



## Uzticies pārbaudot!

Publicēts: 04.04.2020.

Atjaunināts: 01.09.2020.

### *10 Drošas skaistumkopšanas un tetovēšanas likumi*

*Kampanas "Uzticies pārbaudot!" ietvaros Slimību profilakses un kontroles centrs (SPKC) sadarbībā ar Veselības inspekciju (VI) ir izstrādājis drošas skaistumkopšanas un tetovēšanas "likumus" – vienkāršus padomus, lai izglītotu skaistumkopšanas pakalpojumu saņēmējus un sniedzējus par dažādiem infekcijas slimību riskiem tādu pakalpojumu saņemšanas laikā, kas ir saistīti ar ādas pārduršanu un paaugstinātu inficēšanas risku.*

*Testu var aizpildīt, noklikšķinot uz attēla!*

# PĀRBAUDI, VAI TU IEVĒRO 10 DROŠAS SKAISTUMKOPŠANAS UN TETOVĒŠANAS LIKUMUS

Lai nodrošinātu viegli pieejamu, aktuālu un saistošu informāciju par infekcijas slimību un citu veselības risku profilaksi invazīvo skaistumkopšanas pakalpojumu saņemšanas laikā un aicinātu iedzīvotājus izvēlēties drošus un legālus skaistumkopšanas pakalpojumus, Slimību profilakses un kontroles centrs (SPKC) sadarbībā ar Veselības ministriju (VM) un Veselības inspekciju (VI) realizē sabiedrības informēšanas kampanu "Uzticies pārbaudot!".

Kampanā uzsvars likts uz šādiem skaistumkopšanas pakalpojumiem:

Mikropigmentācija





Mikropigmentācija un permanentais grims – tetovēšanas līdzekļa mikrodevas ievadīšana cilvēka ādas virsējā slānī, veidojot pārejoši noturīgu zīmējumu.

#### Kam jāpievērš uzmanība?

- Procedūras telpai jābūt atdalītai no pārējām telpām
- Telpas virsmām ir jābūt gludām, viegli tīrāmām un tīrām
- Darba telpā ir jābūt izlietnei, pie kuras atrodas dezinfekcijas līdzekļa un šķidro ziepju trauki, vienreizējās lietošanas dvieļi
- Pakalpojuma sniedzējam jāsniedz klientam izsmeļošus paskaidrojumus un informāciju par izmantotajiem līdzekļiem, brūces aprūpi, sadzīšanas laikiem, komplikācijām un permanentā grima noņemšanas iespējām. Ja tas netiek darīts – nebaidies jautāt!
- Pirms procedūras veikšanas jāaizpilda klienta aptaujas veidlapa
- Pakalpojuma sniedzējam jādezinficē rokas pirms katra klienta un jālieto vienreizlietojamus cimds
- Pirms procedūras klienta ādai jātiek dezinficētai
- Pakalpojumu sniegšanai izmanto tikai sterilas un vienreizlietojamas adatas
- Pakalpojumu sniegšanas vietā ir ne mazāk kā divi darbam sagatavoti darba piederumu komplekti
- Mikropigmentācijas līdzekļiem jābūt steriliem
- Trafaretus un šablonus zīmējumu pārvešanai uz ādas, kā arī pigmenta un krēmu trauciņus pēc katra klienta apkalpošanas ir jāizmet atkritumu tvertnē.

