Visuomenės sveikatos priežiūros specialistė

Indrė Alminauskaitė

Visuomenės sveikatos priežiūros specialistė dirba 21 kabinete (I aukšte).

DARBO LAIKAS

Savaitės diena	Darbo laikas	Darbo valandos	Darbo vieta
Pirmadienis	8:00 – 17:37	9:07	Veiviržėnų J. Šaulio gimnazijos Pašlūžmio mokykla – daugiafunkcinis centras, Pėžaičių skyrius
Antradienis	8:00 – 17:00	8:30	Endriejavo pagrindinė mokykla
Trečiadienis	8:00 – 16:35	8:05	Veiviržėnų J. Šaulio gimnazija
Ketvirtadienis (N) – Nelyginė savaitė	8:00 – 11:48	3:48	Endriejavo pagrindinė mokykla
Ketvirtadienis (L) – Lyginė savaitė	8:00 – 16:06	7:36	Endriejavo pagrindinė mokykla
Penktadienis (N) – Nelyginė savaitė	8:00 -17.00	8:30	Endriejavo pagrindinė mokykla
Penktadienis (N) – Lyginė savaitė	8:00 -13.12	4:42	Endriejavo pagrindinė mokykla
Iš viso per savaitę		38 val. 00 min.	38 val. 00 min.

Pietų pertrauka nuo 12 val. iki 12 val. 30 min.

Taip pat su sveikatos priežiūros specialiste galima susisiekti:
Indrė Alminauskaitė
tel.: +37065972718
el. paštas: indre.alminauskaite@visuomenessveikata.lt

Visuomenės sveikatos priežiūros specialistas:

- Kartu su visa mokyklos bendruomene kuria sveiką aplinką mokykloje, stiprinant mokinių sveikatą, numatant ir šalinant rizikos veiksnius, galinčius sukelti ligas;
- Ugdo teisingą mokinių požiūrį į savo sveikatą bei sveikos gyvensenos, higienos įgūdžius;
- Prižiūri mokinių maitinimo organizavimą, skatina sveiką mitybą;
- Mokyklos vadovo įgaliotiems asmenims teikia sveikatos priežiūros įstaigų specialistų rekomendacijas dėl mokinių sveikatos;
- Teikia ir koordinuoja pirmąją pagalbą.

Kaip suteikti pirmąją pagalbą? (mokomasis vaizdo įrašas)

HTTPS://WWW.VILNIUSSVEIKIAU.LT/MOKOMASIS-PIRMOSIOS-PAGALBOS-SUTEIKIMO-FILMUKAS/

Vaizdo medžiagą parengė: Vilniaus miesto savivaldybės visuomenės sveikatos biuras

Informacija COVID-19

ASMENŲ, TURĖJUSIŲ SĄLYTĮ SU SERGANČIUOJU COVID-19 LIGA (KORONAVIRUSO INFEKCIJA) UGDYMO ĮSTAIGOJE, IZOLIACIJOS ALGORITMAS

(Ikimokyklinis ir priešmokyklinis ugdymas)

2021-09-22 dienos Ministro nutarimu Nr. V-2142, pasikeitė asmenų turėjusių salytį su COVID - 19 tvarka.

Ugdymo tipas	Izoliacijos ar testavimo taktika	Papildomos rekomendacijos
Ikimokyklinis ir priešmokyklinis ugdymas	1. izoliuojamas asmuo, kuriam patvirtintas COVID-19 ligos (koronaviruso infekcijos) atvejis 2. įstaigos personalui taikoma izoliacija įprasta Taisyklėse nustatyta tvarka; 3. ugdytiniai dalyvauja ugdymo procese.	Simptominiai asmenys nedalyvauja ugdymo procese, rekomenduojamas PGR tyrimas.

