

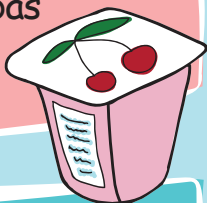


**TAVA PERSONĪGĀ
HIGIĒNA**

Neskaitāmas reizes dienā Tu nonāc saskarē ar priekšmetiem (durvju rokturiem, kāpņu margām, rotaļlietām, priekšmetiem mājās, skolā, veikalā un sabiedriskajā transportā), uz kuriem atrodas mikrobi.

VĪRUSI BAKTĒRIJAS SĒNĪTES

Daži no šiem mikrobiem var likt Tev justies slimam. Daži ir noderīgi, piemēram, labās baktērijas jogurtos.



Personīgās higiēnas ievērošana (roku mazgāšana, rūpes par ķermeni - nagu, matu, apģērba kopšana un regulāra zobu tīrīšana) ir efektīvs veids, kā Tu vari pasargāt sevi un citus no saslimšanām.



Mikrobi ir dažādi. Tie atšķiras pēc lieluma un izskata.



Vai Tev ir gadījies, ka sāp kakls, ir paaugstināta temperatūra, vemšana, caureja?

Tas nozīmē, ka kaitīgie mikrobi ir nokļuvuši Tavā organismā. Tie var iekļūt organismā, piemēram:



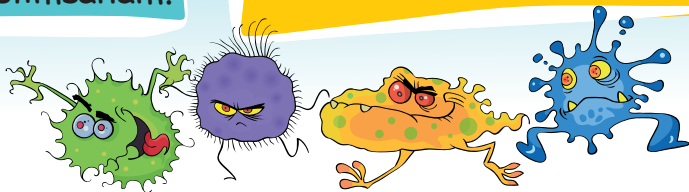
ēdot ar netīrām rokām;



pieskaroties ar netīrām rokām degunam vai acīm;



elpojot gaisu, ko izelpojis saslimis draugs.



ROKU MAZGĀŠANA

ir vislabākais veids, kā pasargāt sevi un citus no dažādām lipīgām slimībām, kas izpaužas kā vemšana, caureja, sāpošs vēders.

Rokas jāmazgā bieži un rūpīgi, it īpaši PĒC:

ēšanas, dzeršanas un PIRMS tās, (arī PIRMS uz kodu ēšanas starplaikos (rieksti utt.));

tualetes apmeklējuma;

deguna šņaukšanas;

klepošanas vai šķaudīšanas;

sporta nodarbībām vai spēlēm ārā;

saskares ar dzīvniekiem (to barošanas, glaudīšanas);

atgriešanās mājās no skolas, pulciņa vai veikala.

Roku mazgāšana tikai ar ūdeni notīra redzamos netīrumus, taču ir nepieciešamas ziepes, lai tās nomazgātu arī mikrobus un baktērijas.



Atceries!

Regulāri apgriez nagus, jo zem tiem var sakrāties netīrumi. Rūpējies, lai nagi vienmēr būtu tīri!

Negrauz nagus un nekod ienadžus (āda ap nagiem), jo tā vari apēst mikrobus, kas ir zem nagiem un radīt mazas traumas, kur var iekļūt baktērijas un sēnītes.

Klepojot un šķaudot aizsedz degunu un muti ar papīra kabatlakatiņu vai elkoņa iekšpusi. Pēc lietošanas kabatlakatiņu izmet.

Ja vēlies uzspēlēt spēli „Lieliskās šķavas” - ieej: www.e-bug.eu, izvēlies latviešu valodu, tad sadaļu „Mazie skolēni”, tālāk „Spēles” un mācies šķaudīt pareizi!



KĀ PAREIZI MAZGĀT ROKAS?



Plauksta pret plaukstu



Plaukstu virsma



Pirkstu starpas



Īkšķis



Plaukstu iekšpuse

**Roku
mazgāšanas
laikā izvairies
no ūdens
šļakstīšanās**

Izmanto ziepes un tekošu ūdeni. Vislabāk lietot šķidrās ziepes no slēgta trauka.

Saslapini rokas un kārtīgi saziepē 10-15 sekundes tā, lai veidojas putas.

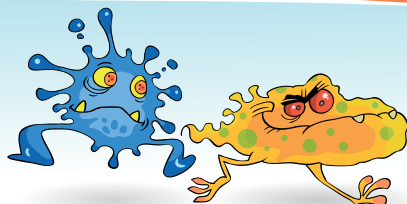
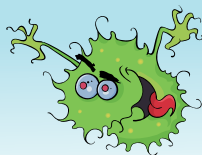
Ar ziepēm pārklāj visas roku virsmas - plaukstu virspuses, vietas starp pirkstiem un zem nagiem.

Rokas kārtīgi noskalo zem ūdens strūklu vismaz 10 sekundes.

