūmių kvėpavimo sistemos būklių diagnostika ir gydymas pediatrijoje](#)
- [Toksikologija. Apsinuodijimai pediatrijoje](#)
- [Ūmių neurologinių būklių diagnostika ir gydymas pediatrijoje](#)
- [Ūmių širdies-kraujagyslių sistemos būklių diagnostika ir gydymas pediatrijoje](#)
- [Ūmių virškinimo sistemos būklių diagnostika ir gydymas pediatrijoje. Ūmus pilvo skausmas](#)
- [Urgentinių būklių atpažinimas ir vertinimas](#)

Pranešimus galima atsidaryti/atsisiųsti paspaudus ant pranešimo pavadinimo. Medžiagą leidiniui pateikė VšĮ Alytaus apskrities S. Kudirkos ligoninė.

• Ūmių būklių diagnostika ir gydymas



Šiuos mokymus 2017-10-11 organizavo VšĮ Alytaus apskrities S. Kudirkos ligoninė. Juose pranešimus skaitė, praktinius užsiėmimus pravedė ir žinias patikrino (egzaminavo) VšĮ "Skubi medicinos pagalba vaikams" atstovas - gydytojas Tomas Kondratas.

- [Karščiuojantis vaikas ir nuskausminimas;](#)

- [Skubi pagalba esant kvėpavimo sistemos būklės sutrikimui;](#)
- [Skubi pagalba esant širdies kraujagyslių sistemos būklės sutrikimams;](#)
- [Skubi pagalba esant ūmioms virškinimo sistemos būklėms ir pilvo skausmas;](#)
- [Verkiantis vaikas, prievarta vaiko atžvilgiu.](#)

Pranešimus galima atsidaryti/atsisiųsti paspaudus ant pranešimo pavadinimo. Medžiagą leidiniui pateikė VšĮ Alytaus apskrities S. Kudirkos ligoninė.

- **Šiuolaikiniai metodai gydant vaikų lūžius**



Mokymus 2018-02-08 organizavo Suvalkų dr. L.Rydygiero vaivadijos ligoninė. Jus pravedė ir pranešimus skaitė prof. hab. med. dr. Janusz Popko. Pranešimų temos (medžiaga pateikiama pranešimų originalo - lenkų kalba):

- [Vaikų traumos - įžanga \(Urazy u dzieci – wprowadzenie\);](#)
- [Vaikų viršutinių galūnių pažeidimai \(Obrażenia kończyny górnej u dzieci\);](#)
- [Vaikų lūžių gydymo skirtumai \(Odrębności w leczeniu złamań u dzieci\);](#)
- [Vaikų šlaunies kaulų lūžių gydymas \(Leczenie złamań kości udowej u dzieci\);](#)
- [Vaikų ir jaunimo stuburo lūžiai \(Złamania kręgosłupa u dzieci i młodzieży\);](#)
- [Blauzdos kaulų lūžiai \(Złamanie kości goleni\)](#)

Pranešimus galima atsidaryti/atsisiųsti paspaudus ant pranešimo pavadinimo. Medžiagą leidiniui pateikė Suvalkų dr. L.Rydygiero vaivadijos ligoninė.

- **Pirmosios medicinos pagalbos suteikimas nudegusiems vaikams**



Mokymus 2018-02-12 organizavo Suvalkų dr. L.Rydygiero vaivadijos ligoninė. Mokymuose nagrinėti žemiau pateikti klausimai. Mokymus vedė:

- Prof. hab. med. m. dr. Wojciech Dębek, specialistas – vaikų chirurgas, specialistas – vaikų urologas (paskaita – [Bendrieji klausimai, Odos nudegimų etiologija, vaikų nudegimų epidemiologija, socialinis nudegiminės ligos kontekstas, nudegimų profilaktika ir nudegiminio šoko patofiziologija](#)); (Zagadnienia ogólne, Etiologia oparzeń skóry, Etiologia oparzeń skóry, Epidemiologia oparzeń u dzieci, znaczenie społeczne choroby oparzeniowej, profilaktyka oparzeń i Patofizjologia wstrząsu oparzeniowego - wykład poprowadzi prof. dr hab. n. med. Wojciech Dębek specjalista chirurg dziecięcy, specjalista urolog dziecięcy kierownik Kliniki Chirurgii i Urologii Dziecięcej UM w Białymstoku.)
- Hab. med. m. dr. Ewa Matuszczak, specialistė – vaikų chirurgė (paskaita – [vietinis nudegiminės žaizdos gydymas, Lengvi nudegimai – žaizdos priežiūra, Nukreipimo į specializuotą nudegimų gydymo centrą kriterijai, Sunkūs nudegimai – nudegiminės žaizdos gydymas, Chirurginis gydymas, ankstyvieji ir vėlyvieji nudegiminės ligos gydymo rezultatai, rehabilitacija. Sunkūs nudegimai – nudegiminės žaizdos gydymas – gijimo stebėseną. Rehabilitacija](#)). (Miejscowe leczenie rany oparzeniowej, Oparzenia lekkie - pielęgnacja rany, Kryteria kierowania do ośrodka specjalizującego się w leczeniu oparzeń, Oparzenia ciężkie- leczenie rany oparzeniowej, Leczenie chirurgiczne, Wczesne i odległe wyniki leczenia w chorobie oparzeniowej, rehabilitacja. Oparzenia ciężkie - leczenie rany oparzeniowej - kontrola gojenia. Rehabilitacja – wykład poprowadzi dr hab. n. med. Ewa Matuszczak specjalista chirurg dziecięcy adiunkt Kliniki Chirurgii i Urologii Dziecięcej UM w Białymstoku.)

