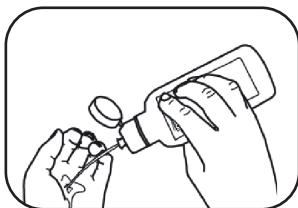
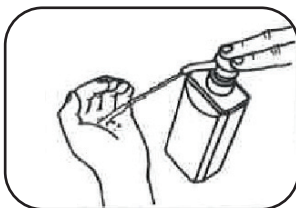


KĀ VEIKT ROKU DEZINFEKCIJU? AR ALKOHOLU SATUROŠU DEZINFEKCIJAS LĪDZEKLI

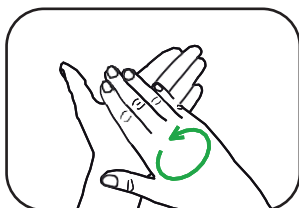
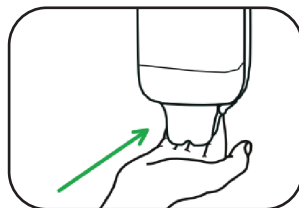
KĀ VEIKT ROKU MAZGĀŠANU? AR ŪDENI UN ZIEPĒM



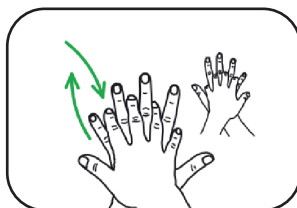
Uzlej pietiekami daudz līdzekļa, lai nosegtu visas roku virsmas



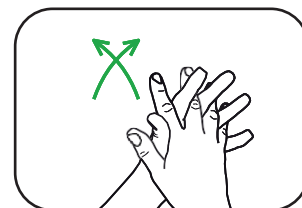
Saslapina rokas ar ūdeni. Paņem pietiekami daudz ziepes, lai nosegtu visas roku virsmas



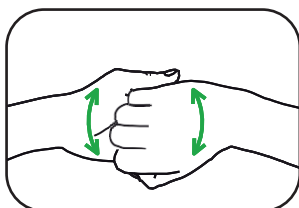
Berzēt plaukstu pret plaukstu



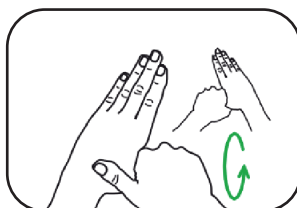
Berzēt labās rokas plaukstu pār kreisās rokas plauksts virsmu un otrādi



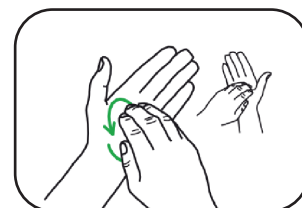
Berzēt plaukstu pret plaukstu ar savītiem pirkstiem



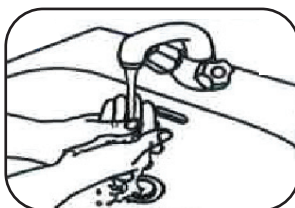
Berzēt pirkstus pretējās rokas delnās



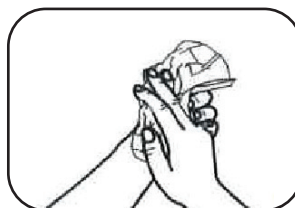
Berzēt katras plauksts īkšķus ar rotējošām kustībām



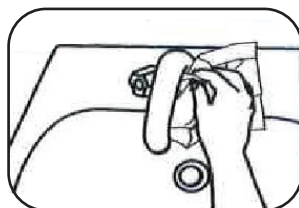
Berzēt pirkstu galus ar rotējošām kustībām pret pretējās plauksts virsmu



Noskalot rokas ar ūdeni



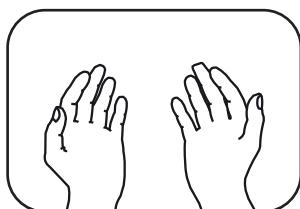
Noslaucīt rokas sausas ar vienreizējās lietošanas papīra salvetēm



Aizgriezt ūdens krānu, lietojot papīra salvetes



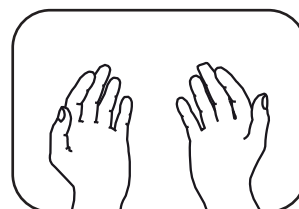
20-30 sek.



Tiklīdz rokas ir sausas, Jūsu rokas ir dezinficētas



40-60 sek.



...un Jūsu rokas ir tīras



PAULA STRADIŅA
KLINISKĀ UNIVERSITĀTES
SLIMNĪCA



World Health
Organization