Noslauki rokas ar vienreiz lietojamu papīra dvieli vai tīru, sausu auduma dvieli. Auduma dvielis ir jāizžāvē, lai tas būtu sauss.

Izlietoto papīra dvieli izmet atkritumu tvertnē.

Ja vēlies uzspēlēt spēli „Ziepjaigi”, ieej www.e-bug.eu, izvēlies sadaļu „Mazie skolēni”, tad sadaļu „Spēles” un atbrīvojies no visiem mikrobiem!



ZOBU KOPŠANA

IZSKALO ZOBU SUKU

lai zobu suku attīrītu no zobu pastas paliekām un mikrobiem

LIETO FLUORĪDUS SATUROŠU ZOBU PASTU VECUMAM ATBILSTOŠĀ DAUDZUMĀ

- 6 mēn. - 3 gadi – rīsa grauda lielumā
- no 3 gadu vecuma un vecāki – zirņa lielumā

Zobu suku centies turēt 45° leņķī pret zoba priekšējo virsmu



a.



Veic maigas apļveida kustības, nosedzot 2-3 zobus

VAI

b.



Zobu suku turi pildspalvas satvērienā, ar noteiktām, maigām kustībām veic sīkas, vibrējošas kustības šurpu turpu, nosedzot 2-3 zobus

Zobu iekšējās virsmas tīri ar horizontālām kustībām uz priekšu un atpakaļ, nosedzot 2-3 zobus



- Kožamās virsmas tīri ar horizontālām kustībām uz priekšu un atpakaļ
- Lai notīrītu iekšējās priekšējo zoba virsmas, zobu suku turi vertikāli un veic maigas kustības uz augšu un uz leju ar zobu suku galviņu



- Beigās notīri mēli – ar zobu suku vai speciālu mēles tīrītāju
- Zobu pastu izspļauj, bet muti ar ūdeni neskalo
- Ja mutes dobumu skalo, tiek aizskaloti prom fluorīdi




- Pēc zobu tīrīšanas vakarā zobus izdziedo ar zobu diegu un izskalo muti ar ūdeni
- Noslēgumā muti izskalo ar fluorīdus saturošu mutes skalojamo līdzekli





Man ir tīri zobi!!!

Lai Tavas smaganas un zobi būtu veseli un elpa svaiga, regulāri tīri zobus - **vismaz 2 reizes dienā** (no rīta pēc brokastīm un vakarā pirms gulētiešanas).

Atceries - Tev ir jābūt savai zobu birstītei!

 Maini zobu birstīti, kad tās sari ir izspūruši, bet **ne retāk kā 1 reizi 3 mēnešos.**

 Regulāri, **vismaz reizi gadā, kopā ar vecākiem** dodies pārbaudīt savu mutes un zobu veselību pie zobārsta vai zobu higiēnista.

 Zobu higiēnists Tev **centīsies novērst mutes dobuma slimības.**

 Vakara **pēc zobu tīrīšanas** vairs neko neēd!



RŪPES PAR MATIEM



Utis ir mazi asinis sūcoši kukaiņi, kas dzīvo un vairojas apmatojumā, galvenokārt matos. Tās ir grūti pamanīt, bet pirmās sūdzības ir **nieze pakausī vai aiz ausīm**. Paliekot matus uz sāniem, var redzēt tieši pie matiem esošas bālganas gnīdas (utu oliņas).



Arī Tu vari iegūt utis no citiem bērniem:



lietojot kopīgas ķemmes, suku, matu gumijas un citus matu aksesuārus (neaizdod tos citiem)!



liekot galvas kopā, piemēram, skatoties vienā telefonā vai datora ekrānā;



velkot citiem piederošas cepures, lakatus vai citas galvassegas.



Mati ir jāmazgā tad, kad tie ir netīri, sasviđuši, taukaini, zaudējuši spīdumu (bet vismaz vienu reizi nedēļā). Ja nepieciešams, tad katru dienu!

RŪPES PAR ĶERMENI

Ādas galvenā funkcija ir Tevi aizsargāt. Tā nevar pildīt savas funkcijas, ja ir netīra.

Ķermenis dienas laikā izdala sviedrus. Sviedri paši par sevi neizdala nepatīkamu aromātu, bet tas rodas savairojoties mikrobiem, kas atrodas uz ādas. Tāpēc āda ir jāatbrīvo no netīrumiem, sviedriem un kaitīgiem mikrobiem, kas dienas laikā sakrājas uz tās.