ASMENŲ, TURĖJUSIŲ SĄLYTĮ SU SERGANČIUOJU COVID-19 LIGA (KORONAVIRUSO INFEKCIJA) UGDYMO ĮSTAIGOJE, IZOLIACIJOS ALGORITMAS

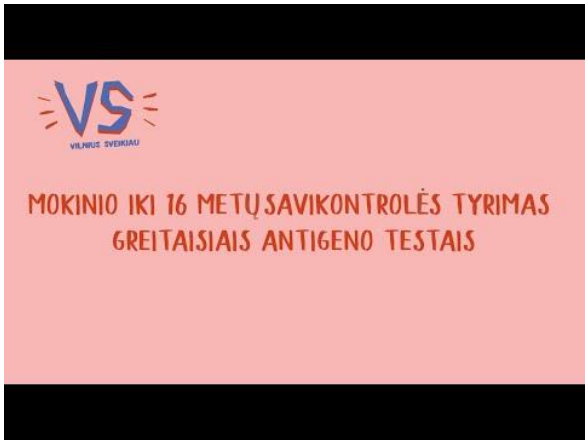
(Pradinis, pagrindinis, vidurinis ugdymas)

2021-09-22 dienos Ministro nutarimu Nr. V-2142, pasikeitė asmenų turėjusių salytį su COVID - 19 tvarka.

Ugdymo tipas	Izoliacijos ar testavimo taktika	Papildomos rekomendacijos
Pradinis, pagrindinis, vidurinis ugdymas	1. izoliuojamas asmuo, kuriam patvirtintas COVID-19 ligos (koronaviruso infekcijos) atvejis arba asmenys, esantys teigiamame kaupinyje (iki individualaus PGR tyrimo atsakymo arba 10 d.) 2. įstaigos personalui taikoma izoliacija įprasta Taisyklėse nustatyta tvarka; 3. neizoliuojami vakcinuoti / persirgę ugdytiniai* 4. kiti ugdytiniai: 3.1. neizoliuojami asmenys, kurie testuojasi savikontrolės greitaisiais antigeno testais (GAT): **GAT iškart + GAT po 48 / 72 val. + GAT po 48 val.** (arba artimiausią darbo dieną, jei neįmanoma išlaikyti nustatyto testavimo dažnumo). Jeigu asmuo yra testuotas 24 val. iki patvirtinto COVID-19 ligos (koronaviruso infekcijos) atvejo ar teigiamo kaupinio nustatymo, šis testas užskaitomas, kaip pirmas testas algoritme. Testavimo algoritmas galioja ne ilgiau, nei 10 d. nuo paskutinės sąlyčio dienos. *ARBA* 3.2. taikoma izoliacija įprasta Taisyklėse nustatyta tvarka, jei asmuo nesitestuoja	Simptominiai asmenys nedalyvauja ugdymo procese, rekomenduojamas PGR tyrimas. Sąlytį turėję asmenys, dalyvaujantys ugdymo procese, kuriems taikomas testavimo algoritmas, 10 dienų nuo paskutinės sąlyčio su sergančiuoju COVID-19 liga (koronaviruso infekcija) dienos negali dalyvauti neformaliojo švietimo ar kitose veiklose, jei jose dalyvauja kitos ugdymo įstaigos vaikai, taip pat tokiems asmenims nerekomenduojama dalyvauti renginiuose, kitose žmonių susibūrimo vietose, rekomenduojama apriboti asmenų, su kuriais bendraujama, skaičių. Bendraujant su kitais asmenimis, tokie asmenys turi dėvėti nosį ir burną dengiančias apsaugos priemones, laikytis saugaus atstumo ir kitų bendrųjų COVID-19 ligos (koronaviruso infekcijos) prevencijos priemonių.

Mokinių savikontrolės tyrimai greitaisiais antigenų testais: mokinio iki 16 metų tyrimas

https://youtu.be/YCGHypLXHXU



Vaizdo medžiagą parengė:

