



## 5. maijs - Pasaules roku higiēnas diena

Publicēts: 05.05.2023.

Veselība



5. maijā tiek atzīmēta Pasaules roku higiēnas diena, lai sabiedrībā aktualizētu regulāras un pareizas roku higiēnas nozīmi.

Roku higiēnas ievērošana ir ļoti svarīgs pasākums vairāku infekcijas slimību, piemēram, augšējo elpceļu un akūto zarnu infekciju profilaksē. Ikdienā patogēnie jeb sliktie mikroorganismi ar nemazgātām rokām var tikt pārnesti uz dažādiem priekšmetiem un virsmām, piemēram, durvju rokturiem, telefonu, ēdienu, lifta pogām u.c. Pieskaroties acīm, degunam, mutei vai ēdot ar nemazgātām rokām, mikrobi var nokļūt cilvēka organismā, izraisot dažādas saslimšanas.

Tieši roku mazgāšana ar ziepēm un tīru ūdeni nodrošina mikroorganismu izplatības ierobežošanu. No tā, cik pareizi un bieži tiek mazgātas rokas, ir atkarīga gan paša, gan citu cilvēku inficēšanās novēršana. Pareizas roku mazgāšanas soļi:

Saslapina rokas un apakšdelmus zem tekošas ūdens strūkļas.

Pārklāj rokas ar ziepēm (ieteicams izmantot šķidrās ziepes no slēgta trauka, jo uz cieta 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 plaukstu starpas, pirkstu starpas, pirkstu galus pretējās rokas delnās, abu plaukstu virsusi, abus ikšķus pretējās rokas delnās, kā arī iztīra nagus.

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

Vismaz 10 sekundes rokas skalo zem tekoŗas ūdens strūkļas.

Roku mazgāšanas laikā izvairās no ūdens ŗļakstīšanās vai pieskaršanās izlietnei.

Rokas nosusina ar tīru dvielī. Ārpus dzīvesvietas ieteicams izmantot vienreizlietojamus papīra dvieljus.

Ar roku regulējamu ūdens krānu (maisītāju) ieteicams aizgriezt ar papīra dvielja palīdzību vai elkoni. Uz ūdens krāna rokturiem var atrasties infekcijas slimību izraisītāji, jo tiem pieskaras arī pirms roku mazgāšana.

Papīra dvielī met atkritumu tvertnē, nepieskaroties papīrgrozam ar rokām.

ŗogad Pasaules roku higiēnas dienas ietvaros Slimību profilakses un kontroles centra speciālisti ir izstrādājuŗi infografiku par roku mazgāšanu.

 [Infografika "Pasaules roku higiēnas diena"](#) 

Vairāk informācijas par roku higiēnu var atrast [SPKC tīmekļvietnē](#).

Aicinām iepazīties arī ar citiem SPKC speciālistu izstrādātajiem materiāliem:

[Padomi vecākiem bērnu roku mazgāšanas paradumu veidoŗanai;](#)

[Ziepiņa radoŗo uzdevumu grāmata sākumskolas vecuma bērniem;](#)

[Ziepiņa krāsojamā grāmata pirmsskolas vecuma bērniem;](#)

[Ziepiņa roku mazgāšanas dziesmiņa;](#)

[Roku mazgāšanas algoritma uzlīme;](#)

[Ieteikumi pedagogiem darbā ar 5.-7. klaŗu audzēkŗiem par roku higiēnas ievēroŗanu;](#)

Broŗūra "[Tava personīgā higiēna](#)";

Krāsojamā uzdevumu grāmata "[Higiēnas ABC](#)";

Plakāts "[Mazgā rokas tīras, lai no mikrobiem tās brīvas](#)";

Plakāts "[Vai rokas nomazgāji?](#)".

Autors: Nacionālais veselīgo paŗvaldību tīkls

<https://www.kraslava.lv/lv/jaunums/5-maijs-pasaules-roku-higienas-diena>