

Par personas higiēnu un darba higiēnu

1. Vispārīgie jautājumi

1.1. Noteikumi nosaka kārtību, kādā jāinformē izglītojamie par personas higiēnu un darba higiēnu.

1.2. Ar noteikumiem izglītojamos atbildīgā persona iepazīstina katru gadu septembrī, janvārī. (13.pielikums).

1.3. Izglītojamā pienākums ir ievērot šos noteikumus un izglītības iestādes darbinieku norādījumus.

2. Roku higiēnas ievērošana

2.1. Roku higiēnas ievērošanā būtiski ir mazgāt rokas, kad tas ir nepieciešams, sevišķi šādos gadījumos:

2.1.1. pēc tualetes apmeklēšanas;

2.1.2. pēc deguna šņaukšanas, klepošanas vai šķaudīšanas;

2.1.3. pēc pieskaršanās dzīvniekiem, dzīvnieku barošanas vai to atkritumu savākšanas;

2.1.4. pēc uzkopšanas darbiem un pieskaršanās atkritumiem;

2.1.5. pēc sabiedrisko vietu apmeklēšanas;

2.1.6. ierodoties izglītības iestādē vai mājās;

2.1.7. pirms ēšanas un dzeršanas vai ēdiena pasniegšanas;

2.1.8. pirms zāļu lietošanas, rīcības ar kontaktlēcām;

2.1.9. kad rokas ir acīmredzami netīras;

2.1.10. ja konkrētā situācijā rodas šaubas par roku tīrību.

2.2. Lai pareizi mazgātu rokas, veikt šādas darbības:

2.2.1. pirms roku mazgāšanas pārlicināties, vai pie roku mazgātnes ir visi nepieciešamie piederumi roku mazgāšanai;

2.2.2. sasalpina rokas un apakšdelmus zem tekošas ūdens strūkļas;

2.2.3. pārklāj rokas ar ziepēm vai šķidrām ziepēm;

2.2.4. ziepes rokās saputo;

2.2.5. vismaz 15 sekundes ieziepē visas roku virsmas, jo katra mazgāšanas līdzekļa efektivitāte ir atkarīga no tā iedarbības laika;

2.2.6. ieziepētas plaukstas berž no visām pusēm, pirkstu starpas, pirkstu galus pretējās rokas delnās, abu plaukstu virspusi, abus īkšķus pretējās rokas delnās, kā arī iztīra nagus. Šajā laikā rokas netur zem ūdens strūkļas;

2.2.7. vismaz 10 sekundes rokas skalo zem tekošas ūdens strūkļas;

2.2.8. roku mazgāšanas laikā izvairās no ūdens šļakstīšanās vai pieskaršanās izlietnei;

2.2.9. rokas nosusina ar tīru dvieli. Ārpus dzīvesvietas ieteicams izmantot vienreizlietojamus papīra dvielus, salvetes vai roku žāvētāju.

2.2.10. papīra dvieli met atkritumu tvertnē, nepieskaroties papīrgrozam ar rokām.

2.3. 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 īpaši netīras.

3. Personīgas higiēnas ievērošana

3.1. Viens no personiskās higiēnas pamatelementiem ir ādas kopšana un matu kopšana. Ķermeni mazgā 4 vai 5 reizes nedēļā, mainot arī veļu. Siltākā laika periodā ķermeni mazgā biežāk.

3.2. Sevišķi rūpēties par roku tīrību. Roku āda izdala īpašas vielas, kas spēj iznīcināt uz tās nonākušos mikroorganismus. Jo tīrāka ir roku āda, jo spēcīgāka ir šo baktericīdu iedarbība; piem., uz tīrām rokām nonākušo baktēriju skaits 10 minūtēs samazinās par 15 procenti, bet uz netīrām rokām 20 minūšu laikā - par 5 procenti.

3.3. Līdz pat 95 procentiem kopējā baktēriju skaita uzkrājas zem nagiem, tāpēc svarīga ir pareiza nagu kopšana. Netīrumi no rokām ar barību var nonākt gremošanas traktā.

3.4. Mutes dobuma un zobu kopšana ne tikai palīdz saglabāt zobus, bet arī novērš dažu orgānu (sirds, locītavu, nieru u.c.) slimības. Pareiza mutes dobuma higiēna ietver zobu birstes izmantošanu ar mīkstiem sariņiem vismaz 2 reizes dienā un zobu diega izmantošanu vismaz 1 reizi dienā.

