



KATRIN[®]

**Bez roku
mazgāšanas
neiztikt!**

Pirms iepazīstaties ar roku higiēnas nozīmi savā ikdienā, padomiem pareizai roku mazgāšanai, aicinām noskatīties šos video rullīšus. Uzskatāma un pārlicinoša viela pārdomām!

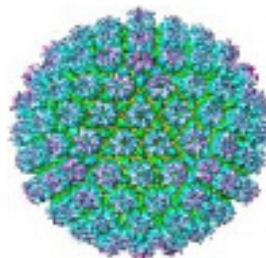


Roku mazgāšana — vienkārša un vajadzīga procedūra ik dienas, ik stundu - biežāk kā esam to raduši darīt! Kāpēc?

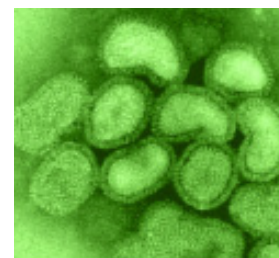
Rokas ir saskarē ar apkārtējo vidi ik sekundi - lai ko mēs darītu. Rokas ir kā sūklis, kurš absorbē visu, ar ko saskaramies: netīrumiem, baktērijām, vīrusu bacīļiem un dažādas izcelsmes mikroorganismiem.



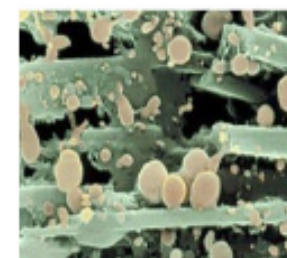
netīrumi



vīrusu baktērijas



baktērijas



mikroorganismi



Rūpējoties par savu veselību un dažādos veidos pūloties stiprināt imunitāti pret slimībām, cilvēki nereti piemirst par tādu vienkāršu un nedārgu savas veselības aizsardzības veidu kā roku mazgāšanu un roku higiēnas ievērošanu. Regulāri un rūpīgi mazgājot rokas, ikviens var sevi pasargāt no daudzām infekcijas slimībām, piemēram, saaukstēšanās un zarnu trakta slimībām.

Slimības izraisošie vīrusi (infekcijas) izplatās tiešā vai netiešā kontaktā ar slimnieku, arī izmantojot kopīgus sadzīves priekšmetus. Roku higiēnas ievērošana ir svarīga, jo tās ir viens no galvenajiem starpniekiem slimību ierosinātāju nokļūšanai ķermenī un cilvēka saslimšanai. Ar infekcijas slimībām saslimšana notiek, piemēram, nenomazgājot rokas pēc saskarsmes ar slimnieka traukiem vai lietām, ko lieto vairākas personas, arī durvju rokturiem vai iepirkuma groziņiem. Slimību izraisītāji cilvēka ķermenī nonāk, ar nenomazgātām rokām pieskaroties gļotādai — mutei, acīm, degunam.



Īpaši svarīgi ir iemācīt roku mazgāšanu bērniem, lai regulāra roku mazgāšana kļūtu par ikdienas ieradumu un tiktu veikta bez speciāla atgādinājuma, tāpēc pārliecinieties, lai bērni bieži un rūpīgi, arī pirms ēšanas, mazgā rokas. Regulāra roku mazgāšana un roku higiēnas ievērošana ir īpaši svarīga, ja bērns vai pieaugušais ikdienā uzturas kolektīvā — bērnudārzā, skolā vai darba vietā, jo nepietiekamas roku higiēnas ievērošana var izraisīt arī pārējo kolektīva locekļu saslimšanu. Regulāra roku mazgāšana un roku higiēnas ievērošana ir īpaši svarīga, ja bērns vai pieaugušais ikdienā uzturas kolektīvā — bērnudārzā, skolā vai darba vietā, jo nepietiekamas roku higiēnas ievērošana var izraisīt arī pārējo kolektīva locekļu saslimšanu.

Kā pareizi mazgāt rokas



- Pirms roku mazgāšanas pārlicinies, vai ir visi nepieciešamie piederumi roku mazgāšanai.
- Saslapina rokas un apakšdelmus zem tekoša ūdens strūklas.



- 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 desmit sekundes enerģiski ieziepē roku virsmas, jo katra mazgāšanas līdzekļa efektivitāte ir atkarīga arī no tā iedarbības laika.



- Kārtīgi no visām pusēm berž pirkstus, pirkstu starpas un plaukstas (nedrīkst aizmirst noberzt plaukstu virspuses), kā arī iztīra nagus. Šajā laikā rokas nevar turēt zem ūdens strūklas. Jāatceras, ka pēc paviršas mazgāšanas uz rokām paliek vietas, kur var saglabāties infekcijas slimību izraisītāji.



- Vismaz desmit sekundes rokas noskalo zem tekoša ūdens strūklas.
- Roku mazgāšanas laikā izvairīties no ūdens šļakstīšanās vai pieskaršanās izlietnei.