Pranešimus galima atsidaryti/atsisiųsti paspaudus ant pranešimo pavadinimo. Medžiagą leidiniui pateikė Suvalkų dr. L.Rydygiero vaivadijos ligoninė.

- **Įgimtų širdies ligų diagnostika panaudojant echokardiografiją**



Mokymus 2018-06-11 organizavo Savarankiška viešoji sveikatos apsaugos įstaiga vaivadijos Balstogės J.Šniadeckio ligoninė. Jus pravedė ir pranešimus skaitė dr. Agnieszka Niewczas-Mac. Pranešimų temos (medžiaga pateikiama pranešimų originalo - lenkų kalba):

- [Širdies raida. Prenatalinė kraujo apykaita. Postnatalinė kraujotaka. Širdies fiziologija. Diagnostikos metodai naudojant echokardiografą. Širdies sutrikimai: dažniausi širdies sutrikimai, įgimti sutrikimai.](#) (Rozwój serca. Krążenie płodowe. Krążenie po porodzie. Fizjologia serca. Metody diagnostyczne ze szczególnym uwzględnieniem echokardiografii; Wady serca: najczęstsze wady serca, wady przewodozależne).

Pranešimus galima atsidaryti/atsisiųsti paspaudus ant pranešimo pavadinimo. Medžiagą leidiniui pateikė SV SAĮ vaivadijos Balstogės J.Šniadeckio ligoninė.

- **Nauji ventiliacijos / gaivinimo metodai neišnešiotiems kūdikiams**



Mokymus 2018-06-26 organizavo Savarankiška viešoji sveikatos apsaugos įstaiga vaivadijos Balstogės J.Šniadeckio ligoninė. Jus pravedė ir pranešimus skaitė dr. med. Marek Alifier.

Pranešimų temos (medžiaga pateikiama pranešimų originalo - lenkų kalba):

- Neinvaziniai ankstyvo ankstuko kvėpavimo terapijos metodai. Deguonies terapija. CPAP ir jo modifikacijos. Invaziniai ankstuko gaivinimo metodai: tradicinė ir aukšto dažnio ventiliacija (Nieinwazyjne metody terapii oddechowej wcześniaków. Tlenoterapia. CPAP i jego modyfikacje. Inwazyjne metody wentylacji wcześniaków: wentylacja konwencjonalna i wentylacja o wysokiej częstotliwości).

Pranešimus galima atsidaryti/atsisiųsti paspaudus ant pranešimo pavadinimo. Medžiagą leidiniui pateikė SV SAĮ vaivadijos Balstogės J.Śniadeckio ligoninė.

Konferencijos

Projekto metu buvo organizuota Ižanginė konferencija (2017, Balstogėje) bei Baigiamoji konferencija (2018, Marijampolėje). Jų metu taip pat vyko spaudos konferencijos. Baigiamoji konferencija buvo tiesiogiai transliuojama į interneto erdvę.

- **Projekto “Vaikų sveikatos apsaugos gerinimas Lietuvos ir Lenkijos pasienio regione” (Nr. LT-PL-1R-042) ižanginė konferencija**



- [Projekto pristatymas \(Prezentacija Projektu\)](#) – Urszula Kaplińska, projekto koordinatorė;
- [SV SAJ Balstogės J.Šniadeckio vaivadijos ligoninė \(SP ZOZ Wojewódzki Szpital Zespolony im. Jędrzeja Śniadeckiego w Białymstoku\)](#) - dr Danuta Cynkier;
- [Viešoji įstaiga Marijampolės ligoninė](#) – dr Irma Kopcikienė;
- [Viešoji įstaiga Alytaus apskrities S.Kudirkos ligoninė](#) – dr Arvydas Baublys;
- [Vaikų diagnostika ir gydymas Suvalkų dr. L.Rydygiero vaivadijos ligoninėje \(pagal Vaikų chirurgijos skyriaus pavyzdį\) \(Diagnostyka i leczenie dzieci w Szpitalu Wojewódzkim im. Ludwika Rydygiera w Suwałkach \(na przykładzie Oddziału Chirurgii Dziecięcej\)\)](#)– dr Andrzej Grzyb;
- [SV SAJ Balstogės J.Šniadeckio vaivadijos ligoninės Neonatologijos bei patologijos ir intensyviosios terapijos skyriaus veikla \(Działalność Oddziału Neonatologii z Patologią i Intensywną Terapią – SP ZOZ Wojewódzki Szpital Zespolony im. Jędrzeja Śniadeckiego w Białymstoku\)](#) – dr Joanna Bochenko-Łuczyńska.