- ● Ja mikropigmentācijas līdzekļi ir paredzēti vairākkārtējai lietošanai, tiem jābūt iepakotiem atbilstošā traukā, kas novērš līdzekļu piesārņojumu
- ● Ja trauciņi ir paredzēti daudzkārtējai lietošanai, tiem jābūt izgatavotiem no tāda materiāla, ko iespējams sterilizēt
- Pārlicinies, vai pakalpojuma sniedzējs ir [paziņojis par savu darbību Veselības inspekcijā](#)
- Nekautrējies doties prom, ja skaidri redzams vai rodas aizdomas, ka pakalpojuma sniedzējs neievēro higiēnas prasības

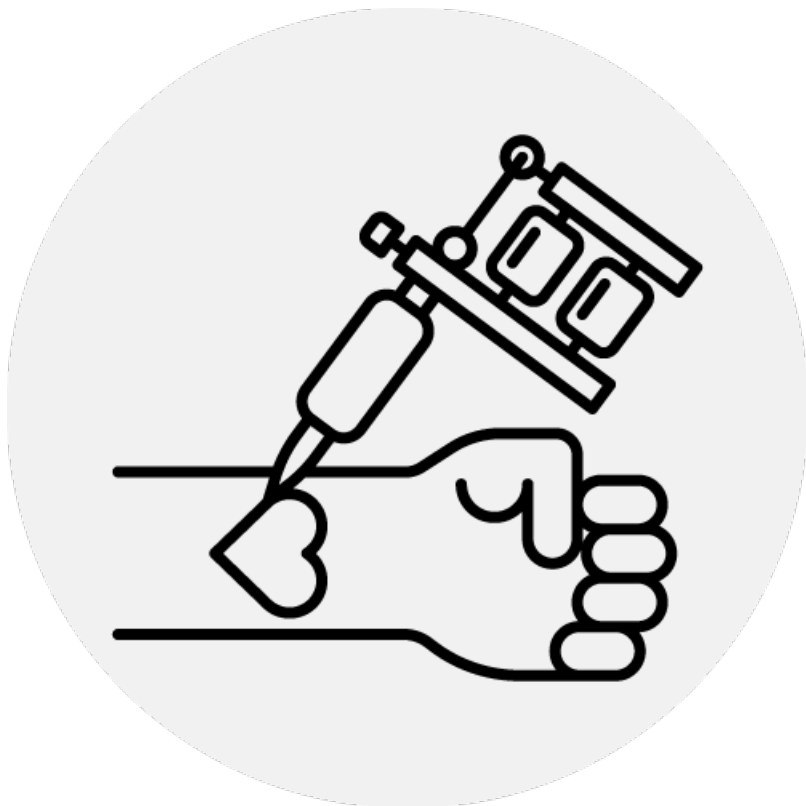
Atceries, ka pakalpojuma sniedzējam ir jāpārlicinās, vai klients ir sasniedzis 18 gadu vecumu vai ir saņēmis vismaz viena vecāka (vai likumiskā pārstāvja) piekrišanu pakalpojuma veikšanai.

Mikropigmentācija ir augsta inficēšanās riska pakalpojums, ko svarīgi veikt pakalpojuma sniegšanai paredzētā un speciāli šim mērķim iekārtotā telpā vai nodalītā vietā!



Tetovēšana





Tetovēšana ir tetovēšanas līdzekļa ievadīšana cilvēka ādā, veidojot pastāvīgi noturīgu zīmējumu.

