

Mazgājiet rokas paši un iemāciet to arī bērniem

**MAZGĀ
ROKAS TĪRAS,
LAI NO MIKROBIEM
TĀS BRĪVAS!
WWW.ZIEPIŅŠ.LV**

9. septembrī, Slimību profilakses un kontroles centrs (SPKC) sadarbībā ar Veselības ministriju uzsāka sabiedrības informēšanas kampaņu “Mazgā rokas tīras, lai no mikrobiem tās brīvas”.

Kampaņas mērķis ir aicināt pirmsskolas un sākumskolas vecuma bērnu vecākus pievērst lielāku uzmanību savai un bērnu roku higiēnai, veidojot un nostiprinot bērniem pareizus roku mazgāšanas paradumus un veselīgu attieksmi pret roku higiēnu. Lai roku mazgāšanu bērniem padarītu saistošāku, kampaņas ietvaros ir sagatavota arī pareizai roku mazgāšanai veltīta dziesma - “Ziepiņa roku mazgāšanas dziesmiņa”, kurai mūziku sacerējis producents Kaspars Ansons, bet to iedziedājis Intars Busulis.

“Pareiza roku mazgāšana ir viens no efektīvākajiem un vienkāršākajiem infekcijas slimību profilakses pasākumiem, ko ikdienā ieteicams veikt ikvienam, bet īpaši tas attiecas uz bērniem. Statistikas dati liecina, ka 2019. gadā no 62 reģistrētājiem grupveida akūto zarnu infekciju saslimšanas gadījumiem 37 (60,1%) gadījumi tika reģistrēti izglītības iestādēs, kurās inficēšanās ar akūtām zarnu infekcijām notikusi kontakta ceļā. Tāpat jāuzsver, ka ar vīrusu etioloģijas zarnu infekcijām pārsvarā slimo bērni vecumā no 1 līdz 6 gadiem: 2019. gadā no reģistrētājiem 3445 saslimšanas gadījumiem 1792 (52%) gadījumi tika reģistrēti tieši bērnu vidū,” stāsta SPKC Infekcijas

slimību uzraudzības un imunizācijas nodaļas epidemioloģe Rita Korotinska.

SKDS veiktās pirmsskolas un sākumskolas bērnu vecāku aptaujas rezultāti liecina, ka tikai 11,9% vecāku rokas mazgā 20 sekundes vai ilgāk, kas ir ieteicamais roku mazgāšanas ilgums, kamēr vairāk nekā 80% aptaujāto vecāku roku mazgāšanai parasti velta ievērojami mazāku laiku. Pēc tualetes apmeklēšanas mājās rokas vienmēr nomazgā 64,8% vecāku. Tāpat satraucoši ir tas, ka pirms ēšanas sabiedriskās vietās rokas vienmēr nomazgā tikai 44,1%, kamēr mājās to vienmēr izdara vēl mazāk – 30,2% aptaujāto vecāku. Pēc saskares ar dzīvniekiem rokas vienmēr nomazgā 29,2%, bet pēc deguna šņaukšanas, klepošanas vai šķaudīšanas to izdara tikai 16,5%.

“Biežākās roku mazgāšanas kļūdas ir saistītas ar pareizas roku mazgāšanas tehnikas un ieteicamā roku mazgāšanas ilguma neievērošanu, ko skaidri parāda arī vecāku aptaujas rezultāti. Tāpat ļoti bieži rokas tiek mazgātas tikai ar ūdeni, bet bez ziepēm, kā arī pēc roku mazgāšanas, īpaši sabiedriskās vietās, ūdens krāns tiek aizgriezts ar roku. Ir ļoti svarīgi, ka ūdens krānu aizgriežam ar papīra salvetes palīdzību vai elkoni, jo arī uz ūdens krāna var atrasties infekciju slimību izraisītāji,” skaidro R. Korotinska.

Bērnu klīniskās universitātes slimnīcas (BKUS) virsārste, infektoloģe Gunta Laizāne norāda, ka tāpat kā citas bērniecībā apgūtās prasmes, arī pareizas roku mazgāšanas kultūru ir svarīgi apgūt jau agrā bērnībā, jo tieši bērnībā no vecākiem apgūtie veselības paradumi saglabājas visas dzīves garumā. “Līdz gada vecumam bērns vēl ir pārāk mazs, lai rokas nomazgātu saviem spēkiem, tāpēc tas jādara vecākiem. Sasniedzot apmēram gada vecumu, bērnam jau var sākt rādīt un mācīt roku mazgāšanu. Divu līdz trīs gadu vecumā bērns jau sāk atdarināt vecāku darbības. Savukārt sasniedzot četrus gadu vecumu, bērni jau ir attīstījuši patstāvīgas roku mazgāšanas prasmes, tomēr viņiem regulāri jāatgādina par situācijām, kad nepieciešama roku mazgāšana, lai tādā veidā roku mazgāšana kļūtu par noturīgu ieradumu,” uzsver G. Laizāne.

