



Mazgā rokas tīras, lai no mikrobiem tās brīvas

Publicēts: 28.08.2020.

Mazgājiet rokas paši un iemāciet to arī bērniem

Lai skaidrotu roku higiēnas nozīmi infekcijas slimību profilaksē un aicinātu pirmsskolas un sākumskolas vecuma bērnu vecākus pievērst uzmanību savai un bērnu roku higiēnai, veidojot bērniem pareizas roku mazgāšanas prasmes, Slimību profilakses un kontrols centrs sadarbībā ar Veselības ministriju realizē sabiedrības informēšanas kampaņu “Mazgā rokas tīras, lai no mikrobiem tās brīvas”.



Roku mazgāšana ir vienkāršs veids, kā pasargāt gan bērnus, gan pieaugušos no mikrobu izplatīšanās un būt veseliem! Bērni mācās no pieaugušajiem, tādēļ ir svarīgi, ka vecāki bērnam rāda pozitīvu piemēru, aktīvi iesaistās bērna izglītošanā par pareizas roku higiēnas ievērošanu, kā arī saistošā veidā skaidro gan pareizu roku mazgāšanas tehniku, gan arī situācijas, kad ir nepieciešama roku mazgāšana. Vecāku veltītais laiks, uzmanība un radošie risinājumi roku mazgāšanas skaidrošanā ir ļoti nozīmīga investīcija bērna veselībā un nākotnē.



PADOMI VECĀKIEM ROKU MAZGĀŠANAS PARADUMU VEIDOŠANAI BĒRNIEM

KĀDĀ VECLMĀ BĒRNIEM SĀKT MĀCĪT ROKU MAZGĀŠANU?

Kamēr mūsu mazgāšanas parādumi vēl ir jauni bērniem, īpaši šīs prasības ir jāievieš jau pirms tam, lai bērniem būtu vieglāk iemācīties šos parādumus. Kad bērni ir vecāki, viņi jau ir gatavāki iemācīties šos parādumus.

Bērniem mācīt šos parādumus ir jābūt interesējošam, jābūt interesējošam un jābūt interesējošam. Bērniem jābūt interesējošam un jābūt interesējošam. Bērniem jābūt interesējošam un jābūt interesējošam.

0-1 GADU	1-3 GADU	4-6 GADU	6-12 GADU
UN VĒLĀK			

0-1 GADU
Roku mazgāšanu iemācīt bērniem ir jābūt interesējošam un jābūt interesējošam. Bērniem jābūt interesējošam un jābūt interesējošam.

1-3 GADU
Bērniem jābūt interesējošam un jābūt interesējošam. Bērniem jābūt interesējošam un jābūt interesējošam.

4-6 GADU
Ja bērniem jābūt interesējošam un jābūt interesējošam. Bērniem jābūt interesējošam un jābūt interesējošam.

6-12 GADU
Ja bērniem jābūt interesējošam un jābūt interesējošam. Bērniem jābūt interesējošam un jābūt interesējošam.



Padomi vecākiem bērnu roku mazgāšanas paradumu veidošanai

Krāsojamā grāmata pirmsskolas vecuma bērniem

Radošo uzdevumu grāmata sākumskolas vecuma bērniem



Kampaņas vizuālie materiāli



KAS JĀZINA PAR ROKU MAZGĀŠANU?

Uz mobilo tālruni
Uz TV pults
Uz darbu rakuru
Uz mīkstās rotaļlietas
Uz sabiedriskā transporta stieņa
Uz tualetes poda pogas

Vai zināji, ka uz dažādām virsmām un priekšmetiem, kuriem ik dienu pieskaries, atrodas daudz mikrobu?

KĀDĀS SITUĀCIJĀS JĀMAZGĀ ROKAS?

Ar nemazgātām rokām, pieskaroties acīm, degunam, mutei vai ēdot, mikrobi var nokļūt cilvēka organismā un izraisīt dažādas infekcijas slimības. Lai izvairītos no mikrobiem, ir svarīgi regulāri mazgāt rokas. Svarīgākais nav roku mazgāšanas reizu skaits, bet gan to mazgāšana tad, kad tas ir īpaši nepieciešami.

- Pirms un pēc ēšanas
- Pēc skolas
- Pēc spēlīšanās
- Pēc klepošanas, šķaudīšanas vai deguna izskaušanas
- Pēc sabiedrisku vietu apmeklēšanas
- Pēc tualetes apmeklējuma
- Pēc dzīvnieku samērošanas
- Kad rokas ir redzami netīras

Lai mazinātu risku saslimt ar infekcijas slimībām, ir svarīgi rokas mazgāt pareizi! Kā?

- SASLAPINI
- UZLIEC ZIEPES UN KĀRTĪGI SAPUTO
- SAZĪEPĒ PLAUKSTĀS
- PLAUKSTU VIRSPUSES
- SAZĪEPĒ PĀRSIENUS
- SAZĪEPĒ ZIEMEĻUS
- NOSKALO ar ūdeni
- NOSUSINI
- AIZGRIEZ KĀRĀNU AR SALVĒTI

MAZGĀ ROKAS TĪRAS, LAI NO MIKROBIEM TĀS BRĪVAS
www.ziepiņš.lv

Sāpību profilakses un kontroles centrs

Kampaņas informatīvie materiāli



[Pirmskolas un sākumskolas bērnu vecāku roku mazgāšanas paradumi un iesaiste bērnu roku higiēnas paradumu veidošanā aptaujas veikšana: 2020. Gada jūlijs – augusts](#)

<https://www.spkc.gov.lv/lv/mazga-rokas-tiras-lai-no-mikrobiem-tas-brivas>