#### Kam jāpievērš uzmanība?

- Tetovēšanas telpai jābūt atdalītai no pārējām telpām
- Telpas virsmām ir jābūt gludām, viegli tīrāmām un tīrām
- Darba telpā ir jābūt izlietnei, pie kuras atrodas dezinfekcijas līdzekļa un šķidro ziepju trauki, vienreizējās lietošanas dvieļi
- Pirms procedūras tetovētājam jāsniedz klientam izsmeļošus paskaidrojumus un informāciju par tetovēšanas līdzekļiem, brūces aprūpi, sadzīšanas laikiem, komplikācijām un tetovējuma noņemšanas iespējām. Ja tas netiek darīts – nebaidies jautāt!
- Pirms procedūras veikšanas jāaizpilda klienta aptaujas veidlapa
- Tetovētājam jādezinficē rokas pirms katra klienta un jālieto vienreizlietojamus cimdus
- Pirms procedūras klienta ādai jātiek dezinficētai
- Pakalpojumu sniegšanai jāizmanto tikai sterilas un vienreizlietojamas adatas
- Pakalpojumu sniegšanas vietā jābūt ne mazāk kā diviem darbam sagatavotiem darba piederumu komplektiem
- Tetovēšanas līdzekļiem jābūt steriliem
- Ja tetovēšanas līdzekļi ir paredzēti vairākkārtējai lietošanai, tiem jābūt iepakotiem atbilstošā traukā, kas novērš tetovēšanas līdzekļu piesārņojumu
- Trafaretus un šablonus zīmējumu pārņemšanai uz ādas, kā arī pigmenta un krēmu trauciņus pēc katra klienta apkalpošanas ir jāizmet atkritumu tvertnē.
- Ja trauciņi ir paredzēti daudzkārtējai lietošanai, tiem jābūt izgatavotiem no tāda materiāla, ko iespējams sterilizēt
- Pārliecinies, vai pakalpojuma sniedzējs ir [paziņojis par savu darbību Veselības inspekcijā](#)

- Nekautrējies doties prom, ja skaidri redzams vai rodas aizdomas, ka pakalpojuma sniedzējs neievēro higiēnas prasības

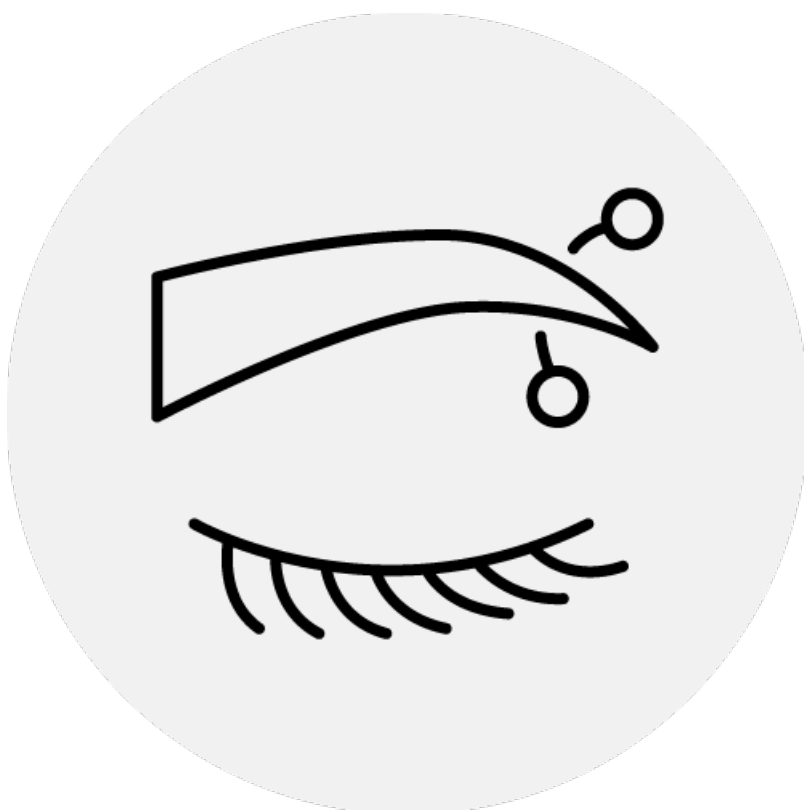
Atceries, ka pakalpojuma sniedzējam ir jāpārlicinās, vai klients ir sasniedzis 18 gadu vecumu vai ir saņēmis vismaz viena vecāka (vai likumiskā pārstāvja) piekrišanu pakalpojuma veikšanai.

Tetovēšana ir augsta inficēšanās riska pakalpojums, ko svarīgi veikt pakalpojuma sniegšanai paredzētā un speciāli šim mērķim iekārtotā telpā vai nodalītā vietā!