Vilniaus miesto savivaldybės visuomenės sveikatos biuras

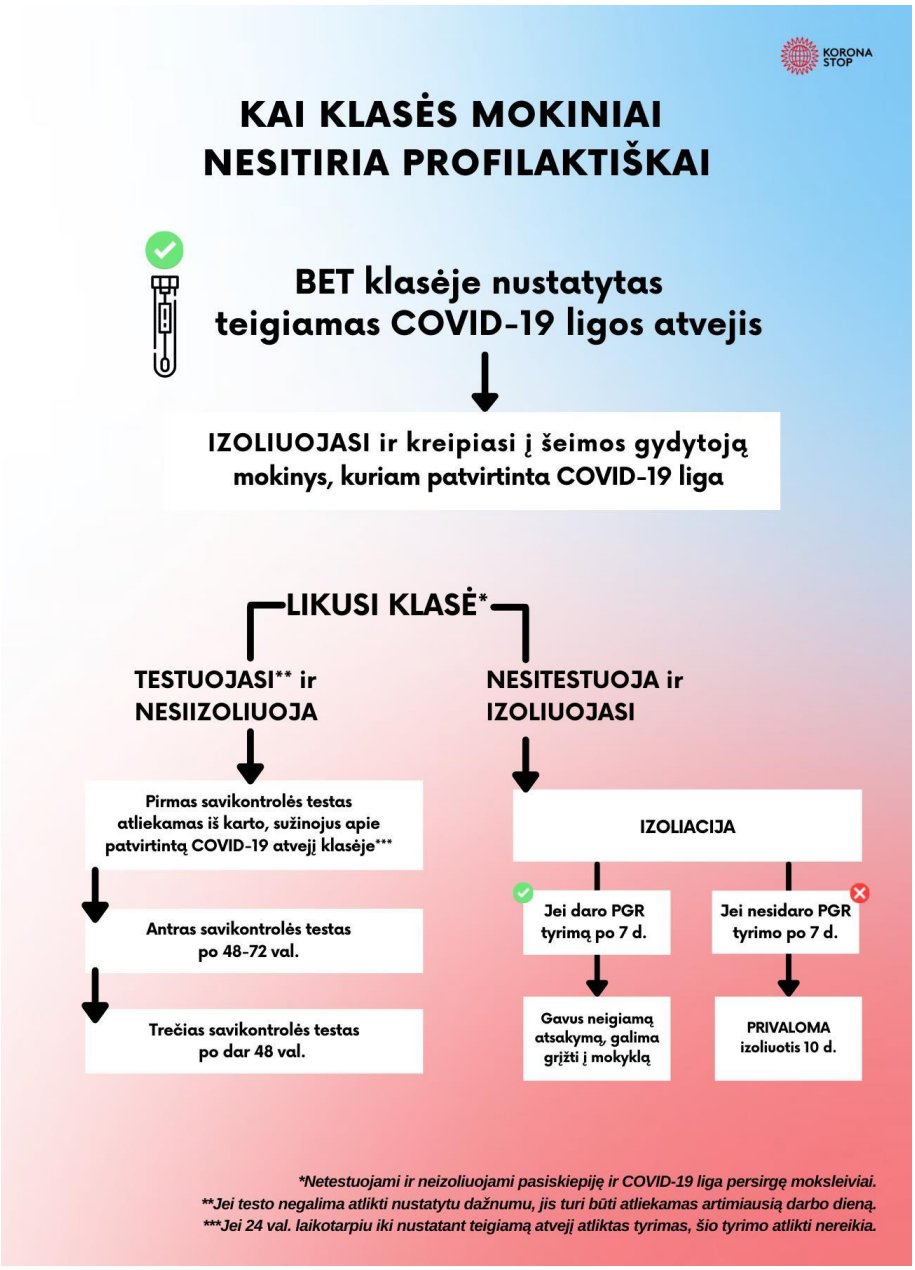
Mokinių savikontrolės tyrimai greitaisiais antigenų testais: mokinio nuo 16 metų tyrimas

