



Medijpratība senioriem

Kā atpazīt viltus ziņas un neiekrist dezinformācijas lamatās

Biedrības “LATVIJAS SENIORU KOPIENU APVIENĪBA” pieredze
senioru informēšanā par viltus ziņām un apmācībās,
kā tās atšķirt no patiesas informācijas

2023.gads

Medijpratība

Zināšanu un prasmju kopums, kas nepieciešams darbam ar informācijas avotiem – informācijas atrašanai un analīzei, informācijas sniedzēju funkciju izpratnei, informācijas satura kritiskam izvērtējumam, objektīvas informācijas atšķiršanai no tendenciozas, dažādos avotos pieejamo ziņu salīdzinājumam, lai veidotu savu pamatotu viedokli. Mediju pratība ietver arī prasmi praktiski lietot medijus.

“Latvijas mediju politikas pamatnostādnes”



Medijpratība palīdz:

- attīstīt kritisko domāšanu (analizēt un vērtēt informāciju);
- izprast, kā mediju ziņas ietekmē mūsu sabiedrību un kultūru;
- pamanīt aizspriedumus, intrigas, maldinošu informāciju un melus;
- fiksēt saturā izmantotas pārliecināšanas tehnikas;
- atpazīt mārketinga stratēģijas (ieraudzīt, ko ar šo saturu vēlas tev “pārdot”);
- novērtēt ziņas, balstoties uz savu pieredzi, prasmēm, pārliecību un vērtībām.



Avots: medialiteracyproject.org, 2017

Mediji



- **Masu mediji jeb masu komunikācijas līdzekļi ir:**
 - raidošie mediji – televīzija un radio;
 - rakstošie mediji – avīzes un žurnāli;
 - interneta mediji – ziņu portāli, blogi, dažādi sociālie mediji (piemēram, Facebook, Instagram, Twitter, u.c);
 - masu komunikācijai pieskaita arī kino un grāmatas.

5 medijpratības soļi

Sociālie tīkli viltus ziņu un dezinformācijas izplatītājiem attiecībā uz senioru auditoriju ir īsta “zelta ādere”. Tādēļ vecāka gadagājuma cilvēkiem jo īpaši ieteicami Kultūras ministrijas rekomendētie pieci medijpratības soļi.

1. Pārlicinies, kāds ir ziņas vēstījums!

Pievērs uzmanību, vai ziņa nav īpaši emocionāla, pārspīlēta, sensacionāla.

2. Pārlicinies par ziņas avotu!

Noskaidro, kas šo ziņu ir publicējis – par jomu atbildīgā iestāde, uzticams medijs vai arī ziņa tiek nodota kā baumas.

3. Izpēti ziņas saturu!

Aplūko, vai ziņas saturs sakrīt ar citos uzticamos medijos publicēto un vai ziņas saturs, teikumu uzbūve, pieturzīmju lietojums, foto vai video nerada šaubas!

4. Veido savu uzticamo avotu sarakstu!

Par uzticamiem avotiem var uzskatīt atbildīgās valsts iestādes un medijus, kas sevi pierādījuši kā objektīvus informācijas līdzekļus.

5. Neklusē, ja atpazīsti dezinformāciju!

Uzrunā savus tuvos – draugus, ģimeni, paziņas un līdzcilvēkus, ja viņi dalās ar nepatiesu informāciju. Par dezinformāciju, kas rupji pārkāpj sabiedrisko mieru un kārtību, jāziņo Valsts policijai.



Viltus ziņas

Cilvēki nereti notic viltus informācijai, bet to saprot tikai vēlāk.

Kāpēc?

Viltus ziņu avoti nepatieso informāciju apzināti veido tā, lai tā izskatītos patiesa, interesanta, aizraujoša, skandaloza vai dramatiskā.



Kāpēc seniori notic viltus ziņām?



- Viltus ziņas ir skaļas un ļoti ātri izplatās;
- ietekmējas no sensacionāliem, dramatiskiem virsrakstiem;
- nekritiski izturas pret rakstītu informāciju;
- vairāk uzticas ģimenes locekļu, paziņu, kaimiņu teiktajam;
- nemēdz pārbaudīt informāciju un salīdzināt ar citiem informācijas avotiem;
- netic, ka interneta portālos un sociālajos tīklos publicētā informācija var būt safabricēta kāda interesēm atbilstoša viedokļa formēšanai;
- netic, ka video tiešraides internetā var būt safabricētas, bet tajos izmantotās ainas piemeklētas no notikumiem citos pasaules reģionos un laika periodos;
- netic, ka “eksperti”, kuri (visbiežāk sociālajos tīklos) pauž kādu noteiktu viedokli par sabiedrībai nozīmīgām norisēm, pakalpojumiem, precēm, finanšu ieguldījumiem u.tml., var būt tikai apmaksāti aktieri vai noteiktu interešu pārstāvji;
- pietrūkst zināšanu atpazīt viltus informāciju.