[Vairāk par tetovēšanu](#)



Pirsings



Pirsings – ādas, gļotādas, muskuļa vai skrimšļa caurduršana, lai izveidotu atveri rotaslietas ievietošanai;

[Kam jāpievērš uzmanība?](#)

- Procedūras telpai jābūt atdalītai no pārējām telpām
- Telpas virsmām ir jābūt gludām, viegli tīrāmām un tīrām
- Darba telpā ir jābūt izlietnei, pie kuras atrodas dezinfekcijas līdzekļa un šķidro ziepju trauki, vienreizējās lietošanas dvieļi
- Pīrsinga veicējam jāsniedz klientam izsmeltošus paskaidrojumus un informāciju par izmantotajiem līdzekļiem, rotaslietām, brūces aprūpi, sadzišanas laikiem un komplikācijām. Ja tas netiek darīts – nebaidies jautāt!
- Pirms procedūras veikšanas jāaizpilda klienta aptaujas veidlapa
- Pakalpojuma sniedzējam jādezinficē rokas pirms katra klienta un jālieto vienreizlietojamus cimds
- Pirms procedūras klienta ādai jātiek dezinficētai
- Pakalpojumu sniegšanai izmanto tikai sterilas un vienreizlietojamas adatas un adatas uztvērējus
- Pakalpojumu sniegšanas vietā ir ne mazāk kā divi darbam sagatavoti darba piederumu komplekti
- Pīrsinga rotām jābūt sterilām un izgatavotām no materiāla, kas neizraisa alerģiju (piemēram, augstas kvalitātes nerūsējošais tērauds (316L), 585. vai 750. probes (jeb 14k un 18k) baltais vai dzeltenais zelts, titāns, niobijs vai blīva, mazas porainības plastmasa)
- Pakalpojuma sniedzēja izglītībai (skat. augstāk)
- Pārlicinies, vai pakalpojuma sniedzējs ir [paziņojis par savu darbību Veselības inspekcijā](#)
- Nekautrējies doties prom, ja skaidri redzams vai rodas aizdomas, ka pakalpojuma sniedzējs neievēro higiēnas prasības

Atceries, ka pakalpojuma sniedzējam ir jāpārlicinās, vai klients ir sasniedzis 18 gadu vecumu vai ir saņēmis vismaz viena vecāka (vai likumiskā pārstāvja) piekrišanu pakalpojuma veikšanai.

Pīrsinga veikšana ir augsta inficēšanās riska pakalpojums, ko svarīgi veikt pakalpojuma sniegšanai paredzētā un speciāli šim mērķim iekārtotā telpā vai nodalītā vietā!

[Vairāk par pīrsingu](#)

#Pīrsings  
#PaLēto

**Uzticies pārbaudot!**

**IZVĒLIES DROŠUS UN LEGĀLUS  
SKAISTUMKOPŠANAS  
PAKALPOJUMUS!**

[bit.ly/parliecinies](https://bit.ly/parliecinies)



Veselības ministrija



Slimību profilakses un  
kontrolē centrs



Veselības inspekcija

Kosmētiskās  
injekcijas





#### Kas procedūru drīkst veikt?

Ja tiek ievadīti botulīna toksīni un filleri:

- **Ārsts (dermatologs, plastikas ķirurgs, neirologs, neiroķirurgs, oftalmologs vai kosmetologs)** kas saņēmis Latvijas Ārstu biedrības sadarbībā ar Latvijas Estētiskās Medicīnas asociācijas starpniecību izdotu **sertifikātu par metožu M63 „Botulīna toksīna pielietojums estētiskajā medicīnā” un M64 „Biomateriālu pielietojums estētiskajā medicīnā” apgūšanu**
- Informācija par reģistrētu ārstniecības personu sertificētām specialitātēm pieejama [Ārstniecības personu reģistrā](#)
- Informācija par M63 un M64 sertifikātu ieguvušajiem ārstiem pieejama [Latvijas Estētiskās medicīnas asociācijas izveidotajā sarakstā](#)

