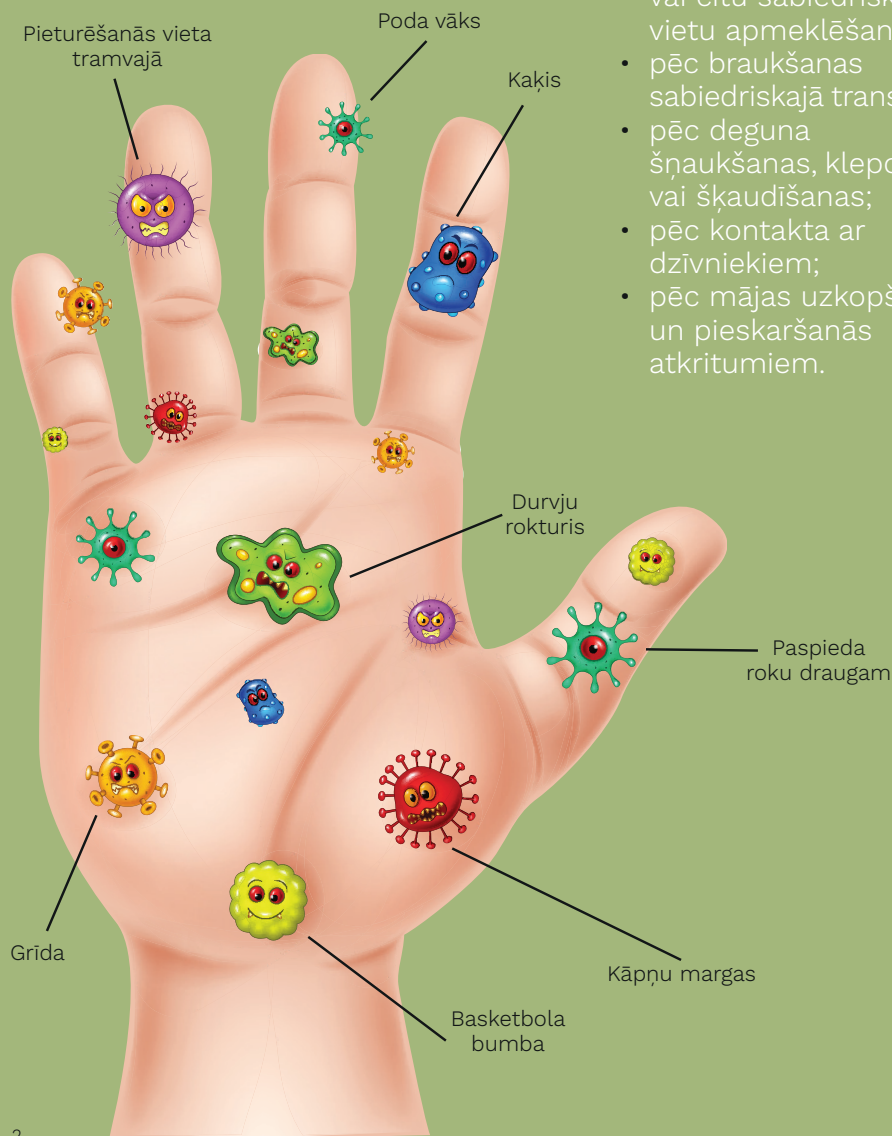


MIKROORGANISMI

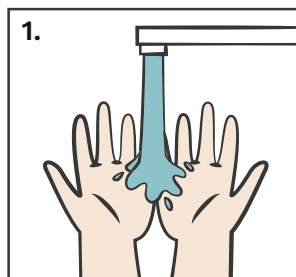
Mikrobi ir visapkārt, tāpēc rokas mazgā:

- kad rokas ir acīmredzami netīras;
- pirms un pēc ēšanas, dzeršanas vai ēdiena pasniegšanas, kā arī pirms un pēc ēdiena gatavošanas;
- pēc tualetes apmeklēšanas;

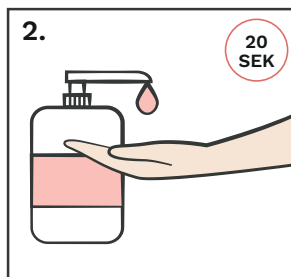
- pēc dažādām aktivitātēm pagalmā, spēļu laukumā un iekštelpās (spēles, sportošana);
- pēc skolas, bērnudārza vai citu sabiedrisku vietu apmeklēšanas;
- pēc braukšanas sabiedriskajā transportā;
- pēc deguna šņaukšanas, klepošanas vai šķaudīšanas;
- pēc kontakta ar dzīvniekiem;
- pēc mājas uzkopšanas un pieskaršanās atkritumiem.