Propaganda

Propaganda ir patiesas vai maldīgas informācijas izplatīšana lielam cilvēku skaitam vēlamā efekta panākšanai. Pat, ja informācija ir patiesa, propaganda bieži rada maldīgu priekšstatu par kādu lietu kopumā. Propagandu bieži izplkata ar dažādu plašsaziņas līdzekļu starpniecību. Propagandu galvenokārt izmanto saistībā ar politiku un patriotismu.

Avots: Vikipēdija



Kā atpazīt propagandistu slazdus?



- Propaganda mēdz aizstāt patiesību ar konkrētai iedzīvotāju grupai patīkamiem vārdiem un solījumiem.
- Propagandai raksturīga neiedziļināšanās tematā, virspusējība, sagrozīšana, maldinoša faktu pārstāstīšana.
- Propaganda turas pie principa: ja melot, tad pēc iespējas nekaunīgāk. Spilgts piemērs - Krievijas meli par karu Ukrainā.
- Propaganda mēdz izraut faktus no konteksta. Vienīgais veids, kā sevi pasargāt no šādas viltus informācijas, ir faktu pārbaude vairākos avotos (dažādos plašsaziņas līdzekļos).
- Propaganda mēdz manipulēt ar informācijas avotiem, nereti sagrozot sabiedrībā autoritatīvu personu vai organizāciju pausto, vai pat “pierakstot” tiem tādas frāzes, ko viņi nekad nav teikuši.
- Propagandai raksturīga arī vēstures viltošana caur pseidovēsturiskām grāmatām, publikācijām, kinofilmām un pseidovēsturnieku pausto.

Dezinformācija

Krāpnieku iecienītākais paņēmiens

Dezinformācijai ir vairākas formas, un tā ne vienmēr ir viegli identificējama.

Dezinformācija arī ir viltus ziņas, un tās izplatīšanas ceļi ir ļoti dažādi:

- › SMS (no bankas, policijas, Valsts ieņēmuma dienesta, aicinājumi investēt, u.c.);
- › tālruņa zvani (no bankas, policijas, Valsts ieņēmuma dienesta, aicinājumi investēt, u.c.);
- › vēstules e-pastā (vinnests loterijā, negaidīts mantojums, nelaimē nonācis draugs, policijas brīdinājums, aicinājums saņemt sūtījumu, u.c.);
- › viltoti interneta portāli (banku mājas lapas, pasta mājas lapas, u.c.);
- › viltotas mediķu un sabiedrībā zināmu cilvēku atsauksmes (galvenokārt par neticami efektīviem medikamentiem);
- › skrejlapas pastkastītēs.





LSKA pieredze

senioru medijpratības veicināšanā



Kāpēc seniori uzķeras uz viltus ziņu “āķa”?

Kāpēc cilvēki ar bagātīgu dzīves pieredzi notic dezinformācijai?

Kā senioriem sevi pasargāt no dažāda līmeņa manipulatoriem un prast atšķirt viltus ziņas no patiesas un pārbaudītas informācijas?

Šie bija vieni no aktuālākajiem jautājumiem, ar kuriem LSKA saskārās gan 2021. gadā īstenojot SIF no valsts budžeta līdzekļiem finansēto projektu “Būsim vakcinēti un veseli!”, gan diskutējot ar senioriem par medijpratības jautājumiem, gan vadot senioru apmācības par finanšu drošību internetā.

Viens no galvenajiem iemesliem, kādēļ gados vecāki cilvēki notic viltus ziņām, ir viņu labticība.