Ja tiek ievadīta hialuronskābe (biorevitalizācija) vai dažādu vielu „kokteiļi” (piemēram, vitamīni, aminoskābes u.c.) (mezoterapija):

- **Kosmētiķis** (profesionālā vidējā izglītība kosmetoloģijā);
- **Skaistumkopšanas speciālists kosmetoloģijā** (1. līmeņa profesionālā augstākā izglītība kosmetoloģijā);
- Abi minētie speciālisti ir ārstniecības personas, kas tiek reģistrētas [Ārstniecības personu reģistrā](#)

#### Kam jāpievērš uzmanība?

- Botulīna toksīnu, filleru un plazmoliftinga injekcijas drīkst veikt tikai [reģistrētā ārstniecības iestādē](#)
- Procedūras telpai jābūt atdalītai no pārējām telpām
- Telpas virsmām ir jābūt gludām, viegli tīrāmām un tīrām
- Darba telpā ir jābūt izlietnei, pie kuras atrodas dezinfekcijas līdzekļa un šķidro ziepju trauki, vienreizējās lietošanas dvieļi



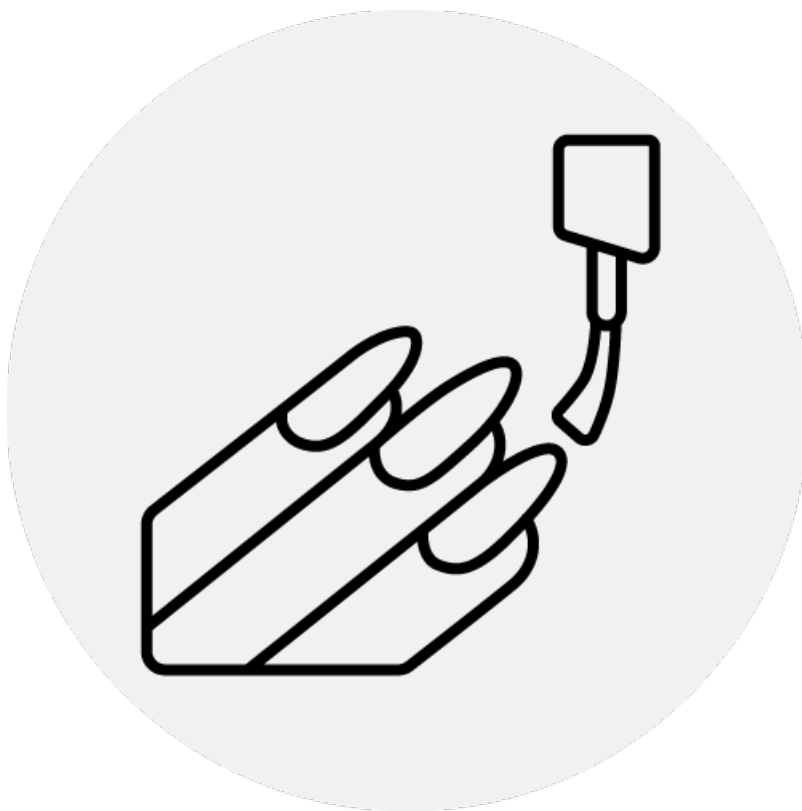
- Pakalpojuma sniedzējam jādezinficē rokas pirms katra klienta un jālieto vienreizlietojamus cimdus
- Pirms procedūras klienta ādai jātiek dezinficētai
- Pakalpojumu sniegšanai izmanto tikai sterilas un vienreizlietojamās adatas un šļirces
- Pakalpojuma sniedzēja izglītībai jābūt atbilstošai (skat. augstāk)
- Pārlicinies, vai pakalpojuma sniedzējs ir [paziņojis par savu darbību Veselības inspekcijā](#)
- Nekautrējies doties prom, ja skaidri redzams vai rodas aizdomas, ka pakalpojuma sniedzējs neievēro higiēnas prasības

Neprofesionāli veiktas kosmētiskās injekcijas, t.sk. bez atbilstošām zināšanām un kvalifikācijas, apdraud klienta veselību (piemēram, pakalpojuma sniedzējam procedūras laikā netišām iedurot asinsvadā, kas apasiņo acs ābolu, vai ievadot filleri neatbilstošā vietā, kas var radīt ievadītās vielas noslīdējumus u.c.).