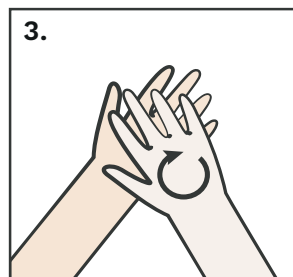
PAREIZAS ROKU MAZGĀŠANAS ALGORITMS



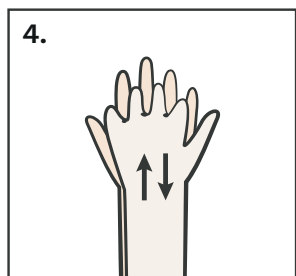
Saslapini rokas zem tekoša, vēlams silta, ūdens



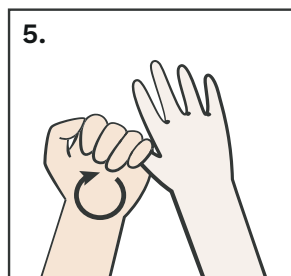
Uzliec ziepes un kārtīgi saziepē, lai veidojas putas (3.-6.solis jāveic 20s)



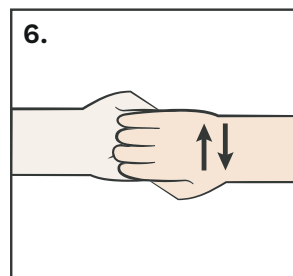
Saziepē plaukstu virspusi un iekšpusi



Saziepē pirkstu starpas



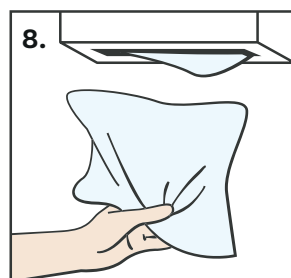
Saziepē ikšķus



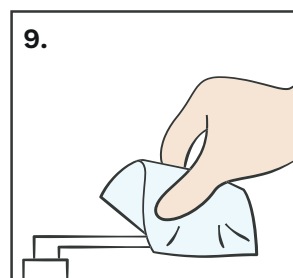
Nomazgā zem nagiem



Rokas vismaz 10 sekundes skalo zem tekoša, vēlams silta, ūdens



Nosusini rokas, vēlams vienreiz lietojamā papīra dvieli



Aizgriez krānu ar papīra dvieli vai elkoni, nepieskaroties tam

Rokas vienmēr mazgā ar ziepēm! Dezinfekcijas līdzekli izmanto tikai tādās situācijās, kad nav pieeja roku mazgāšanai, piemēram, dodoties pārgājienos.

VISPĀRĪGI FAKTI PAR ROKU MAZGĀŠĀNU

Roku mazgāšanai izmanto **tekošu ūdeni**.

Uz ūdens krāna rokturiem var atrasties infekcijas slimību izraisītāji, tādēļ **aizgriez krānu ar elkoni vai papīra dvieli**.

Lai izvairītos no atkārtotas saskares ar mikroorganismiem, **ieteicams izmantot šķidrās ziepes** no slēgta trauka.



Rokas ziepē vismaz **20 sekundes** un skalo vismaz **10 sekundes**.

Rokas nosusina ar tīru dvieli. Ārpus dzīvesvietas ieteicams izmantot **vienreizlietojamus papīra dvielus**.

Mitrums ir labvēlīga vide mikroorganismu attīstībai, tādēļ **pēc mazgāšanas, rokas nosusini**.

UZDEVUMS NR. 1

Ieraksti dziesmas vārdus, ko Tu varētu dungot (vai pantiņu, ko Tu varētu skaitīt) 20 sekunžu garumā, kamēr mazgā rokas!



UZDEVUMS NR. 2

Savieno patogēnos organismus ar raksturīgajiem saslimšanas simptomiem un nepatogēnos organismus ar to funkcijām.

Salmonella

Notur barības vielas augu sakņu zonā

A hepatīts

Piedalās
fotosintēzē

Covid-19 infekcija

Izraisa aknu
iekaisumu

Rotavīruss

Izmanto skābspiena
produktu ražošanā

Vēdertifa baktērijas

Izraisa drudzi,
caureju, vemšanu, sliktu
dūšu

Helminti

Izmanto maizes
ražošanā

Mikroskopiskās aļģes

Ķermeņa temperatūras
paaugstināšana, sauss klepus,
nogurums, apgrūtināta elpošana,
sāpes krūškurvja rajonā

Lactobacillus

Izraisa miega
traucējumus, sāpes vēderā,
ilgstošu klepu

Mikorizas sēnītes

Izraisa augšējo elpceļu
iekaisumu, zarnu trakta
traucējumus

Rauga sēnīte

Paaugstina ķermeņa temperatūru
līdz 40 °C, izraisa vēdera
aizcietējumu, nogurumu, slikto
apetīti

UZDEVUMS NR. 3

Izlasi visus apgalvojumus un atzīmē, kuri Tev šķiet, ka ir patiesi un kuri Tev šķiet, ka ir mīti.