3.5. Regulāri tīrīt apģērbu un apavus, kopt dzīvojamo platību, kurā uzturas.

3.6. Matus mazgāt regulāri, sakopt. Ir nepieciešams izmantot higiēnas kopšanas individuālos līdzekļus. Katram cilvēkam jābūt savai ķemmei, nedrīkst izmantot citu cilvēku ķemmi (pastāv risks dabūt pedikulozi jeb utis, sēnīšu infekcijas).

3.7. Svarīgs personiskās higiēnas elements ir norūdīšanās un fiziskās kultūras pasākumi - rīta vingrošana, fizikultūras pauzes mācību darba laikā, kuras atjauno darbaspējas un palielina arī ražīgumu, fiziskās kultūras pasākumi atpūtas stundās pēc mācībām, piem., sporta nodarbības, pastaigas u.c.

3.8. Veselību un garīgo darbaspēju saglabāšanos sekmē racionāls un regulārs dienas režīms. Katra regulāra un noteiktā laikā izpildīta darbība kļūst par nosacījuma kairinātāju nākamajai darbībai, tāpēc atsevišķu nodarbību veids noteiktās stundās, kā arī regulāra mācību un atpūtas mija taupa organisma spēkus, palielina darbaspējas un labvēlīgi ietekmē veselību.

3.9. Dienas režīmā paredz rīta un vakara higiēnu, vingrošanu, izglītības darbu un interešu izglītību, mājas darbu, atpūtu.

3.10. Viens no pilnīgākiem un organismam nepieciešamākiem atpūtas veidiem ir miegs. Lai miegs būtu pilnvērtīgs, tas ir regulārs, nepārtraukts, dziļš, pietiekami ilgs, guļot higiēniskos apstākļos. Vēlams, lai gaisa temperatūra guļamistabā ir 15-22 grādi. Vasarā ieteicams gulēt pie atvērta loga, bet ziemā vismaz pie atvērta vēdlodziņa, ja to atļauj meteoroloģiskie apstākļi.

4. Respiratorās etiķetes ievērošana

4.1. Klepojot un šķaudot, aizklāt degunu un muti ar vienreizlietojamo salveti, pēc lietošanas izmantoto salveti izmest un nomazgāt rokas ar ziepēm un ūdeni. Ja nav pieejamas salvetes, šķaudot vai klepojot, cik iespējams, aizklāt muti un degunu nevis ar plaukstu, bet ar saliektas rokas elkoņa locītavas iekšējo virsmu.

4.2. Izvairieties pieskarties mutei, acīm, degunam ar nemazgātām rokām.

4.3. Regulāri un rūpīgi mazgāt rokas ar ziepēm un ūdeni, lai izvairītos no vīrusa pārnesšanas ar rokām uz savu seju vai citiem cilvēkiem.

4.4. Gadījumos, kad ūdens nav pieejams, roku tīrīšanai izmantot spirtu saturošus dezinfekcijas līdzekļus vai speciālās mitrās salvetes.

4.5. Īpaši pievērst uzmanību roku mazgāšanai pirms ēšanas vai dzeršanas, pēc tualetes apmeklēšanas, pirms un pēc darba ar viedierīcēm.

4.6. Censties izvairīties no kontakta ar personām, kurām ir gripai līdzīgi simptomi vai uzturieties vairāk nekā 1 m attālumā.

4.7. Slimniekam neapmeklēt izglītības iestāde, palikt mājās un sazināties ar savu ģimenes ārstu.

4.8. Ja ir aizdomas par saslimšanu ar Covid 19 infekcijas slimību nekavējoties sazināties ar savu ģimenes ārstu.

5. Mācību darba higiēna

5.1. Ievērot tīrību un kārtību telpā un mācību vietā, kā arī personīgās higiēnas prasības.

5.2. Mācību stundās izglītojamā apģērbam un matu sakārtojums ir kārtīgs, lai tas netraucētu mācību uzdevumu veikšanu un neradītu risku veselībai.

5.3. Dizaina un tehnoloģiju mācību stundās, ja paredz uzdevumu izpilde, lietot speciālu apģērbu -halātu, darba cimdus, aizsargbrilles, priekšautu, galvassegu.