SKDS aptaujas rezultāti parāda, ka tikai 56,4% vecāku regulāri skaidro pareizas roku mazgāšanas nozīmi (veselības riskus un higiēnu), kamēr pareizu roku mazgāšanas tehniku bērniem regulāri māca vēl mazāk – to dara 34,7% aptaujāto vecāku. Biežākie šķēršļi, ar kuriem vecāki sastopas, mācot bērniem pareizus roku mazgāšanas paradumus, ir, ka bērniem neveidojas noturīgi ieradumi un ir nepieciešami ļoti bieži atgādinājumi (43,8%), bērni atsakās mazgāt rokas un izrāda slinkumu (19,4%), kā arī ir grūtības bērniem radīt interesi par roku mazgāšanu.

Vecāku organizācijas “Mammām un tētiem” vadītāja Inga Akmentiņa-Smildziņa skaidro, ka ir vairāki zelta likumi, kas var noderēt, veidojot bērnam pareizus roku mazgāšanas paradumus. Ieteikumi vecākiem būtu – vispirms bērna vecumam saprotamā valodā izskaidrot, kāpēc ir svarīgi mazgāt rokas. Lai bērnam nav sajūta, ka tas tiek darīts mammai vai tētai dēļ. Tāpat jābūt pacietīgiem, atgādinot par vajadzību atkal nomazgāt rokas, kā arī pašiem jāmazgā rokas pareizi un jāmāca to darīt bērnam,” teic I. Akmentiņa-Smildziņa. Viņa norāda, ka jāparūpējas arī par vidi, kurā notiek roku mazgāšana – lai bērnam ir ērta un droša piekļuve izlietnei un roku

mazgāšanas piederumiem. “Tāpat ir būtiski bērnam par roku mazgāšanu atgādināt ar pozitīvu, rotaļīgu noskaņu,” rezumē I. Akmentiņa-Smildziņa.

Kampaņas “Mazgā rokas tīras, lai no mikrobiem tās brīvas” materiāli, kā arī Ziepiņa roku mazgāšanas dziesmiņa pieejama www.ziepiņš.lv.

The infographic features a central blue cartoon soap dispenser character with a smiling face and arms. To its right, a light blue circle contains the text: **MAZGĀ ROKAS TĪRAS, LAI NO MIKROBIEM TĀS BRĪVAS!** and WWW.ZIEPIŅŠ.LV. Below the character are nine numbered steps for handwashing, each with an illustration and text: 1. SASLĀPINI (wetting hands); 2. UZLIEC ZIEPES UN KĀRTĪGI SAPUTO (applying soap and lathering); 3. SAZIEPĒ PLAUKSTAS (soaping palms); 4. PLAUKSTU VIRSPUSES (back of hands); 5. STARP PIRKSTIEM (between fingers); 6. ZEM NAGIEM (under nails); 7. NOSKALO 10 SEKUNDES (rinsing for 10 seconds); 8. NOSUSINI (drying hands); 9. AIZGRIEZ KRĀNU AR SALVETI (turning off the tap with a paper towel). A central circular icon shows a 20-second timer. At the bottom, a white banner reads: **IZGRIEZ UN PIESTIPRINI SEV UN ĢIMENEI REDZAMĀ VIETĀ!** To the right are the logos for the Ministry of Health and the Center for Disease Prevention and Control.

MAZGĀ ROKAS TĪRAS, LAI NO MIKROBIEM TĀS BRĪVAS!
WWW.ZIEPIŅŠ.LV

1. SASLĀPINI
2. UZLIEC ZIEPES UN KĀRTĪGI SAPUTO
3. SAZIEPĒ PLAUKSTAS
4. PLAUKSTU VIRSPUSES
5. STARP PIRKSTIEM
6. ZEM NAGIEM
7. NOSKALO 10 SEKUNDES
8. NOSUSINI
9. AIZGRIEZ KRĀNU AR SALVETI

IZGRIEZ UN PIESTIPRINI SEV UN ĢIMENEI REDZAMĀ VIETĀ!

Veselības ministrija
Slimību profilakses un kontroles centrs

Papildu informācija:

Ilze Arāja

Slimību profilakses un kontroles centra Komunikācijas nodaļas vadītāja,

tālr. 67387667; 29487552; prese@spkc.gov.lv