Apgalvojums	Mīts	Patiesība
1. Vienas no netirākajām lietām, kurām pieskaras mūsu rokas, ir datora klaviatūra, durvju rokturi, nauda, lifta pogas un paša mobilais tālrunis.		
2. Roku dezinfekcijas līdzekļi ir nepieciešami tikai ārstiem.		
3. Ar <i>vēdera</i> vīrusiem inficējas no nemazgātām rokām.		
4. Man nav jāmazgā rokas, jo es, šķaudot vai klepojot, aizsedzu muti ar plaukstu, tādā veidā apturot infekcijas izplatīšanos.		
5. Roku nosusināšana pēc mazgāšanas nav tik svarīga.		
6. Plaukstu ārējā virsma nav jāmazgā, jo ar to nepieskaros citiem priekšmetiem.		
7. Visvairāk patogēnu mikroorganismu sakrājas uz pirkstu galiem un zem nagiem, turklāt visnetirākais ir ikšķis.		
8. Lai nenaslimstu, ir pietiekami mazgāt rokas tikai pēc tualetes apmeklēšanas.		
9. Jo karstāks ir ūdens, jo vairāk mikrobu es nomazgāšu.		
10. Visi zināmie mikroorganismi izraisa slimības.		
11. Pēc mājdzīvnieka glaudīšanas nav obligāti jāmazgā rokas.		
12. Netīras rokas var izraisīt saslimšanu ar salmonelozi, rotavīrusu un hepatītu A.		
13. Roku mazgāšanu ar ziepēm var aizstāt ar roku dezinfekcijas līdzekli.		

UZDEVUMS NR. 4

Atrodi informāciju par mikroorganismiem, viņu izraisītām saslimšanām, to pazīmēm un saslimšanas ierobežošanas pasākumiem.

Organisms	Izplatīšanās	Saslimšanas simptomi	Ierobežošana
Gripas vīruss			
Covid-19 infekcija			
Rotavīruss gastroenterīts			
Salmonella			
Helminti			

UZDEVUMS NR. 5

Izlasi tekstu un ieraksti tukšajās vietās atbilstošākos vārdus.

Roku higiēnas ievērošana ir būtisks profilakses pasākums vairāku infekcijas slimību, īpaši akūto zarnu infekciju, kas izpaužas kā caureja, _____, profilaksei. Roku mazgāšana ar _____ un tīru, tekošo ūdeni nodrošina patogēno mikroorganismu, kuri izraisa dažādas

infekciju slimības, izplatības ierobežošanu. _____ mikroorganismi ar nemazgātām rokām var tikt pārnesti uz kāpņu margām, viedtālruniem, datoriem, ēdienu un citiem priekšmetiem, nodrošinot šo mikroorganismu _____ cilvēka organismā, pieskaroties acīm, degunam, mutei, ēdot ar _____ rokām piesārņotu pārtiku, utt., kā arī to nodošanu citiem.

Visbiežāk patogēnie mikroorganismi izraisa dažādas elpceļu saslimšanas. Infekcijas avots ir kāds slims _____, parasti akūtā slimības periodā, kuram ir raksturīgi tādi saslimšanas simptomi kā klepus, _____, rīkles iekaisums. Infekcija izplatās ne tikai gaisa — pilienu veidā, bet arī ar rokām, gultas piederumiem, rotaļlietām un citiem priekšmetiem, sevišķi, kuriem _____ daudz cilvēku, t.sk. sabiedriskajās vietās.

Lai izsargātos no dažādām saslimšanām, rokas jāmazgā, izmantojot _____, vēlams siltu ūdeni un ziepes. Tikai ar tīru ūdeni rokas nevar pilnībā nomazgāt — neizmantojot mazgāšanas līdzekļus, patogēnie _____ tiek nomazgāti tikai daļēji. Mazgāšanas līdzekļi satur virsmas aktīvās vielas, ar kuru palīdzību no rokām tiek _____ gan acīmredzami netīrumi, gan baktērijas, sēnītes un _____.

UZDEVUMS NR. 6

Izpēti situācijas un sarindo secībā no 1. līdz 7., kuras izskaidrotu, kādā veidā Roberts saslima ar gripu.



Trīs dienas pēc dzimšanas dienas svinībām Markusam bija jānododās uz basketbola maču. Pēc spēles Markuss sāka justies slikti, sāka "lauzt" kaulus un šķita, ka ir paaugstinājusies temperatūra.