https://youtu.be/fqa1rQEU_3Q

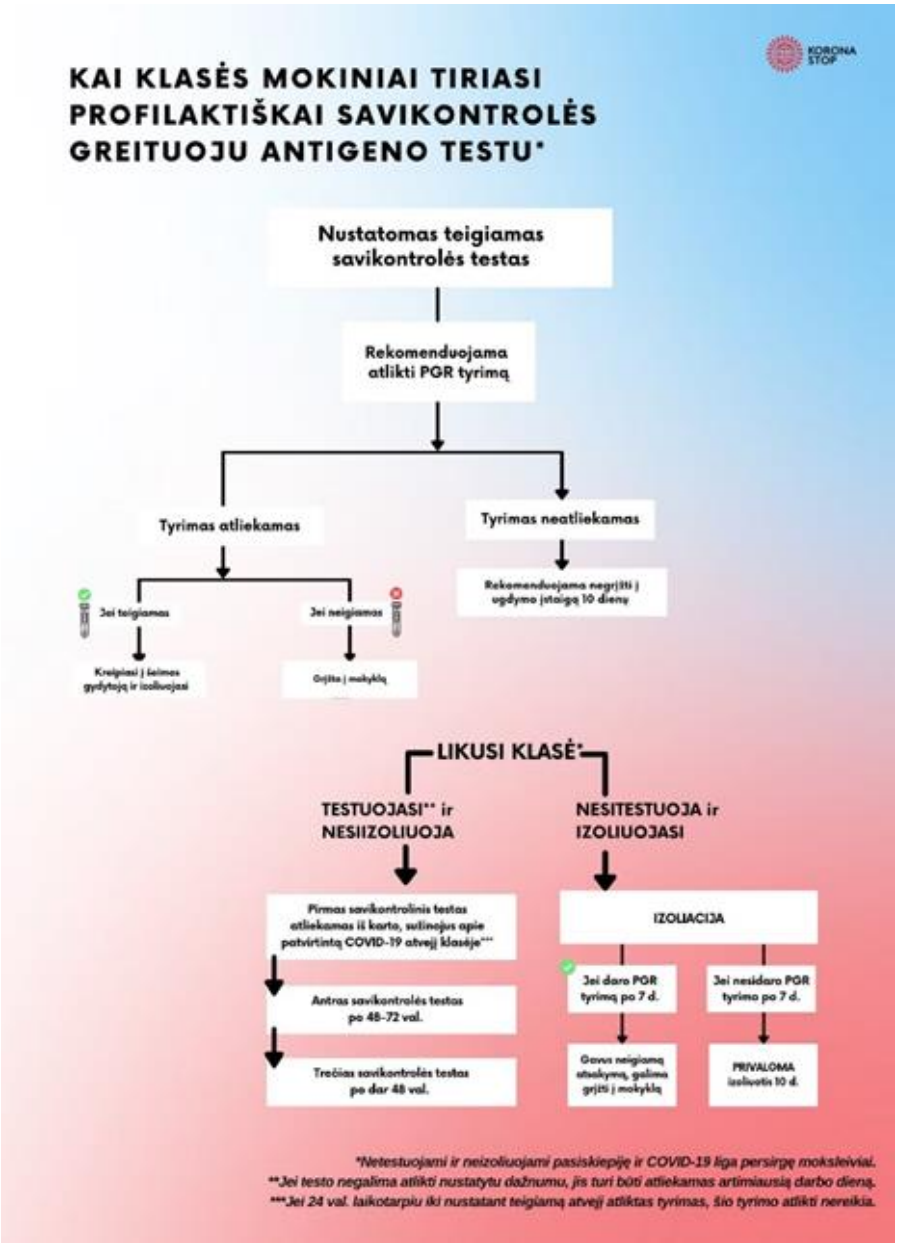
Vaizdo medžiagą parengė:

Vilniaus miesto savivaldybės visuomenės sveikatos biuras

Izoliacija, kai klasės mokiniai nesitiria profilaktiškai



Izoliacija, kai klasės mokiniai tiriasi savikontrolės greituoju antigeno testu



Kaip vertinama rizika po sąlyčio su sergančiuoju?

NVSC, 2021.

Izoliacijos išimtys paskiepytiems ir persirgusiems

IZOLIACIJA IR IŠIMČIŲ TAIKYMAS

ESU PASKIEPYTAS ARBA PERSIRGĘS COVID-19, KAIP TAIKOMOS IZOLIACIJOS IŠIMTYS?

