



# **ROKU MAZGĀŠANA, ELPCEĻU UN KLEPUS HIGIĒNA – JŪSU PIRMĀ AIZSARDZĪBAS LĪNIJA**

**Padomi sociālo aprūpes iestāžu  
darbiniekiem, iemītniekiem un  
apmeklētājiem**



# KĀPĒC ROKU MAZGĀŠANA IR SVARĪGA SOCIĀLĀS APRŪPES IESTĀDĒS?

Roku mazgāšana ir viens no visefektīvākajiem un izmaksu ziņā lētākajiem pasākumiem, lai samazinātu infekciju izplatību sociālās aprūpes iestādēs.

## VECĀKA GADAGĀJUMA IEMĪTNIKI IR VAIRĀK APDRAUDĒTI:



**Novecošana vājina imūnsistēmu**, organismam ir grūtāk cīnīties ar infekcijām.



Daudzi **iemītnieki var ciest no hroniskām slimībām** (piemēram, cukura diabēts, sirds slimības), kas vēl vairāk samazina viņu spēju atveseļoties no infekcijas.



Pat nenozīmīgas infekcijas vecāka gadagājuma cilvēkiem **var izraisīt nopietnas komplikācijas, hospitalizāciju vai letālu iznākumu.**



## NOZĪME DARBINIEKIEM:

**Slimību pārnešanas novēršana:** personāls bieži kontaktējas ar iemītniekiem un pārvietojas pa viņu istabām un koplietošanas telpām. Bez pienācīgas roku higiēnas var tikt pārnēsāti patogēni (piemēram, baktērijas, vīrusus un sēnītes) no viena iemītnieka uz otru.

**Personīgā aizsardzība:** arī personāls ir pakļauts inficēšanās riskam. Roku mazgāšana samazina tādu infekciju kā norovīrusa, gripas vai MRSA (pret meticilīnu rezistentais *Staphylococcus aureus*) iegūšanas vai izplatīšanās risku.



### **Atbilstība veselības aprūpes standartiem:**

regulāra roku higiēna ir pamatprasība veselības aprūpes iestādēs un ir daļa no profesionālajiem pienākumiem un saistībām.

## NOZĪME IEMĪTNIEKIEM:



**Personīgā drošība:** roku higiēnas veicināšana iemītnieku vidū palīdz viņiem pasargāt sevi, īpaši pirms ēšanas vai pēc labierīcību apmeklējuma.



**Savstarpējas inficēšanās samazināšana:** pat, ja viens iemītnieks saslimst, laba higiēna var pasargāt citus no saslimšanas, īpaši koplietošanas ēdamzālēs, atpūtas zonās vai tualetēs.



**Iedrošināšana:** roku higiēnas paradumu veicināšana veicina neatkarības sajūtu un savas veselības apzināšanos.

# SEKOJIET ŠIEM VIENKĀRŠAJIEM SOĻIEM, LAI NODROŠINĀTU PAREIZU ROKU HIGIĒNU.

Kad ir jāmazgā rokas:



Pirms un pēc ēdiena gatavošanas



Pēc klepošanas, šķaudīšanas vai deguna šņaukšanas



Pēc labierīcību apmeklējuma



Pēc kontakta ar mājdzīvniekiem vai citiem dzīvniekiem



Pirms ēšanas



Pēc pieskaršanās atkritumiem



Kad rokas izskatās vai ir jūtami netīras



## EFEKTĪVAS ROKU MAZGĀŠANAS SOĻI:



**Saslapiniet rokas:** sāciet ar tīru, tekošu ūdeni (siltu vai aukstu) un uzklājiet ziepes.



**Rūpīgi saputojiet rokas:** berzējiet rokas kopā, lai izveidotu putas. Noteikti pārklājiet roku virspuses, starp pirkstiem un zem nagiem.



**Mazgājiet 20 sekundes:** nepieciešama laika atskaite? Dungojiet dziesmu "Daudz baltu dieniņu".



**Rūpīgi noskalojiet:** turiet rokas zem tīra, tekoša ūdens, līdz visas ziepes ir noskalotas.



**Pilnībā nosusiniet rokas:** izmantojiet tīru dvieli vai nožāvējiet tās roku žāvētājā.



## NODERĪGI PADOMI



**Izmantojiet dezinfekcijas līdzekli, kad nepieciešams:**

Ja ziepes un ūdens nav pieejami, izmantojiet roku dezinfekcijas līdzekli ar vismaz 60% etanola.



