

◆ Ar vienas obuolys  
per dieną



tik-rai padeda  
išvengti gydytojo? ◀



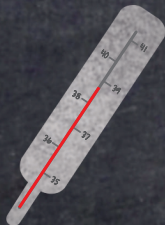
VILNIAUS VISUOMENĖS  
SVEIKATOS BIURAS

Mūsu sveikata yra sudėtingas dalykas.

◆ Nei obuoliais, nei gydytojais sveikatos,  
deja, neišmatuosime!



o Kas rūpinasi,  
Kad MAŽIAU sirgtume?



**VILNIAUS VISUOMENĖS  
SVEIKATOS BIURAS**

Polocko g. 12, 01204, Vilnius

Tel. 8-5 271 1244

El. paštas [info@vvsb.lt](mailto:info@vvsb.lt)

[www.vvsb.lt](http://www.vvsb.lt)

Sveiki atvykę į  
VILNIAUS VISUOMENĖS SVEIKATOS BIURĄ.



! ...žinome ir dar daugiau sveiko gyvenimo formulių.

Ar mes – gydytojai? Ne.

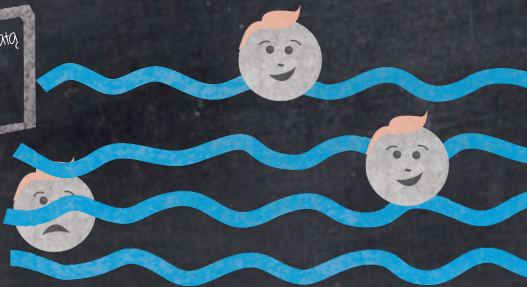
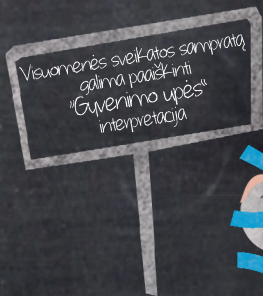
Mes – VISUOMENĖS SVEIKATOS SPECIALISTAI.

Nors apie sveikatą žinome tikrai daug,  
mūsų darbas nėra nustatyti jums ligą ir  
išrašyti vaistų.



Mes stengiamės, kad jūs ligų išvengtumėte.

Įsivaizduokite upę, kurioje visi plaukioja ir maudosi.  
Kas būna, kai atsitinka nelaimė?

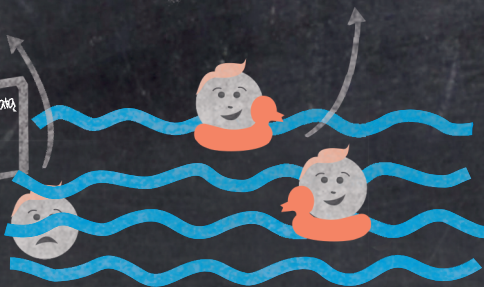
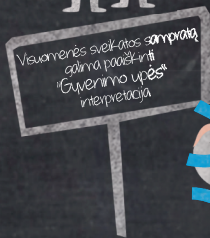


Ištraukus žmones iš vandens, gydytojai bandys juos išgelbėti ir atgaivinti.

○ mes – visuomenės sveikatos specialistai – mokome jus plaukti ir saugiai elgtis vandenyje dar prieš lipant į upę.



VILNIAUS VISUOMENĖS  
SVEIKATOS BIURAS



Kitaip tariant, darome viską, kad tik  
jums netektų skęsti.

Mes stebime, renkame žinias ir  
dalijamės su jumis.

# Ką naudingo galite iš mūsų sužinoti?



Viską, kas susiję su sveiku gyvenimo būdu:

- ▶ nuo ko pasikiepyti mažylį ar susiruošus į kelionę;
- ▶ kaip įpratinti vaikus sveikai maitintis;
- ▶ kiek turi sverti mokyklinė kuprinė;
- ▶ kur mieste galima mankštintis ir pasivaikščioti su šiaurietiškojo ėjimo lazdomis;  
...ir dar daug pačių įvairiausių dalykų.



Mes išties žinome daug atsakymų,  
nors esame jauni, tačiau jau spėjome  
nemažai atlikti.



Mūsų renginiai ir konkursai skirti ne tik tam,  
kad būtų smagu, bet kad žmonės sužinotų ir  
išmokytų svarbių dalykų.



Mes nuolat stebime jus visus, kad laiku  
pastebėtume problemas, jas išanalizuotume  
ir suteiktume reikiamą informaciją.

# Todėl mus galite sutikti visur:

šiaurietiškojo ėjimo pamokose,  
nėščiujų mankštose,  
senjorų užsiėmimuose...



Tiviančius vandens telkinių užtvėstumą ir  
oro Kokybę, bei patariančius,  
kur galima maudytis,  
o kur nesaugu...

Įvairiuose renginiuose  
informuojančius apie prevencines  
programas ir saugumą kelyje...



Mēs mēgstamē dalinti patarimus.

Juk geras patarimas niekada nebūna pavēluotas!  
Taigi, jei bent vienas mūsu patarimas  
buvo naidingas ir tau – puiku!

Stengsimēs ir toliau 😊



**VILNIAUS VISUOMENĒS  
SVEIKATOS BIURAS**

Polocko g. 12, 01204, Vilnius

Tel. 8-5 271 1244

El. paštas [info@vvsb.lt](mailto:info@vvsb.lt)

[www.vvsb.lt](http://www.vvsb.lt)