Turėjau sąlytį su sergančiuoju COVID-19

Izoliacija netaikoma:

- jei po paskiepijimo pagal visą schemą praėjo ne mažiau kaip **14 dienų;**
- jei nuo persirgimo praėjo mažiau nei **210 dienų.**

Jei praėjo **daugiau nei 210 dienų**, vertinama, ar per pastarąsias **60 dienų** buvo atliktas **antikūnų testas.** Jei antikūnų testas neatliktas, rekomenduojama jį atlikti. Kol gaunamas antikūnų testo atsakymas, **privaloma būti izoliacijoje.**

Jei testo atsakymas **teigiamas** – tuomet **izoliacija netaikoma.**

Grįžau iš užsienio

Izoliacija netaikoma:

- jei po paskiepijimo **pagal visą schemą** praėjo **ne mažiau** kaip **14 dienų;**
- jei nuo persirgimo praėjo **mažiau** nei **180 dienų.**

KĄ REIKIA DARYTI, KAD IŠIMTIS BŪTŲ PRITAIKYTA?

Po sąlyčio su sergančiuoju galite gauti SMS žinutę, informuojančią apie turėtą sąlytį ir izoliacijos datą. Taip gali nutikt dėl to, kad susirgęs asmuo nežino, kad esate paskiepytas arba persirgęs. Šioje žinutėje pateikiama nuoroda į anketą, bet jos **pildyti persirgusiems ar paskiepytiems nereikia.**

Apie tai, kad esate persirgęs ar paskiepytas informuokite NVSC el. paštu: **persirgau@nvsc.lt**

Keleivio anketa yra privaloma visiems atvykstantiems į Lietuvą. Ją pildydami **būtinai pažymėkite**, kad Jums **taikoma izoliacijos išimtis.**

NESU PASKIEPYTAS AR PERSIRGĘS, KIEK LAIKO TURIU IZOLIUOTIS?

Po sąlyčio su sergančiuoju COVID-19

14 dienų nuo paskutinės sąlyčio dienos

Grįžę iš užsienio

10 dienų nuo atvykimo dienos

Parengta pagal 2021-08-31 galiojančius teisės aktus

Nacionalinis visuomenės sveikatos centras

Rekomendacijos, kaip elgtis, jei mokiniui ar mokytojui nustatoma COV-19:

