



Pārbaudi savas zināšanas par pareizu roku higiēnu!

Aizpildi testu par pareizu roku higiēnu! Katram jautājumam ir tikai viena pareiza atbilde. Pareizās testa atbildes, atrodamas nākamajā lapas pusē.

1. Cik ilgs laiks jāpavada, ieziepējot roku virsmas ar ziepēm?

- a) 5 sekundes
- b) 20 sekundes
- c) 25 sekundes
- d) 15 sekundes

2. Kādas ziepes ir ieteicams lietot, mazgājot rokas?

- a) Šķidrās ziepes
- b) Veļas ziepes
- c) Cietās ziepes
- d) Jebkuras no augstāk minētajām

3. Rokas īpaši svarīgi nomazgāt:

- a) Pēc tualetes apmeklēšanas
- b) Pirms ēšanas
- c) Pēc deguna šņaukšanas, klepošanas vai šķaudīšanas
- d) Visas augstāk minētās atbildes ir pareizas

4. Kuras plaukstu daļas jāatceras nomazgāt?

- a) Plaukstu virspuses un delnas
- b) Pirkstu starpas, pirkstu galus, abus īkšķus
- c) Nagus
- d) Visas augstāk minētās atbildes ir pareizas

5. Roku nosusināšanai ārpus dzīves vietas ieteicams izmantot:

- a) Vienreizlietojamus papīra dvieļus
- b) Auduma dvieli
- c) Savu apģērbu
- d) Visas augstāk minētās atbildes ir pareizas

6. Roku dezinfekcijas līdzekļus ieteicams izmantot, ja:

- a) Nav pieejams aprīkojums roku mazgāšanai
- b) Pārtraukta ūdens padeve
- c) Nav pieejams dzeramā ūdens kritērijiem atbilstošs ūdens
- d) Visas augstāk minētās atbildes ir pareizas

7. Mazgājot rokas, jāatceras:

- a) Roku ieziepēšanas laikā rokas nav jātur zem ūdens strūkļas
- b) Roku mazgāšanas laikā drīkst pieskarties izlietnei
- c) Rokas vislabāk ieziepēt zem ūdens strūkļas, lai rokas būtu mitrākas
- d) Visas augstāk minētās atbildes ir pareizas

8. Kādas infekcijas slimības iespējams iegūt, ja netiek ievērota pareiza roku higiēna?

- a) Covid-19 un gripu
- b) Rota vīrusu
- c) A hepatītu
- d) Visas augstāk minētās



Atbilžu lapa

1. Cik ilgs laiks jāpavada, ieziepējot roku virsmas ar ziepēm?

- a) 5 sekundes
- b) 20 sekundes**
- c) 25 sekundes
- d) 15 sekundes

Vismaz 20 sekundes enerģiski jāieziepē visas roku virsmas, jo katra mazgāšanas līdzekļa efektivitāte ir atkarīga no tā iedarbības laika.

2. Kādas ziepes ir ieteicams lietot, mazgājot rokas?

- a) Šķidrās ziepes**
- b) Veļas ziepes
- c) Cietās ziepes
- d) Jebkuras no augstāk minētajām

Ieteicams izmantot šķidrās ziepes no slēgta trauka, jo uz cieto ziepju virsmām un ziepju traukos var saglabāties dažādi mikroorganismi no iepriekšējiem lietotājiem.

3. Rokas īpaši svarīgi nomazgāt:

- a) Pēc tualetes apmeklēšanas
- b) Pirms ēšanas vai dzeršanas
- c) Pēc deguna šņaukšanas, klepošanas vai šķaudīšanas
- d) Visas augstāk minētās atbildes ir pareizas**

Svarīgākais nav roku mazgāšanas reižu skaits (piemēram, 10 reizes dienā), bet gan to mazgāšana tad, kad tas ir īpaši nozīmīgi! Piemēram, pēc tualetes apmeklēšanas, pēc deguna šņaukšanas, klepošanas vai šķaudīšanas, pirms ēšanas, pēc sabiedrisko vietu apmeklēšanas, t.sk., atgriežoties mājās, atnākot uz bērnudārzu vai skolu, kad rokas ir acīmredzami netīras utt.

4. Kuras plaukstu daļas jāatceras nomazgāt?

- a) Plaukstu virspuses un delnas
- b) Pirkstu starpas, pirkstu galus, abus ikšķus
- c) Nagus
- d) Visas augstāk minētās atbildes ir pareizas**

To veicot, kārtīgi no visām pusēm berž plaukstu, pirkstu starpas, pirkstu galus pretējās rokas delnās, abu plaukstu virspusi, abus ikšķus pretējās rokas delnās, kā arī iztīra nagus.

5. Roku nosusināšanai ārpus dzīves vietas ieteicams izmantot:

- a) Vienreizlietojamus papīra dvieļus**
- b) Auduma dvieli
- c) Savu apģērbu
- d) Visas augstāk minētās atbildes ir pareizas

Ārpus dzīvesvietas ieteicams izmantot vienreizlietojamus papīra dvieļus. Koplietojamie auduma dvieli nav ieteicami, jo nav zināms, cik rūpīgi un efektīvi rokas nomazgāja cilvēki, kuri lietoja dvieli pirms Jums.

6. Roku dezinfekcijas līdzekļus ieteicams izmantot, ja:

- a) Nav pieejams aprīkojums roku mazgāšanai,
- b) Pārtraukta ūdens padeve
- c) Nav pieejams dzeramā ūdens kritērijiem atbilstošs ūdens
- d) Visas augstāk minētās atbildes ir pareizas**

Ja nav pieejams aprīkojums roku mazgāšanai, ir pārtraukta ūdens padeve vai nav pieejams dzeramā ūdens kritērijiem atbilstošs ūdens, roku dezinfekciju var veikt bez mazgāšanas, lietojot ātras iedarbības roku dezinfekcijas līdzekli. Roku dezinfekciju bez mazgāšanas vēlams tikai tad, ja rokas nav acīmredzami netīras.

7. Mazgājot rokas, jāatceras:

- a) Roku ieziepēšanas laikā rokas nav jātur zem ūdens strūkļas**
- b) Roku mazgāšanas laikā drīkst pieskarties izlietnei
- c) Rokas vislabāk ieziepēt zem ūdens strūkļas, lai rokas būtu mitrākas
- d) Visas augstāk minētās atbildes ir pareizas

Ieziepējot rokas nevajag turēt zem ūdens strūkļas. Jāatceras, ka pēc paviršas mazgāšanas uz rokām paliek vietas, kur var saglabāties infekcijas slimību izraisītāji. Roku mazgāšanas laikā izvairās no ūdens šļakstīšanās vai pieskaršanās izlietnei

8. Kādas infekcijas slimības iespējams iegūt, ja netiek ievērota pareiza roku higiēna?

- a) Covid-19 un gripu
- b) Rota vīrusu
- c) A hepatīts
- d) Visas augstāk minētās atbildes ir pareizas**

Roku higiēna ir ļoti būtiska neskaitāmu slimību profilaksei, tostarp, Covid-19, gripas, rota vīrusa, A hepatīta un citu infekcijas slimību. Ikdienā ar rokām, pieskaroties mutei, degunam un acīm, varam pārnest dažādus slimību ierosinātājus no virsmām, priekšmetiem vai pēc tiešiem kontaktiem ar apkārtējiem.