**Izvairieties no pieskārieniem sejai:**

Nepieskarieties acīm, degunam un mutei, lai novērstu mikrobu iekļūšanu organismā.

## ELPCEĻU UN KLEPUS HIGIĒNA SOCIĀLĀS APRŪPES IESTĀDĒS

Klepus higiēna (pazīstama arī kā elpceļu etiķete) ir vēl viena svarīga prakse sociālās aprūpes iestādēs, lai novērstu infekciju, īpaši elpceļu infekciju, piemēram, gripas, COVID-19, respiratori sincitiālo vīrusu (RSV) izplatīšanos.



# KĀPĒC KLEPUS HIGIĒNA IR SVARĪGA SOCIĀLĀS APRŪPES IESTĀDĒS

Gados vecākiem iemītniekiem ir augsts risks saslimt ar nopietnām elpceļu infekcijām:



Gados vecākiem iedzīvotājiem biežāk novērojamas elpceļu infekciju, piemēram, gripas, COVID-19, RSV un pneimonijas izraisītas komplikācijas.



Daudziem iemītniekiem ir blakusslimības, kas var padarīt pat vieglu infekciju dzīvībai bīstamu.



Klepojot un šķaudot, gaisā vai uz virsmām var nonākt vīrusus saturoši pilieni, kas var inficēt citus.



Nepietiekama klepus higiēna var izraisīt straujus slimību uzliesmojumus koplietošanas telpās.

## IETEIKUMI KLEPUS HIGIĒNAI SOCIĀLĀS APRŪPES IESTĀDĒS



### Izmantojiet salveti vai elkoni

- ▶ Klepojot vai šķaudot, vienmēr aizsedziet muti un degunu.
- ▶ Vislabāk: izmantojiet salveti un nekavējoties izmetiet to slēgtā atkritumu tvertnē.
- ▶ Ja salvete nav pieejama: klepojiet vai šķaudiet elkonī, nevis plaukstā.



## Pēc klepošanas ievērojiet roku higiēnu



- ▶ Pēc klepošanas, šķaudīšanas vai pieskaršanās lietotajām salvetēm **nekavējoties** nomazgājiet rokas ar ziepēm un ūdeni vai izmantojiet roku dezinfekcijas līdzekli.
- ▶ Personālam šis ieradums jāpastiprina ar atgādinājumiem vai vizuāliem norādījumiem (piemēram, plakātiem).

## Saslimstot, ievērojiet distanci



- ▶ Iemītniekiem vai darbiniekiem ar simptomiem, ja iespējams, jāizvairās no cieša kontakta ar citiem.
- ▶ Izolējiet simptomātiskus iemītniekus (ja tas ir nepieciešams), līdz viņi vairs nav infekciozi.

## KĀPĒC SEJAS MASKU VALKĀŠANA IR SVARĪGA SOCIĀLĀS APRŪPES IESTĀDĒS

- ▶ **Novērš vīrusa pārvešanu:** personāls bez simptomiem tomēr var pārnēsāt elpceļu vīrusus. Maska palīdz novērst gaisā esošo pilienu izplatīšanos, runājot, klepojot vai šķaudot.
- ▶ **Aizsargā iemītniekus:** tā kā personāls cieši mijiedarbojas ar iemītniekiem (piemēram, ēdināšanas, mazgāšanas, medicīniskās aprūpes laikā), masku valkāšana samazina infekciju pārvešanas risku.

**Aizsargā sevi un kolēģus:** maskas arī palīdz personālam izvairīties no inficēšanās ar vīrusiem un to izplatīšanas savā starpā, kas varētu izraisīt personāla trūkumu un turpmāku risku iemītnieku aprūpei.

**Pārliecinieties, ka maskas cieši pieguļ,** nosedzot degunu, muti un zodu bez spraugām.

**Izvairieties pieskarties maskai,** kamēr to valkājat; ja pieskaraties, nekavējoties veiciet roku higiēnu.

**Izlietotās maskas pareizi utilizējiet** un pēc to noņemšanas veiciet roku higiēnu.







Co-funded by  
the European Union