Seniori un viltus ziņas Covid-19 laikā

Īstenojot projektu “Būsim vakcinēti un veseli” LSKA pārlicinājās,

ka:

- seniori ir labticīgi un savā iepriekšējā pieredzē nav sastapušies ar viltus ziņām;
- seniori labprāt tic informācijai, kurā minēts viņiem emocionāli tuvs viedoklis.
- Apgalvojums “kovida nav” rada drošības sajūtu;
- uzmanību piesaista ārzemju “pētījumi”, kuros apgalvots, ka “patiesība tiek slēpta” un pandēmija ir tikai afēra. Vietnes vai informācijas avota uzticamība šaubas neraisa;
- netic, ka sabiedrībā zināmi Covid-19 un vakcinācijas noliedzēji var publiski melot.



LSKA pieredze viltus ziņu par Covid-19 atspēkošanā

Pret viltus ziņām var cīnīties tikai ar patiesību

- LSKA izgatavoja un izplatīja visos Latvijas reģionos informatīvo biļetenu “Būsim vakcinēti un veseli!”.
- Izveidojām Facebook kontu “Būsim vakcinēti!”.
- Izgatavojām un izplatījām videomateriālus, kuros ārsti skaidroja seniorus satraucošos jautājumus.
- Informācijas sniegšanai piesaistījām Latvijā pazīstamus un senioru vidē autoritāti guvušus mediķus.
- Informējām LSKA mājas lapā.
- Informācija tika sniegta īsā un vienkāršā formā.
- Katrs var pārlicināties par informācijas avota uzticamību.

BŪSIM vakcinēti un veseli!

Vakcinēsimies! Mēs esam vajadzīgi saviem mīļajiem, sabiedrībai un paši sev

Mīlie seniori! Kad “LATVIJAS SENIORU KOPIENU APVIENĪBA” nolēma aicināt seniorus vakcinēties pret Covid-19, man daudzi jautāja: kādēļ jums tas ir vajadzīgs? Tādēļ, ka mēs nevēlamies, lai jaunais viruss priekšlaicīgi pārtrauc cilvēku dzīves gājumu, mēs nevēlamies, lai viņi smagi cieš tādēļ vien, ka ir nobijušies no potes!

Es vakcinējos, jo vēlos vēl redzēt, kā dzīvē sokas meitai un mazbērniem, kā aug mans mazmazdēls. Gribu brīvi tikties ar draugiem, ceļot un pavasarī rušināties dārzeņos, taču pavisam noteikti nevēlos cīnīties pēc elpas slimnīcas gultā. Mēs esam vajadzīgi saviem mīļajiem, mūsu dzīves pieredze ir vajadzīga sabiedrībai, un, galu galā, mēs esam vajadzīgi paši sev. Tas viss taču ir vakcīnas vērts!

ASTRĪDA BABĀNE,
“LATVIJAS SENIORU KOPIENU APVIENĪBAS”
valdes priekšsēdētāja

Vai tiešām vakcīnas iespējamās blaknes ir tik biežas un bīstamas?

Viens no būtiskākajiem seniorus satraucošajiem jautājumiem ir iespējamās blakusparādības pēc vakcīnas pret Covid-19 saņemšanas. Vai tiešām tās ir tik biežas un bīstamas? Skaidro Rīgas Austrumu Klīniskās universitātes slimnīcas Iekšējās slimību klīnikas Gastroenteroloģijas un hepatoloģijas centra virsārste, profesore **INDRA ZELTIŅA.**

Agrīnās blaknes cilvēks sajūt neilgi pēc vakcinācijas. Parasti tas notiek pirmās diennakts laikā, ar dažu stundu nobīdi, vai divu diennakšu laikā pēc vakcīnas saņemšanas. Visbiežāk tās parādās nākamajā dienā. Cilvēkam ir stipras galvassāpes, drudzis, drebuļi, izteiktas sāpes muskuļos. Tās ir konkrētām vakcīnām dabiskas, iepriekš zināmas un paredzamas blakusparādības, kuras pāriet diennakti, vēlākais – divu – laikā. Tās drīkst mazināt ar temperatūru vai sāpes mazinājošiem līdzekļiem, un parasti ar vienu tableti pietiek. No šīm parādībām, tāpat kā no vakcīnām, saslimšana neatstās.

TURPINĀJUMS 2. lpp

Anatolijs Danilāns: “Šodien labāku pošu nav!”

Mīlie mani seniori! Neklausiet tos, kuri saka, ka nevajag vakcinēties. Tā ir jauna propaganda, kura nevēl mums labu. Neklausieties, kad viņi saka: es esmu vesels, un jūs arī nesaslimsiet. To nevar zināt, pandēmijas sākumā, kad vēl nebija pieejamas potes, es pats izslimoju, – smagi izslimoju.

