



Roku higiēna

Publicēts: 17.04.2020.

Svarīgākais nav roku mazgāšanas reižu skaits (piemēram, 10 reizes dienā), bet gan to mazgāšana tad, kad tas ir īpaši nozīmīgi:

- pēc tualetes apmeklēšanas;
- pēc autiņbikses maiņas bērnam vai palīdzības bērnam apmeklējot tualeti;
- pēc deguna šņaukšanas, klepošanas vai šķaudīšanas;
- pēc pieskaršanās dzīvniekiem, dzīvnieku barošanas vai to atkritumu savākšanas;
- pēc uzkopšanas darbiem un pieskaršanās atkritumiem;
- pēc sabiedrisko vietu apmeklēšanas, t.sk., atgriežoties mājās, atnākot uz bērnudārzu vai skolu;
- pirms ēšanas un dzeršanas, vai ēdiena pasniegšanas;
- pirms un pēc ēdiena gatavošanas;
- pirms un pēc brūces apkopšanas;
- pirms zāļu lietošanas, dekoratīvās kosmētikas uzlikšanas, rīcības ar kontaktlēcām;
- kad rokas ir acīmredzami netīras;
- ja konkrētā situācijā rodas šaubas par roku tīrību;
- pēc infekcijas slimnieka aprūpes vai pēc kontakta ar slimnieka aprūpes priekšmetiem, rotaļlietām un citiem priekšmetiem, ar kuriem slimniekam ir kontakts.

Kā pareizi mazgāt rokas?

- Pirms roku mazgāšanas jāpārlicinās, vai pie roku mazgātnes ir visi nepieciešamie piederumi roku mazgāšanai.
- Saslapina rokas un apakšdelmus zem tekošas ūdens strūkļas.
- Pārklāj rokas ar ziepēm (ieteicams izmantot šķidrās ziepes no slēgta trauka jo uz cieto ziepju virsmām un ziepju traukos var saglabāties dažādi mikroorganismi no iepriekšējiem lietotājiem).
- Ziepes rokās saputo.
- Vismaz 20 sekundes enerģiski ieziepē visas roku virsmas, jo katra mazgāšanas līdzekļa efektivitāte ir atkarīga no tā iedarbības laika.
- To veicot, kārtīgi no visām pusēm berž plaukstus, pirkstu starpas, pirkstu galus pretējās rokas delnās, abu plaukstu virspusi, abus iekšpusi pretējās rokas delnās, kā arī iztīra nagus.



Plauksta·pret·plaukstu



Plaukstu·virsmā



Pirkstu·starpās



Pirkstu·virsmā



Īkšķis



Pirkstu·gali

- Šajā laikā rokas nevajag turēt zem ūdens strūkļas. Jāatceras, ka pēc paviršas mazgāšanas uz rokām paliek vietas, kur var saglabāties infekcijas slimību izraisītāji.

- Vismaz 10 sekundes rokas skalo zem tekošas ūdens strūkļas.

- Roku mazgāšanas laikā izvairās no ūdens šļakstiņšanās vai pieskaršanās izlietnei.

- Rokas nosusina ar tīru dvieli. Ārpus dzīvesvietas ieteicams izmantot vienreizlietojamus papīra dviļus. Koplietojamie auduma dviļi nav ieteicami, jo nav zināms, cik rūpīgi un efektīvi rokas nomazgāja cilvēki, kuri lietoja dvieli pirms Jums. Ar roku regulējamu ūdens krānu (maisītāju) aizgriez ar papīra dviļa palīdzību. Uz ūdens krāna rokturiem var atrasties infekcijas slimību izraisītāji, jo tiem pieskaras arī pirms roku mazgāšanas.

- Papīra dvieli met atkritumu tvertnē, nepieskaroties papīrgrozam ar rokām.

- 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 vēlama tikai tad, ja rokas nav acīmredzami netīras.

<https://www.spkc.gov.lv/lv/roku-higiena>