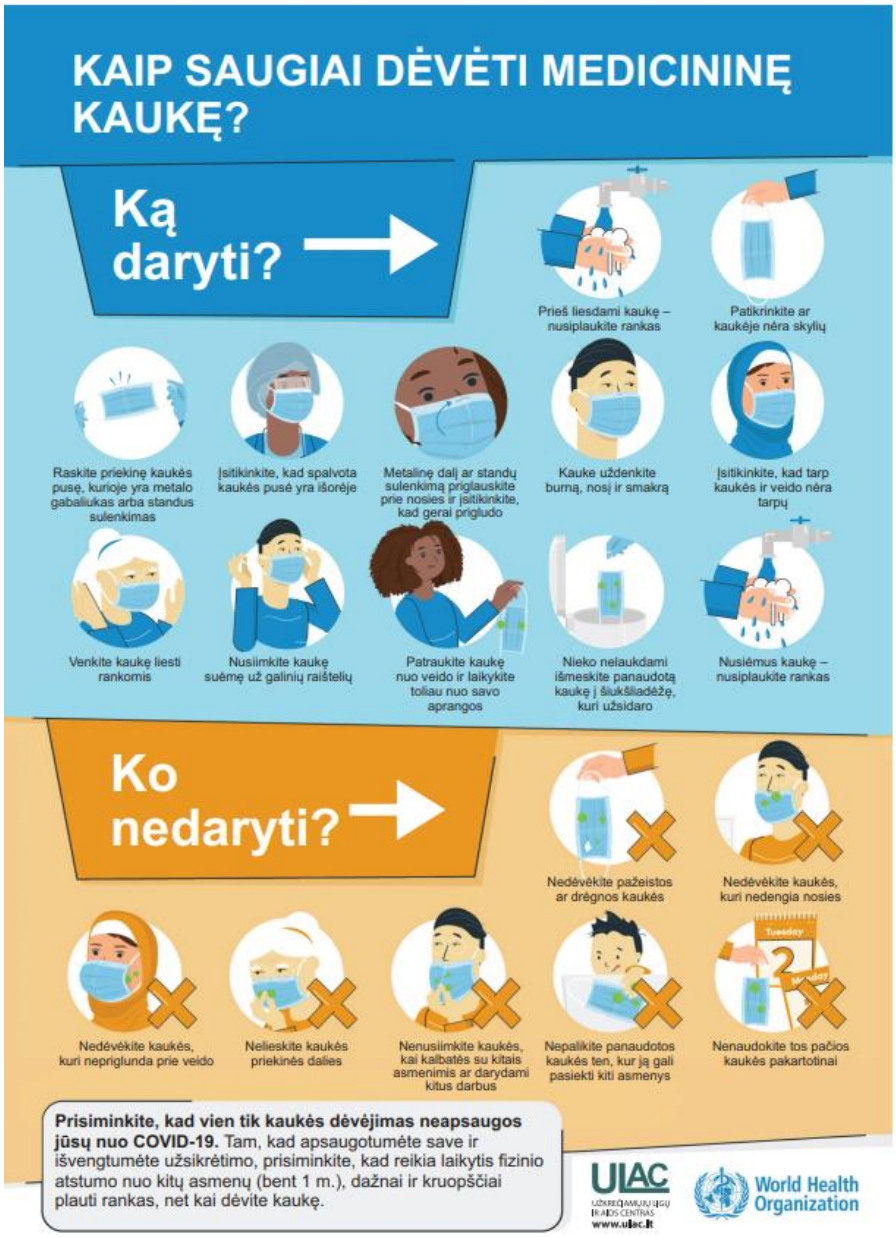
https://youtu.be/zRQHV4aPMwo

Vaizdo medžiagą parengė:
Švietimo, mokslo ir sporto ministerija

VERTA ŽINOTI:

TRYS BŪDAI PADEDANTYS KOVOTI SU GRIPU 3_budai.pdf (ulac.lt)

KAIP SAUGIAI DEVĖTI MEDICININĘ KAUKĘ? MEDICININIŲ KAUKIŲ NAUDOJIMO TAISYKLĖS.



MEDICININIŲ KAUKIŲ NAUDOJIMO TAISYKLĖS

Taisyklingai dėvimos kaukės sulaiko įkvepiamus mikroorganizmus ir veiksmingai apsaugo nuo užsikrėtimo tuberkulioze (TB).
Medicininių kaukių efektyvumą užtikrina taisyklingas jų naudojimas:

1. Medicininių kaukių yra įvairių rūšių, todėl prieš naudojimą būtina perskaityti gamintojo nurodymus ir vadovautis jais.
2. Svarbu, kad kaukė būtų individualiai pritaikyta pagal dydį ir formą. Per didelė ar per maža kaukė gali neužtikrinti apsauginės funkcijos.
3. Prieš užsidedant kaukę, kruopščiai nusiplauti rankas su muilu ar įtrinti alkoholiniu antiseptiku.
4. Priklausomai nuo kaukės modelio, ji turi būti patogiai ir tvirtai užfiksuojama, kad nenusmuktų (jeigu ji yra su raišteliais, rišama ties galvos viduriu ir kaklu arba tvirtinama už ausų kilpelėmis) (1 paveikslėlis).
5. Užsidėjus kaukę, jos kraštus ties nosimi ir skruostais prispausti prie veido, kad tvirtai priglustų ir neliktų plyšių (2 paveikslėlis).
6. Medicininė kaukė turi būti uždėta ant veido taip, kad apimtų nosies, burnos ir smakro sritis (3 paveikslėlis).
7. Įkvepiant ir iškvepiant įsitikinti, kad oras nepraeina per kaukės plyšius (4 paveikslėlis).
8. Dėvint kaukę neliesti jos rankomis.
9. Įsidėmėti, kad kaukė skirta tik individualiam naudojimui.
10. Sudrėkusią kaukę nedelsiant pakeisti nauja.
11. Prieš nuimant kaukę nusiplauti rankas.
12. Panaudotą medicininę kaukę nuimti už raištelių ar kilpelių, neliečiant pačios kaukės.
13. Panaudotą kaukę išmesti į polietileninį šiukšlių maišelį.
14. Nusiėmus kaukę būtina nusiplauti rankas vandeniu ir muilu ar įtrinti alkoholiniu antiseptiku.

