

ROKU MAZGĀŠANA

Tava pirmā aizsardzības līnija

Pareiza roku mazgāšana ir viens no efektīvākajiem veidiem, kā novērst mikroorganismu izplatīšanos un saglabāt veselību sev un apkārtējiem. Ievēro šos vienkāršos soļus, lai nodrošinātu roku tīrību.



KĀPĒC ROKU MAZGĀŠANA IR SVARĪGA



Uzlabo vispārējo veselību



Iznīcina mikroorganismus



Samazina infekciju slimību izplatību

KAD MAZGĀT ROKAS



Pirms un pēc ēdiena gatavošanas



Pēc tualetes apmeklējuma



Pirms ēšanas



Pēc klepošanas, šķaudīšanas vai deguna izšņaukšanas



Pēc saskares ar dzīvniekiem



Pēc pieskaršanās atkritumiem



Ikreiz, kad rokas izskatās vai ir jūtami netīras

EFEKTĪVAS ROKU MAZGĀŠANAS SOĻI



Samitrini rokas un uzklāj ziepes



Saputo rūpīgi



Berzē rokas 20 sekundes



Rūpīgi noskalo



Nosusini rokas pilnībā

NODERĪGI PADOMI

Nepieciešamības gadījumā lieto dezinfekcijas līdzekli:

Ja ūdens un ziepes nav pieejamas, izmanto roku dezinfekcijas līdzekli, kura sastāvā ir vismaz 60% etanola.



Izvairies no pieskaršanās sejai:

Nepieskaries acīm, degunam un mutei, lai nepieļautu mikroorganismu iekļūšanu organismā.



JARED
Joint Action
on REspiratory
Diseases



Co-funded by
the European Union



Slimību profilakses un
kontroles centrs