

Higiēna un infekciju profilakse skolā



Šis materiāls paredzēts skolēniem, vecākiem un skolotājiem. Tā mērķis ir atgādināt vienkāršus, bet ļoti svarīgus higiēnas noteikumus, kas palīdz pasargāt sevi un citus no infekcijas slimībām.

Skolas medmāsa: Oksana Hadžjoglo

Roku higiēna



- Mazgājiet rokas ar ziepēm vismaz 20 sekundes.
- Mazgājiet rokas pirms ēšanas, pēc tualetes lietošanas, pēc sabiedriskā transporta, pēc klepošanas vai šķaudīšanas, kā arī pēc sporta nodarbībām.
- Ja nav pieejams ūdens un ziepes, izmantojiet roku dezinfekcijas līdzekli.
- Neaiztieciot seju ar netīrām rokām.

Elpceļu higiēna



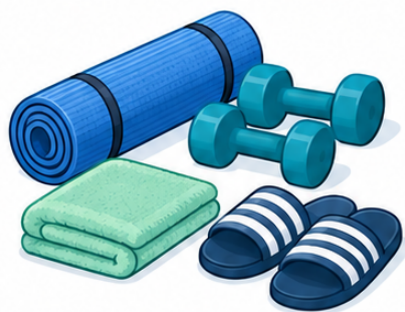
- Klepojot vai šķaudot, aizsedziet muti un degunu ar elkoņa ieloci vai vienreizēju salveti.
- Izlietoto salveti nekavējoties izmetiet atkritumu tvertnē.
- Ja jūtaties slikti, palieciot mājās un informējiet vecākus vai skolu.
- Bieži vēdiniet telpas.

Personīgā higiēna



- Valkājiet tīru apģērbu un apakšveļu.
- Katram ir savs dvieļis, zobu birste, ķemme un ūdens pudele.
- Sporta formu mazgājiet pēc katra treniņa.
- Turiet nagus īsus un tīrus.

Sports un sporta zāle



- Pirms un pēc treniņa nomazgājiet rokas.
- Izmantojiet personīgo dvieļi un, ja iespējams, personīgo paklājiņu.
- Pirms un pēc treniņu lietošanas noslaukiet tos ar dezinfekcijas salvetēm.
- Dušā valkājiet gumijas čības.
- Neizmantojiet citu cilvēku personīgās higiēnas lietas.

Uzturs un dzeršana



- Dzeriet tīru ūdeni no savas pudeles.
- Neēdiet no kopīga trauka.
- Nomazgājiet augļus un dārzeņus pirms ēšanas.

Telpu ventilācija un uzkopšana



- Vēdiniet telpas vismaz 10–15 minūtes starp stundām.
- Veiciet mitro uzkopšanu.
- Dezinficējiet durvju rokturus, galda virsmas un citas bieži aiztiktās virsmas.

Ja parādās saslimšanas pazīmes



- Palieciēt mājās.
- Informējiet vecākus un skolu.
- Konsultējieties ar ģimenes ārstu.
- Atgriezieties skolā tikai pēc veselības uzlabošanās.

Vakcinācija



- Vakcinācija ir drošākā aizsardzība pret daudzām infekcijas slimībām.
- Jautājumus uzdodiet skolas medmāsai vai ģimenes ārstam.

Vecākiem



- Sekojiet līdz bērna veselībai.
- Nodrošiniet bērnam tīru apģērbu un personīgās higiēnas līdzekļus.
- Māciet bērnam pareizi mazgāt rokas.
- Informējiet skolu, ja bērnam ir infekcijas slimība.



Skolas medmāsa: Oksana Hadžjoglo