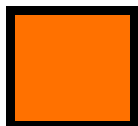
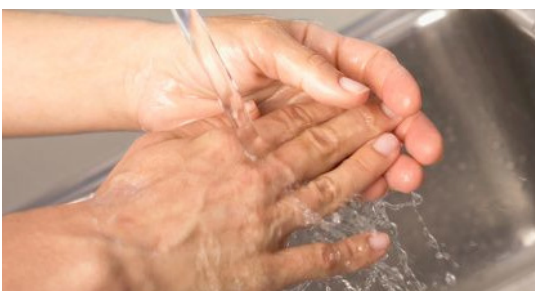
- Rokas nosusina. Ieteicams lietot vienreizlietojamus dvieļus. Koplietojamie auduma dvieļi nav ieteicami, jo nav zināms, cik rūpīgi un efektīvi nomazgāja rokas cilvēki, kuri lietoja dvieļi pirms tevis.
- Ja mājās ir slimnieks, viņam ieteicams lietot atsevišķas ziepes un dvieļi.

Citi ieteikumi

- Ar roku regulējamu ūdens krānu aizgriez ar vienreizlietojamā dvieļa palīdzību. Uz ūdens krāna rokturiem var atrasties infekcijas slimību izraisītāji, jo tiem pieskaras arī pirms roku mazgāšanas.
- Vienreizlietojamo dvieļi met atkritumu tvertnē, nepieskaroties papīrgrozam ar rokām.
- Ja uz vietas nav roku mazgāšanas aprīkojuma, ir pārtraukta ūdens padeve vai nav pieejams dzeramā ūdens kritērijiem atbilstošs ūdens, var veikt roku dezinfekciju bez mazgāšanas, lietojot ātras un noturīgas darbības roku dezinfekcijas līdzekli. Roku dezinfekciju bez mazgāšanas var veikt tikai tad, ja rokas nav acīmredzami netīras.

Der zināt!

Mazgājot rokas, ne visur veicam mazgāšanu rūpīgi - zemāk redzamajā attēlā ar sarkanu un zaļu krāsu ir iezīmēti laukumi, kurus mēdzam aizmirst.



Šie plaukstas laukumi visbiežāk netiek mazgāti rūpīgi.

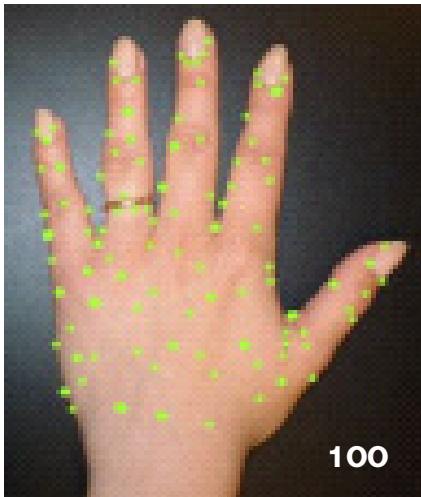


Šie plaukstas laukumi visbiežāk tiek mazgāti pavirši.



N.B. Statistika, kuru veido 22 neatkarīgu pētījumu par cilvēku ieradumiem rezultāti secina, visbiežāk rokas mazgā publisko higiēnas telpu apmeklētāji - 69%, skolēni un studenti - 50%, pārtikas rūpniecībā un sabiedriskajā ēdināšanā strādājošie - 40%, bet medicīnas darbinieki - 38%.

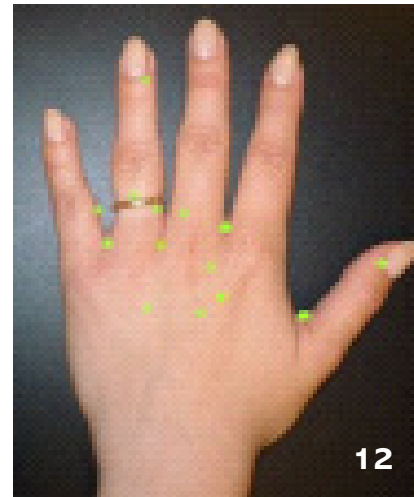
Svarīgi atcerēties, ka mazgāt rokas tikai ar ūdeni ir par maz! Noteikti jāizmanto ziepes vai šķidrie roku mazgāšanas līdzekļi un, pēc roku mazgāšanas un noskalošanas, rokas rūpīgi jānosusina roku dvielī. Un tam ir higiēnas speciālistu pētījumos apstiprināts apliecinājums.



Netīras rokas.
100% netīrība.



Rokas, mazgātas ar ūdeni
un noslaucītas dvielī.
13% netīrība.



Rokas, mazgātas ar ūdeni
un ziepēm, noslaucītas
dvielī. 12% netīrība.



Rokas, mazgātas ar ūdeni
un ziepēm, 2 reizes
noslaucītas dvielī. Netīrības
procents tikai 2% - ideāla
roku mazgāšana!

N.B. Tīras rokas ir svarīgākais solis, lai stātos pretī ziemas salam, iesnām, klepum un vīrusu saslimšanām. Katrin roku dvieli ir lielisks ikdienas atgādinājums, neaizmirst mazgāt rokas, lai ko jūs darītu un, lai kur jūs ietu!



KATRIN[®]

Katrin atgādina – tīras rokas ir labas veselības un moža garastāvokļa pamats!