Sofija piektdien brauca mājās no skolas ar tramvaju. Atbraucot mājās, Sofija bija ļoti izsalkusi, tādēļ uzreiz devās pie ledusskapja un sagatavoja sev pāris sviestmaizes.



Trešdienas pēcpusdienā Alise nejutās labi, un viņai sāpēja galva. Sliktā pašsajūta piemirsās, dodoties ciemos pie Markusa uz dzimšanas dienas ballīti. Tur gāja jautri – bija kopīga galda spēļu spēlēšana un dejošana.



Pēc bioloģijas stundas Roberts devās pusdienot. Pie ēdnīcas jau bija izveidojusies gara rinda un puisis vēl vēlējās pirms angļu valodas kontrol darba atkārtot mācību vielu, tādēļ roku mazgāšana izpalika. Svētdienas rītā Roberts pamodās slims ar gripu – sāpēja galva, bija paaugstināta temperatūra, "lauza" kaulus un bija klepus.



Pēc brīvdienām Sofija no rīta skolā, kā ierasts, apskāvās un sabučojās ar draudzeni Alisi. Matemātikas stundas laikā Sofijai pēkšņi pasliktinājās pašsajūta – paaugstinājās temperatūra un sāka "lauzt" kaulus.



Visi pēc spēles devās uz dušām, bet Markusa komandas biedrs Emīls steidzās uz mājām, lai paspētu tiešraidē noskatīties futbola spēli, tādēļ nomazgāšanās izpalika. Skatoties spēli, Emīls apēda mamma sagatavotās sviestmaizes.



Ceturtdien, Emīlam ar Robertu bioloģijas stundas laikā uzdevuma izpildei bija jāizmanto viedtālruni. Emīls bija aizmirsis telefonu mājās, tādēļ pārmaiņus abi puīši izmantoja Roberta telefonu informācijas meklēšanai. Stundas noslēgumā Emīls jūta, ka viņam paaugstinās temperatūra.

UZDEVUMS NR. 7

Ieraksti atbilstošo vārdu katram aprakstam

1. Vide, kādu veido ziepes:

		Ā						
--	--	---	--	--	--	--	--	--
2. Viena no ķermeņa daļām, kurai pieskaroties, vīruss var iekļūt ķermenī:

				I	
--	--	--	--	---	--
3. Organismi, kas izraisa cilvēka, dzīvnieku un augu slimības, izdalot toksīnus:

				O				
--	--	--	--	---	--	--	--	--
4. Minimālais roku mazgāšanas ilgums sekundēs:

				D					
--	--	--	--	---	--	--	--	--	--
5. Sezonāla elpceļu saslimšana, ko izraisa vīruss:

								A
--	--	--	--	--	--	--	--	---
6. Viens no patogēnajiem mikroorganismiem, kas var izraisīt ādas, nagu slimības:

				Ē				
--	--	--	--	---	--	--	--	--
7. Higiēnas līdzeklis, kas vienmēr jāizmanto, mazgājot rokas:

				Z					
--	--	--	--	---	--	--	--	--	--
8. Ķermeņa daļa, ar kuru var aizgriezt ciet ūdens krānu pēc roku nomazgāšanas:

				K					
--	--	--	--	---	--	--	--	--	--
9. Vieta, pēc kuras apmeklējuma vienmēr jāmazgā rokas:

									T
--	--	--	--	--	--	--	--	--	---
10. Slimību izraisošu mikroorganismu, parazītu vai sēņu iekļūšana organismā:

				F					
--	--	--	--	---	--	--	--	--	--
11. Ļoti mazs patogēns, kas vairojas tikai organismu dzīvo šūnu iekšpusē:

						R			
--	--	--	--	--	--	---	--	--	--
12. Netīrākā plauksta daļa:

									S
--	--	--	--	--	--	--	--	--	---
13. Masveida saslimšana ar kādu slimību noteiktā laika posmā un vietā:

				I					
--	--	--	--	---	--	--	--	--	--
14. Klepus veids, kas raksturīgs vīrusa infekcijām:

									S
--	--	--	--	--	--	--	--	--	---



Slimību profilakses un kontroles centrs






NACIONĀLAIS
VESELĪBU
VEICINOŠO
SKOLU TĪKLS

**Materiālu sagatavoja
Slimību profilakses un kontroles centrs**

Duntes iela 22, k-5, Latvija, LV-1005
Tālrunis: +371 67501590 E-pasts: pasts@spkc.gov.lv
Mājaslapa: www.spkc.gov.lv

Seko mums sociālajos tīklos:

-  facebook.com/SPKCentrs
-  instagram.com/cdpc_latvia
-  Slimību profilakses un kontroles centrs

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

Bezmaksas izdevums
Rīga, 2020