Kosmētiskās injekcijas ir augsta inficēšanās riska pakalpojums, ko nedrīkst veikt ārpus pakalpojuma sniegšanai paredzētai un speciāli šim mērķim iekārtotai telpai vai nodaļītai vietai!

Atceries, ka pakalpojuma sniedzējam ir jāpārlicinās, vai klients ir sasniedzis 18 gadu vecumu vai ir saņēmis vismaz viena vecāka (vai likumiskā pārstāvja) piekrišanu pakalpojuma veikšanai.

## Manikīrs un pedikīrs



Kam jāpievērš uzmanība?

- Telpas un iekārtu/ virsmu tīrībai

- Pakalpojumu sniegšanas vietā ir jābūt **ne mazāk kā diviem** darbam sagatavotiem darba piederumu komplektiem
- Pirms manikīra/pedikīra veikšanas meistaram jādezinficē gan savas rokas, gan Tavas rokas/kājas
- Darba piederumiem jābūt dezinficētiem
- Meistaram jāstrādā ar vienreizlietojamajiem cimdiem
- Nebaidies jautāt speciālistam ar viņa darbu un darba piederumu dezinfekciju saistītos jautājumus!
- Pakalpojuma sniedzējam dezinficētos un sterilizētos darba piederumus jāuzglabā atsevišķi no lietotajiem piederumiem
- Ja iespējams, vienojies ar speciālistu, ka manikīra/pedikīra procedūrā tiek izmantoti tavi personīgie instrumenti (to iegādi saskaņo ar speciālistu un uzglabā pie speciālista, lai nodrošinātu atbilstošu instrumentukopšanu)
- Vienreizlietojamie piederumi (piemēram, kartona nagu un pēdu vīles, slīpēšanas uznavas manikīra un pedikīra ierīcēm) jāizmet uzreiz pēc procedūras veikšanas
- Pārliecinies, vai pakalpojuma sniedzējs ir [paziņojis par savu darbību Veselības inspekcijā](#)
- Nekautrējies doties prom, ja skaidri redzams vai rodas aizdomas, ka pakalpojuma sniedzējs neievēro higiēnas prasības

Ņem vērā! Arī mobilajiem pakalpojumu sniedzējiem jeb tiem, kuri manikīra vai pedikīra pakalpojumus veic, izbraucot pie klienta vai savā dzīvesvietā, [par savu darbību jāpaziņo Veselības inspekcijā](#).

**Sabiedrību informējam par to, kādām higiēnas prasībām jāpievērš uzmanība, saņemot pakalpojumu, un to, kā pārliecināties, vai pakalpojuma sniedzējs ir legāls.**

Nedroši un nehigiēniski pakalpojumi, darba piederumi un telpas var veicināt infekciju slimību izplatīšanos, negatīvi ietekmējot gan klientu un pakalpojumu sniedzēju, gan secīgi visas sabiedrības veselību kopumā.

Ja netiek veikta pilnvērtīga lietoto darba piederumu apstrāde vai tā netiek veikta vispār, klientiem būtiski palielinās risks inficēties ar vīrusu infekcijām (piemēram, herpes, B un C hepatīts), bakteriālām infekcijām (piemēram, streptokoku, stafilokoku infekcijas), sēnišu infekcijām (ādas un nagu sēnīte), parazītu invāzijām (kašķis, utis). Papildus infekciju riskiem, nedroši un nekvalitatīvi sniegti skaistumkopšanas pakalpojumi var radīt arī citus riskus veselībai (piemēram, nepareizi veiktu kosmētisko injekciju rezultātā radies aklums).

