

## ROKU HIGIĒNAS DIENA

### Mazgā rokas pareizi!

1



Saslapini rokas - izmanto tekošu, vēlams siltu ūdeni

2



Pārkļāj rokas ar ziepēm (ieteicams izmantot šķidrās ziepes no slēgta trauka)

3



Ziepes rokās saputo. Vismaz 20 sekundes enerģiski ieziepē visas roku virsmas

4



Izmazgat vietas starp pirkstiem, plaukstu virspuses un zem nagiem

5



Rokas kārtīgi noskalo zem ūdens strūkļas vismaz 10 sekundes

6



Noslauki rokas vienreiz lietojamā papīra dvielī, tīrā auduma dvielī vai nožāvē zem elektriskā roku žāvētāja

### Atceries nomazgāt rokas:

- ▶ pirms ēšanas un dzeršanas, vai ēdiena pasniegšanas
- ▶ pirms un pēc ēdiena gatavošanas
- ▶ pēc tualetes apmeklēšanas
- ▶ pēc sabiedrisku vietu apmeklēšanas, t.sk., atgriežoties mājās, atnākot uz darbu, bērnudārzu vai skolu
- ▶ pēc deguna šņaukšanas, klepošanas vai šķaudīšanas
- ▶ pēc saskarsmes ar dzīvniekiem, dzīvnieku barošanas vai to izkārnījumu savākšanas
- ▶ pēc infekcijas slimnieka aprūpes vai pēc kontakta ar slimnieka aprūpes priekšmetiem
- ▶ pirms un pēc brūces apkopšanas
- ▶ kad rokas ir acīmredzami netīras
- ▶ pēc uzkopšanas darbiem un pieskaršanās atkritumiem
- ▶ pirms zāļu lietošanas, dekoratīvās kosmētikas uzklāšanas, rīcības ar kontaktlēcām
- ▶ pēc autiņbiksīšu maiņas bērnam vai palīdzības bērnam, apmeklējot tualeti

### Izmanto roku dezinfekcijas līdzekli, ja nav pieejamas ziepes un ūdens!

Dezinfekcijas līdzekļi var ātri samazināt baktēriju skaitu uz rokām, taču tie:

- ▶ neatbrīvojas no **visa veida baktērijām**;
- ▶ var nebūt tik efektīvi, ja rokas ir redzami **netīras vai taukainas**;
- ▶ var nenoņemt no rokām **kaitīgas ķīmiskas vielas**.



**Uzklāj** produktu uz vienas rokas plaukstu (izlasiet lietošanas instrukciju uz iepakojuma, lai uzzinātu pareizo daudzumu).



**Nokļāj** visas roku virsmas.



**Berzē** rokas un pirkstus aptuveni 20 sekundes, līdz tie kļūst sausi.



**Uzmanību!** Alkohola bāzes roku dezinfekcijas līdzekļa norīšana var izraisīt saindēšanos ar alkoholu. Glabājiet to maziem bērniem nepieejamā vietā un uzraugiet to lietošanu.

### Fakti par roku higiēnu

#### Regulāra un pareiza roku mazgāšana:

- ▶ Par 23-40% samazina to cilvēku skaitu, kuri saslimst ar kuņģa-zarnu trakta infekciju izraisītajiem simptomiem (caureja, vemšana u.tml.).
- ▶ Par 16-21% samazina elpceļu slimību, piemēram, saaukstēšanās gadījumu skaitu vispārējā populācijā.
- ▶ Par 29-57% samazina izglītojamo skolas kavējumus kuņģa-zarnu trakta slimību dēļ.

Ja ikviens pasaulē regulāri mazgātu rokas, būtu iespējams novērst pat 1 miljonu nāves gadījumu gadā!

Pasaulē tikai 19% gadījumu tiek ievērota roku higiēna pēc tualetes apmeklējuma!