1 | Uždėkite kaukę, uždenkite nosį ir burną, kilpeles uždėkite už ausų

2 | Kraštus ties nosimi ir skruostais prispausti prie veido

3 | Kaukė turi būti uždėta taip, kad apimtų nosies, burnos ir smakro sritis

4 | Įkvėpiant ir iškvepiant oras neturi praeiti pro plyšius

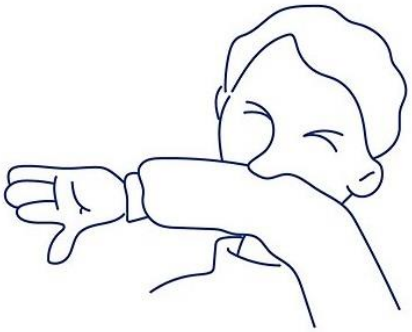
www.ulac.lt

KOSĖJIMO IR ČIAUDĖJIMO ETIKETAS

KOSĖJIMO IR ČIAUDĖJIMO ETIKETAS

Kosėdami ir čiaudėdami į delną virusus galime paskleisti ant įvairių paviršių.
Kaip teisingai kosėti ir čiaudėti?

Į nosinaitę.
Ją iškart išmeskite.



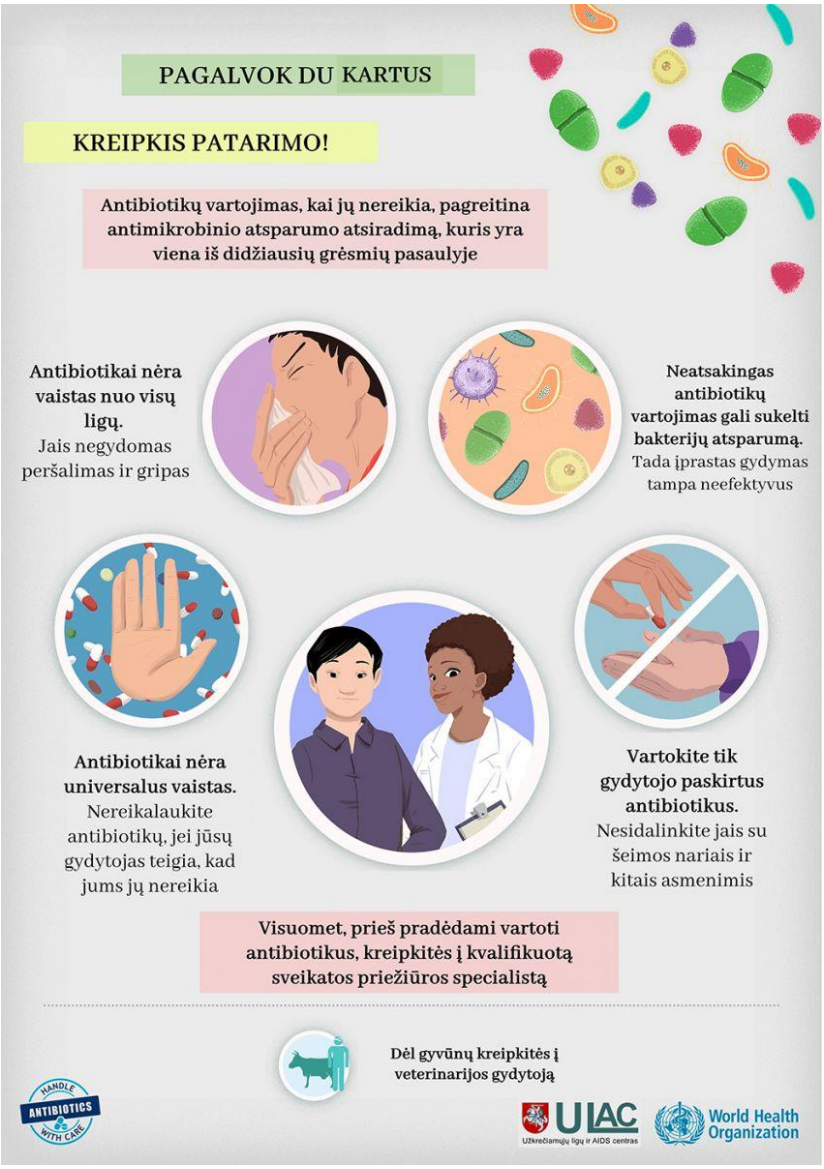
Į alkūnės linkį.