Pārbaudījumu laiks jau ir pāri. Tagad visā pasaulē skaidri zina, ka pote ir glābiņš. Varbūt no miljardiem viena pote sataisījis komplikācijas, bet tas ir tik reti, ka tur nav ko runāt, ja salīdzina ar kovidā izraisīto mirstību. Tagad kļūst, ka vajag stiprināt imunitāti. Taču ir divas imunitātes. Ja ir vesela sirds un plaušas, tīra, smuka āda, labs garastāvoklis, cilvēks ir veselīgs, tur arī imūnā sistēma ir laba. Tā ir nespecifiskā imunitāte.

TURPINĀJUMS 4. lpp



Pēkšņi miljonārs? Neuzķeries!

Krāpnieku melu arsenāls kļūst arvien plašāks

- E-pastā saņemti ziņojumi par pēc nejaušības principa organizētā loterijā saņemtu laimestu;
 - E-pastā saņemti ziņojumi par negaidītu mantojumu;
 - tā saucamās “Nigērijas vēstules”, kas sola miljonus par starpniecību;
 - aicinājums investēt dažādās brokeru/investīciju platformās, kuras nav reģistrētas Latvijā (parasti tiek izteikts telefoniski);
 - piedāvājumi atgūt šādās platformās ieguldīto naudu (parasti tiek izteikts telefoniski);
 - E-pastā saņemti ziņojumi, ka jums pienākas kompensācija par krāpnieku izkrāpto naudu; jūsu vārds un tālruna numurs bijis policijas atklātos sarakistos, utml.
- **Esiet vērīgi! E-pasta adrese, no kuras sūtīts krāpnieciskais ziņojums, praktiski vienmēr ir privātā “@ gmail.com” adrese. Vienīgā pareizā rīcība ir šādus sūtījumus un ziņas ignorēt.**

Pirms uzticies, pārbaudi!

Visiem zināms nosaukums vēl nav garantija

LSKA savā mājaslapā www.lskapvieniba.lv regulāri publicē informāciju senioriem par dažādiem ar krāpšanu saistītiem riskiem un stāsta par tiem arī semināros. Lūk, daži spilgtākie piemēri.

- Pirms veikt kādas operācijas savā internetbankā, noteikti jāpārlicinās, vai bankas interneta vietne ir īsta. Krāpnieki mēdz viltot banku mājaslapas!
- Ja zvana “no bankas” un vienalga kāda iemesla dēļ prasa piekļuves datus jūsu internetbankai, nekādā gadījumā tos nedodiet! Banka nekad šādus datus neprasīs!
- Ja saņemts paziņojums no Latvijas Pasta, ka uz jūsu vārdu saņemts sūtījums un norādītajā saitē jāveic priekšapmaksā, neuzķerieties, tā ir krāpšana!
- Krāpnieki mēdz izvilināt norēķinu karšu datus, nosūtot saiti uz viltus interneta vietnēm, kas vizuāli atgādina kurjerpakalpojumu “DPD Latvija” un “Omniva” interneta mājas lapas. Šādas uz tālruni vai e-pastu atsūtītas saites nekādā gadījumā nedrīkst vērt vaļā!
- Neuzķerieties sociālajos tīklos uz krāpnieciskām reklāmām, kas aicina ieguldīt “Latvenergo” attīstībā un iegūt milzīgu peļņu. Tā ir nekaunīga krāpšana!

Krāpnieki izdomā arvien jaunas metodes iedzīvotāju naudas izkrāpšanai. Tāpēc esiet uzmanīgi, pirms uzticieties, pārbaudiet!



LSKA pieredze brīdinot par krāpniekiem

Neapdomīga rīcība digitālajā vidē var novest pie finansnsiāliem zaudējumiem

- Rīkojām meistarklasi “Kā nodrošināt savu finanšu drošību internetā”;
- skaidrojam, kad noteikti nevajag atbildēt uz e-pasta vēstulēm, kādas ir krāpnieku vēstuļu pazīmes;
- kādas pazīmes liecina, ka zvana krāpnieki;
- brīdinām par krāpniekiem un viņu metodēm reģionālajos medijos un LSKA

mājas lapā www.lskapvieniba.lv.