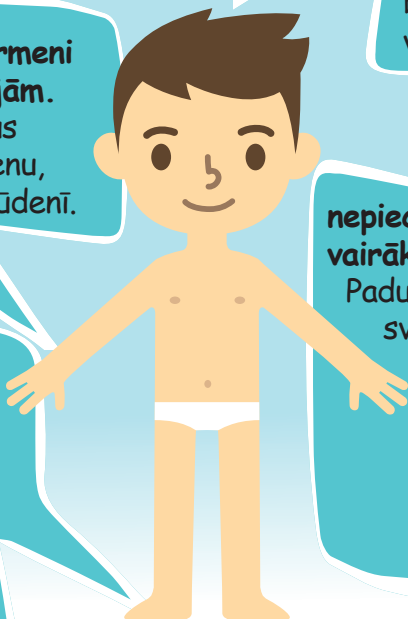
Mazgājies katru dienu, pēc mazgāšanās noslauki ķermeni sausu. Lieto ķermeņa kopšanas līdzekļus: ziepes, dušas želeju, šampūnu. Atceries - ķermeņa kopšanas līdzekļus nav nepieciešams lietot lielos daudzumos!

Regulāri mazgā ausis, vietas aiz ausīm, ausu gliemežnīcas. Ausis nedrīkst tīrīt ar asiem priekšmetiem, jo ausis ir ļoti plāna bungplēvīte, kuru vari pārplēst.

Nomazgā visu ķermeni no galvas līdz kājām. Arī dzimumorgānus apmazgā katru dienu, siltā, tīrā, tekošā ūdenī.

Paduses, ja nepieciešams, mazgā vairākas reizes dienā. Paduses ir visvairāk svīstošā vieta ķermenī un tām nepieklūst daudz gaisa, tāpēc tajās ātri veidojas baktēriju izraisīta nepatīkama smaka.

Pēc kāju mazgāšanas, rūpīgi izslauki pirkstu starpas, jo mitrums ir ideāla vide sēnītēm. Regulāri apgriez kāju nagus.



KAS IR JĀATCERAS, DODOTIES ĀRĀ?



Vienmēr ģērbies
atbilstoši gadalaikam un
laika apstākļiem – tā, lai
nebūtu auksti vai karsti.



Uzturoties saulē nēsā
galvassegu, saulesbrilles
un apģērbu, kas nosedz
ādu, lai pasargātu sevi
no saules apdegumiem,
saules dūriena un
ādas šūnu bojājumiem,
kas var izraisīt vēža
veidošanos.



Vasaras vidū
neuzturies saulē
ilgstoši. Atceries, ka
Tava āda ir jutīgāka
nekā pieaugušajiem!



Ilgstoši uzturoties saulē,
lieto sauļošanās aizsargkrēmu
(tas Tevi pasargās no saules
apdegumiem) un galvassegu
(tas Tevi pasargās no saules
dūriena).



RŪPES PAR APĢĒRBU

Ikdienā velc tīru un ērtu apģērbu, apakšveļu un apavus, maini apakšveļu un zeķes katru dienu.

Rūpējies, lai Tavas drēbes nebūtu izmētātas pa istabu. Netīro veļu savāc un glabā atsevišķi no tīrās veļas.



MAINI apavus! Nav ieteicams pavadīt visu dienu vienos apavos. Ja apavi ir samirkuši, pirms vilkšanas atkārtoti ļauj tiem kārtīgi izžūt.

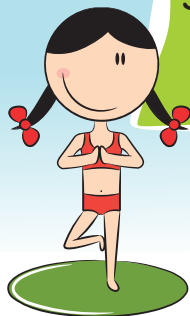


Nevelc svešus apavus, čības, apģērbu, jo ar tiem vari pārnest sliktos mikroorganismus un citus kaitēkļus, kas izraisa slimības (piemēram, kašķa ērcītes, sēnītes, utis u.c.).

Kas ir jāzina apmeklējot baseinu?

1. Ņem līdzi savas personīgās čības, dvieli, peldcepuri.
2. Noskalojies pirms un pēc peldēšanās baseinā. Pēc peldēšanās ir svarīgi noskalot no sevis visu hlorēto ūdeni.
3. Pēc baseina apmeklējuma izmazgā peldkostīmu un dvieli, lai tajos nepaliek kaitīgie mikroorganismi un hlora pārpalikumi.

Sportojojot velc piemērotu sporta apģērbu un sporta apavus! Arī pēc aktīvas sportošanas neaizmirsti kārtīgi nomazgāties, noslaucīties!



Ja vēlies uzzināt vairāk par to, kā vari sevi pasargāt no saslimšanām, apmeklē www.e-bug.eu.





Slimību profilakses un
kontroles centrs

Materiālu sagatavoja
Slimību profilakses un kontroles centra speciālisti

Seko mums sociālajos tīklos:
draugiem.lv/sveiksunvesels
facebook.com/SPKCentrs
twitter.com/SPKCentrs
Youtube: Slimību profilakses un kontroles centrs

Informācijas pārpublicēšanas un citēšanas gadījumā atsauce
uz Slimību profilakses un kontroles centru obligāta

Bezmaksas izdevums