RANKŲ HIGIENA

INFORMACIJA APIE UTELES

http://www.ulac.lt/uploads/downloads/leidiniai/Parasidose_web.pdf

NETINKAMAS ANTIBIOTIKŲ VARTOJIMAS KELIA RIZIKĄ KIEKVIENAM



KAIP APSISAUGOTI NUO ERKIŲ PLATINAMŲ LIGŲ erkes1.pdf (ulac.lt)

Jeigu po erkės įkandimo:

- odoje atsiranda rausva, plintanti dėmė;
- galvos skausmai;
- pakilo temperatūra;
- bendras silpnumas

būtina kreiptis į gydytoją ir **nurodyti** apie kontaktą su erke.

Patartina vartoti tik pasterizuotą arba virintą karvių, ožkų pieną ar jo produktus.

Efektyviausia apsauga nuo erkinio encefalito – skiepai.

ULAC

Daugiau informacijos:
Užkrečiamųjų ligų ir AIDS centras
Nugalėtojų g. 14D, Vilnius, LT - 10105
Tel. 85 2300 125,
faks. 85 2300 123,
el.p. ulac@ulac.lt
www.ulac.lt

Kaip apsisaugoti nuo erkių platinamų ligų

Daugelis erkių rūšių platina infekcines ligas. Erkės savo seilėse ar žarnyne gali turėti bakterijų arba virusų, kuriuos, siurbdamos kraują, perneša į žmogaus organizmą. Dažniausiai registruojamos erkių platinamos ligos – erkinis encefalitas bei Laimo liga.

Kaip išvengti erkės įkandimo

Tinkami drabužiai yra:
- šviesūs;
- viršutinė aprangos dalis ilgomis rankovėmis prigludusiomis prie riešo;
- kelnių klešnių apačia prigludusi prie kūno;
- skarelė arba kepurė

Repelentai (erkes atbaidančios medžiagos):
efektyviausia veiklioji medžiaga – DEET (dietiltoluamidas);
vaikams naudoti tik vaikams skirtus repelentus;

Aplinka:
- rūpintis apsauga nuo erkių šunims ir katėms;
- gyvenamojoje ar poilsio teritorijoje išnaikinti menkaverčius krūmus;
- žolę reguliariai pjauti, nupjautą išvežti;
- praplatinti pasivaikščiojimo takus;
- gyvenamojoje aplinkoje naikinti graužikus

Nepamirškite:
- grįžus iš miško, gerai apžiūrėti kūno;
- vilkėtus drabužius pakabinti negyvenamoje patalpoje arba saulėtoje vietoje;

Kaip tinkamai pašalinti įsisiurbusią erkę

Kuo greičiau ištraukti nes:
kuo ilgiau užsikrėtusi erkė įsisiurbusi, tuo didesnė tikimybė perduoti užkratą

Netepant jokiais tirpalais nes:
sudirgintas parazitas aktyviau išskiria seilės, kuriose gali būti ligų sukėlėjų

Nespaudžiant jos kūno nes:
ligos sukėlėjai yra erkės virškinimo trakte

Erkę patogiausia traukti pincetu, kuo arčiau žmogaus odos, staigiu judesiu

Jei traukiant, erkės kūno dalis liko odoje, patartina ją šalinti

Po erkės pašalinimo žaizdelė dezinfekuokuojama