4 / Aktuāli

Nr. 15 (2021) 2021. gada 23. aprīlis



Esiet uzmanīgi! Neiekrīti krāpnieku slazdos

Rita Krasta
Atkal aktivizējušies krāpnieki, kuri, ar vieglas peļņas solījumiem vai uzdodoties par banku darbiniekiem, no iedzīvotājiem cenšas izkrāpt finanšu līdzekļus. Tāpat netrūkst krāpnieku, kuri ar e-pastu vai sludinājumu starpniecību sola viegli pieejamus atdevumus ar niecīgām procentu līkēm.

Sāņēmu e-pastu no kādas Santas Meires, kura sola atdevumu uz ļoti labiem nosaucījumiem, raksta kāda lasītāja, un jautā, vai šādām vēstulēm var ticēt. Atbilde ir – nekādā gadījumā! Vēstulē teikts: “Ar neierobežotu kontu ar 900 000 000 eiro kapitālu es piešķiršu atdevumus 2% apmērā jebkurai personai, kurai ir labs raksturs un kura spēj atmaksāt. Procentu līkme ir 2% gadā. Vai jūs interesē atdevums?” Lasītāja sūta, ka nekādus atdevumus nevienam nav prasījis, un nesaprot, kādēļ uz viņas e-pastu pieņakusi šāda vēstule. Te nu jāaska, ka šis ir viens no bieži iecienītajiem paņēmieniem, jo joprojām netrūkst cilvēku, kuri uz šāda āķa uzķeras. Visa šīs slēpjas tur, ka atdevuma formalitāšu nokārtošanai “atdevēji” lūdz pārskaitīt dažādas nudas summas, ko lētīgi aizņēmuši arī dara. Valsts policijas Kurzemes reģiona pārvalde pērn saņēma vairāki iesniegumi par šādu krāpniecību.

Patērētāju tiesību aizsardzības centrs (PTAC) brīdina, ka par iespējām saņemt atdevumus krāpnieki parasti informē sociālajos tīklos, ziņu lapās, sludinājumu portālos komentāros, aizdomīgos e-pastos un pat ar telefona zvānu starpniecību. Krāpniecisko aiz-

tamīdzīgas ziņas saņemšanas prāts nav mērķis, labāk sazināties ar savu banku pa tālruni vai mājaslapā norādīto tālruni numuru.

AIZŅĒMUMS UZ SVĒŠA VĀRDA
Nebanku kredītētāja SIA “DelfinGroup/ Banknote” mārketinga direktors Mikls Mikēlsons uzsvē, ja agrāk īpaši bija jāsigarā pase un pasēs kopija, tad šobrīd vislielākais risks ir, ja kāds tiek klāt jūsu internetbankai. “Dažos gadījumos nepieciešamas vien dažas minūtes, lai uz jūsu vārda būtu noformēti aizņēmumi.” Pēc viņa teiktā, šajā jomā pastāv vēl citi riski. Protī, nebanku kredītētāji ir arī visi lombardi, patērētāju kredītdevotāji, tā sauktie “sms” jeb “ātrie kredīti”, un diemžēl starp viņiem ir arī negodprātīgi uzņēmēji, kuri izmanto cilvēku uzticību, kā rezultātā klientam rīkas “apdedzināties” līguma iekļauto slēpto maksājumu un citu iemeslu dēļ. Par to, vai kredīšanas pakalpojumu sniedzēji ir licencēti, un tāpat ievēro visas normatīvo aktu prasības, iespējams patiecināties PTAC mājaslapā <https://www.ptac.gov.lv/lv/pateretaju-kreditesanas-pakalpojumu-sniegšana>.

Savukārt Valsts policija iesaka – ja kādas citas personas dēļ cilvēks tiek tiesām kļuvis par parādnieku, nekavējoties jāvērsas gan pie kredītētāja, gan Valsts policijas.

INVESTĪCIJAS UN KRIPTOVAĻŪTA
Piesardzīgiem jābūt arī saņemot teledona zvānus no personām, kuras sevi uzdod kā dažādu uzņēmumu finanšu brokerus vai

cijām, kā arī viņam prasa autorizēties savā internetbankas kontā. Kad tas izdāts, krāpnieki no viņu kontiem noskaita lielas naudas summas un pazūd.