**Legāls pakalpojumu sniedzējs ir tāds, kura izglītības kompetencē ir sniegt atbilstošu pakalpojumu, kā arī kurš pats vai kura pārstāvētais salons [par savu darbību ir paziņojis Veselības inspekcijā](#).**

Pirms veic pierakstu pie skaistumkopšanas pakalpojuma sniedzēja, ieskaties sagatavotajā špikerī par to, kam jāpievērš uzmanība pirms pakalpojuma saņemšanas un tā laikā. Izvēlies sev interesējošo pakalpojumu no augstāk esošā saraksta un uzzini vairāk!

 [LSSA valdes priekšsēdētājas Sabīnes Ulbertes viesošanās Radio SWH raidījumā "Sveiciens svārkos"](#) 

 [Kampaņas "Uzticies pārbaudot!" audio materiāli izmantošanai medijiem \(latviešu valodā\)](#) 

 [Kampaņas "Uzticies pārbaudot!" audio materiāli izmantošanai medijiem \(latviešu valodā\)](#) 

 [Kampaņas "Uzticies pārbaudot!" audio materiāli izmantošanai medijiem \(krievu valodā\)](#) 

 [Kampaņas "Uzticies pārbaudot!" audio materiāli izmantošanai medijiem \(krievu valodā\)](#) 

**FILLERS LŪPIŅĀM** #STAFILOKOCIŅŠ #LŪPIŅASPAĻĒTO

**PIE KAIMIŅIEM**

tikai **37€**

**STAFILOKOKA ĀRSTĒŠANA\***

tikai **1700€**

**Uzticības pārbaudot!**

Uzzini vairāk: [www.apkc.gov.lv](http://www.apkc.gov.lv)

Veselības ministrija  
Simbu profilakses un kontroles centrs  
Veselības inspekcija

**NADZIŅI PA LĒTO** #B-HEPATĪTIŅŠ #NADZIŅIŅIPALĒTO

**AR NETĪRIEM INSTRUMENTIEM**

tikai **12€**

**IEKAISUMA UN B HEPATĪTA ĀRSTĒŠANA\***

tikai **3500€**

**Uzticības pārbaudot!**

Uzzini vairāk: [www.apkc.gov.lv](http://www.apkc.gov.lv)

Veselības ministrija  
Simbu profilakses un kontroles centrs  
Veselības inspekcija

**#Tattoo**  
**#PaLēto**

**Uzticības pārbaudot!**

**IZVĒLIES DROŠUS UN LEGĀLUS SKAISTUMKOPŠANAS PAKALPOJUMUS!**

Veselības ministrija  
Simbu profilakses un kontroles centrs  
Veselības inspekcija

**#Mikropigmentācija**  
**#PaLēto**

**Uzticības pārbaudot!**

**IZVĒLIES DROŠUS UN LEGĀLUS SKAISTUMKOPŠANAS PAKALPOJUMUS!**

Veselības ministrija  
Simbu profilakses un kontroles centrs  
Veselības inspekcija

## Mediju materiāli


► [LR1 intervija raidījumā "Kā labāk dzīvot" ar Solvitu Mucenieci, Raimonu Karlu, Sabīni Ulberti](#)

## Informatīvie raksti

 Tematiskais raksts. Skaistums, kas neprasa upurus 

 Socioloģiskā aptauja par invazīvās skaistumkopšanas izmantošanu 

 Dr. Inga Ažiņa par invazīvās skaistumkopšanas pakalpojumu riskiem 

 Tematiskais raksts. Neriskē ar paša ādu – tetovējies ar prātu 

<https://www.spkc.gov.lv/lv/uzticies-parbaudot>