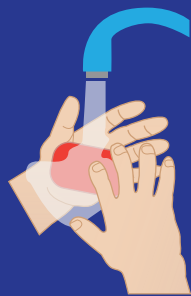


VAI ROKAS NOMAZGĀJI ?



KĀ JĀMAZGĀ ROKAS?



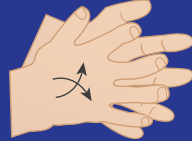
Izmanto **tekošu, vēlams siltu ūdeni un ziepes**



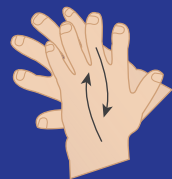
Saslapini un kārtīgi saziepē rokas **10-15 sekundes** tā, lai veidojas putas



Saziepē **plaukstu vietas**



vietas starp pirkstiem



plaukstu virspuses



zem nagiem



Rokas kārtīgi noskalo zem ūdens strūkļas vismaz **10 sekundes**



Noslauki rokas vienreiz lietojamā papīra dvielī, tīrā auduma dvielī **vai nožāvē** zem elektriskā roku žāvētāja



Izlietoto papīra dvielī **izmet atkritumu tvertnē**

KAD JĀMAZGĀ ROKAS?



Pirms un pēc ēšanas, ēdiena gatavošanas



Pēc tualetes apmeklējuma



Pēc **sporta nodarbībām** vai **aktivitātēm ārā**



Pēc **sabiedrisko vietu apmeklēšanas** (sabiedriskais transports, veikals, teātris)



Pēc **deguna šņaukšanas, klepošanas vai šķaudīšanas**



Pēc **saskares ar dzīvniekiem** (to barošanas, glaudīšanas)



Pēc **saskares ar slimnieku**



Kad rokas ir **acīmredzami netīras**



Veselības ministrija



Slimību profilakses un kontroles centrs