Otrs variants. Zvanītāji uzdod par dažādu patiešām eksistējošu kompāniju menedžeriem. Sarunas gaitā tiek izvilināti krāpniekiem nepieciešamie internetbankas dati, kā arī virtuāli parakstīti līgumi gadījumos, ja ir runa par kriptovalūtu, cilvēks vai nu pats, vai ar zvanītāja palīdzību veic naudas pārskaitījumus uz fizisku un juridisku personu ārzemju kontiem, no kuriem tālāk līdzekļi ir kā tiek novirzīti uz tirgus platformu, kur tiek ieguldīti “forex” akciju tirgū. Kad šķietami gūta peļņa un persona vēlas to izņemt, pēkšņi jāmaksā komisijas maksa par naudas pārdevumu, procenti un citi maksājumi. Ietekmīgs prasīta summa arī tiek pārskaitīta. Galarezultātā “menedžeris” izkrāpis krietnu summu, pazūd.

TUVINIEKS NEĻAIME
Zvani ar stāstiem par tuviniekiem, kuri iekļuvis nelaimē un kuru glābšanai steidzami nepieciešama nauda, jau kļuvis par telefonkrāpniecības klasiku, taču cilvēki joprojām iekrīt. Pat tad, ja svešinieks zvāna no tuvinieka tālruni, neuzticieties – visbiežāk blēši tos veikli izmaksājerēji un upura kabatas. Nekādā gadījumā neticiet, ja jums saka, ka teiksim, dēļ izraisījis nelaimes gadījumu, un tā notušešānā tagad nepieciešami dati sīmi vai tālruni policijas piekļūšanai. Ja, saņemot šādu zvānu, sirds ir nemieros, nekav-



Esiet uzmanīgi! Neļaujiet krāpniekiem sevi apvārdot

[Drukāt](#) | [E-pasts](#)

Covid-19 pandēmijas laikā aktivizējušies telefonkrāpnieki, kuri ar vieglas peļņas solījumiem vai uzdodoties par banku darbiniekiem no iedzīvotājiem cenšas izkrāpt viņu finanšu līdzekļus. Biedrība “Latvijas senioru kopienu apvienība” (LSKA) aicina seniorus būt uzmanīgiem un, lai palīdzētu izvairīties no iekrišanas krāpnieku slazdos, apkopojusi informāciju par biežāk lietotajām krāpniecības shēmām.

LSKA valdes priekšsēdētājas vietniece Lilita Kalnāja norāda, ka nepietiekamās tehnoloģiju prasības un neinformētības dēļ seniori var viegli kļūt par krāpnieku upuriem, un tādēļ ir ļoti būtiski brīdināt vecāka gadu gājuma cilvēkus gan par krāpnieku izmantotajām metodēm, gan to, kā šāda veida telefona zvānus atpažīt. “LSKA apkopoja Valsts policijas, banku un nebanku kredītētāju sektora ieteikumus par to, kā sevi pasargāt no krāpnieku slazdiem. Mēs ļoti ceram, ka speciālistu sniegtie ieteikumi kā arī biežāko krāpšanas shēmu apraksti palīdzēs senioriem atturēties no nepārdomātas rīcības, kuras rezultātā viņi var palikt ne vien bez iztikas līdzekļiem, bet vēl iedzīvoties pamatīgos parādos,” uzsvē L.Kalnāja.

Zvans no “bankas”

Viens no telefonkrāpnieku iecienītākajiem paņēmieniem ir “zvans no bankas”. Shēmas ir vairākas. Piemēram, “bankas darbinieks” sākumā nosauc personas vārdu un uzvārdu, tad paziņo, ka no viņa bankas norēķinu kartes tikko mēģināts noņemt