- **Projekto “Vaikų sveikatos apsaugos gerinimas Lietuvos ir Lenkijos pasienio regione” (Nr. LT-PL-1R-042) baigiamoji konferencija**



- [Projekto pasiekimai](#) – Gintaras Skamaročius, projekto koordinatorius Lietuvoje;
- [Pagrindinio partnerio pasiekimai \(Osiągnięcia Partnera Wiodącego\)](#) - projekto koordinatorė Urszula Kaplińska;
- [VŠĮ Marijampolės ligoninės pasiekimai projekte Nr. LT-PL-1R-042](#)– Zita Pocienė, projekto koordinatorė Marijampolėje;
- [VŠĮ Alytaus apskrities S. Kudirkos ligoninės pasiekimai projekte Nr.LT-PL-1R-042](#) – gydytoja Danutė Kuzmickienė;
- [Projekto įgyvendinimo efektai Suvalkų dr. L.Rydygiero vaivadijos ligoninėje \(Efekty realizacji projektu w Szpitalu Wojewódzkim im. L. Rydygiera w Suwałkach\)](#) - Valdemar Baranovskij, projektų vadovas.

Seminarai vaikams

Siekiant mažinti mažųjų sergamumą ilgalaikėje perspektyvoje ir siekti prevencinių sveikatinimo tikslų ankstyvajame laikotarpyje, bendradarbiaujant su mokymo ir socialinėmis įstaigomis, NVO, parengta medžiaga ir pravesta 20 seminarų mokyklose ir vaikų socialinėse įstaigose, viso po 10 Lietuvoje ir Lenkijoje. Juose dalyvavo vidutiniškai po 20 vaikų.

KAIP IR KODĖL REIKIA PLAUTI RANKAS?



- 1. Plauti? Plauti!**

Važiavai viešuoju transportu, grįžai iš mokyklos namo, išėjai iš tualetu, ruošiesi valgyti, lankeisi prekybos centre? Neturėtų kilti klausimų, ar reikia plauti rankas. Rankas plauti būtina. Per nešvarias rankas plinta net apie 80 proc. infekcinių ligų.
- 2. Minimalus rankų plovimo laikas - 20 sekundžių**

20 sekundžių yra minimalus rekomenduojamas rankų plovimui skirtas laikas, t. y. delnų, pirštų galiukų ir rankų išorės trynimui.
- 4. Nepamirški savo dominuojančios rankos (tos, kuria rašai ir valgai)**

Žmonės linkę geriau nusiplauti ne dominuojančią ranką, todėl nepamirški sąžiningai nuplauti abiejų rankų!
- 5. Tinkamiausias - vėsus vanduo**

Rankas geriausiai plauti šaltu ar vėsiu vandeniu, nes karštas vanduo gali pažeisti rankų odą.
- 6. Rankų dezinfektantai nužudo daugumą bakterijų**

Jei nėra galimybės nusiplauti rankų, galima naudoti specialiu skysčiu sudrėkintas servetėles, parduodamas vaistinėse. Jos nužudo daugumą bakterijų ant rankų ir užkerta kelią ligoms plisti.
- 7. Atkreipki dėmesį - kaip nususinti rankas**

Nusiplovę rankas naudokite popierinius rankšluosčius arba karšto oro džiovintuvą. Geriau venkite naudotis bendrais rankšluosčiais. Namuose kiekvienas turėtų naudoti tik savo asmeninį rankšluostį.



interreg 
Lietuva-Polska

Daugiau apie projekto partnerius:
www.centrejop.pl www.szpital-suswaki.pl
www.ligawine.lt www.marjampolstijona.lt

VAIKŲ SVEIKATOS APSAUGAI SKIRTAS PROJEKTAS



INTERREG V-A Lietuvos ir Lenkijos bendradarbiavimo programa projektui „**Vaikų sveikatos apsaugos gerinimas Lietuvos ir Lenkijos pasienio regione**“, Nr. LT-PL-1R-042 skyrė beveik 850 tūkstančių eurų paramą iš Europos regioninės plėtros fondo. Likusią apie 0,15 mln. eurų dalį projekto įgyvendinimui skirs patys partneriai bei Lietuvos valstybės biudžetas. Projektą 2017-2018 metais įgyvendina partneriai: valdijos Suvalkų ir Balstogės ligoninės iš Lenkijos kartu su Alytaus apskritys S.Kudirkos bei Marijampolės ligoninėmis.

Projekto tikslas: papildomai įgytų žinių, naujos įrangos dėka sukurti sąlygas pasienio regione pradėti teikti visai naujas ar kokybiškesnes medicinos paslaugas. Labai svarbus veiksmys yra sudaryti galimybę didesniai gyventojų ir regiono mažųjų svečių skaičiui būtinas paslaugas gauti regionuose, ančiau savo namų, mažinant jų socialinę atskirtį ir riziką.

Lietuvių ir lenkų kalbomis buvo parengta, atspausdinta (po 1000 vnt.) ir vaikams išplatinta seminarų medžiagos santrauka-atmintinė (A4 formato lankstinukai). Juos galima [atsidaryti/atsisiųsti čia](#) .