Brīnumlīdzekļi ir tikai pasakās

Jātic dakteriem, nevis blēžiem

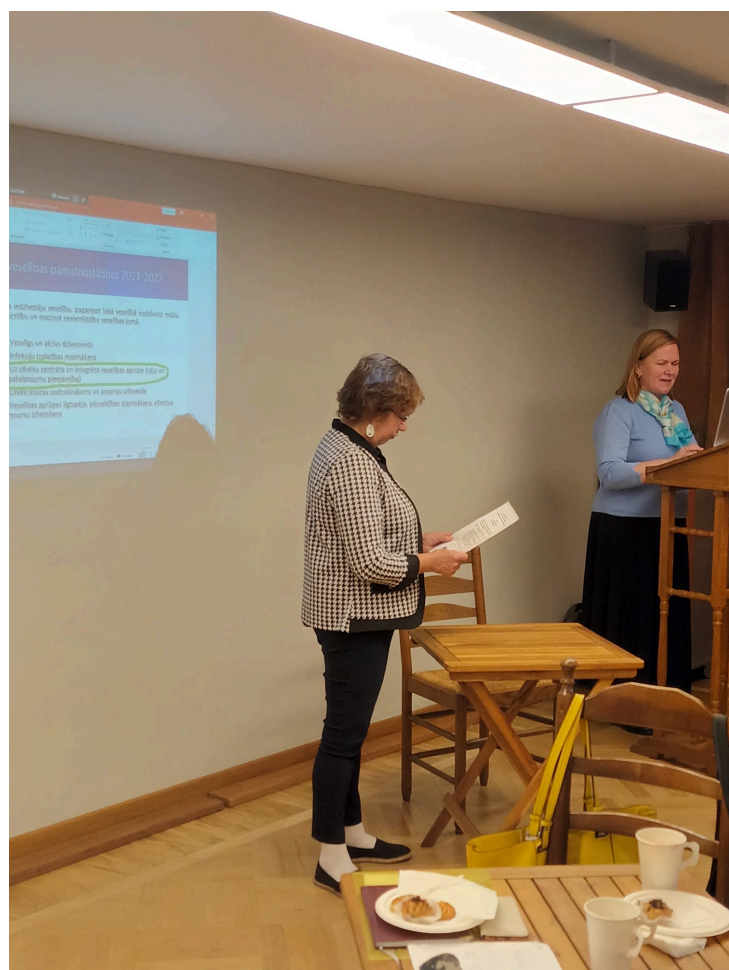
Vēstījumiem par dažādiem brīnumpulverīšiem, uztura bagātinātājiem, supervitamīniem utml., kuri ātri vien atdos veselību, nav patiesi.

Ārsti, kuros tos it kā reklamē, par šiem brīnumlīdzekļiem neko nav pat dzirdējuši, viņu identitāte un fotogrāfijas ir nozagtas, vai arī šādi “eksperti” nemaz neeksistē.

LSKA senioriem iesaka pirms šāda medikamenta iegādes konsultēties ar savu ģimenes ārstu vai pajautāt padomu aptiekā;

pārbaudīt, vai līdzeklis ir iekļauts Zāļu reģistrā (www.zva.gov.lv) vai uztura bagātinātāju reģistrā (www.pvd.gov.lv).





Informēts, tāpat “apbruņots”

Būtisks instruments cīņai pret viltus ziņām ir komunikācija ar cilvēkiem, kuru viedoklis senioriem ir svarīgs.

LSKA regulāri rīko senioru tikšanos ar dažādu nozaru pārstāvjiem “Sarunu klubā”.

Par senioriem aktuāliem veselības jautājumiem vienā no šādiem klubiņiem stāstīja un uz sanākušo jautājumiem atbildēja Veselības ministrijas pārstāvji un Slimību profilakses un kontroles centra speciālisti.

Šādas tikšanās ir ļoti iedarbīgs veids, kā senioriem palīdzēt nenokļūt viltus ziņu slazdos.



Attēlā: Tikšanās “Sarunu klubā” ar Veselības ministrijas un Slimību profilakses kontroles centra pārstāvjiem 2022.gada 28.oktobrī.

Bibliotekārs palīdzēs!

Seniori ir vieni no galvenajām bibliotēku apmeklētāju grupām un labprāt izmanto ne vien bibliotēkā pieejamo literatūru un periodiskos izdevumus, bet arī interneta resursus.

Bibliotēku organizētie kultūras pasākumi, semināri, interešu grupas u.c.pasākumi ir labs palīgs senioru socializācijai, kā arī palīdz pilnveidot viņu medijpratības prasmes.





Nekautrējieties prasīt padomu!

Bibliotekārs palīdzēs:

- orientēties interneta plašumos un veikt tajā senioram nepieciešamās darbības;
- atrast un atlasīt noderīgu un kvalitatīvu informāciju par seniorus interesējošām tēmām (tai skaitā veselību);
- atpazīt viltus ziņas, tendenciozus vai nekvalitatīvus resursus, krāpnieciskus ziņojumus;
- izvēlēties kvalitatīvus un uzticamus medijus;
- sniegs informāciju par bibliotēkas organizētajiem kultūras un izglītības pasākumiem, u.c.

Paldies par uzmanību!



Grafiskajā noformējumā izmantoti attēli no vietnes unsplash.com