

Tīrīšana – higiēnas padomi!



1.

Nosakiet riska zonas bērnodārzā



Galvenās problēmu zonas ir virtuve, tualetes telpa/bērnū ģērbtuve, durvju rokturi un naktspodīņi.

2.

Tīras rotaļlietas



Rotaļlietas bērnodārzā ir infekciju risks – tīriet tās regulāri veļas vai trauku mazgājamā mašīnā.

3.

Rotaļlietu glabāšana



Rotaļlietas nedrīkst glabāt ģērbtuvē vai tualetes telpā. Rotaļlietu glabāšana ārā.

4.

Vēdināšana



Vēdiniet 2–3 reizes dienā aptuveni 5 minūtes (it īpaši rotaļu istabu un atpūtas telpu). Padomājiet par bērnu drošību.

5.

Bieži aizskaramu virsmu rūpīga tīrīšana



Uzmanības pievēršana tādu virsmu tīrīšanai, ko daudzi cilvēki var sasniegt un aizskart ar rokām, tādām kā durvju rokturi, apgaismes slēdži, galdi un krēsli.

6.

Regulāra tīrīšana



Bieži tīriet tualetes podu un izlietni. Daudz netīrumu var slēpties arī uz grīdas – svarīgi ir veikt regulāru tīrīšanu.

Sveicināti, vecāki!

Pieci higiēnas padomi veselīgākam bērnudārzam



1.

Slimības gadījumā



Ja bērns ir slims, palieciet mājās. Atcerieties, ka bērnam jābūt veselam un spējīgam piedalīties visās aktivitātēs bērnudārzā.

2.

Roku higiēna



Palīdziet bērnam nomazgāt rokas pirms došanās uz bērnudārzu vai uzreiz pēc ierašanās tajā.

3.

Ja ir vēdergripa



Palieciet mājās vismaz 48 stundas pēc tam, kad ir bijusi vemšana un/vai caureja.

4.

Māciet bērnus



Ja bērni iemācās klepot un šķaudīt saliektā elkonī, nevis tieši rokās, mēs varam novērst saaukstēšanās un citu infekciju izplatību.

5.

Deguna izšņaukšana



Lieciet izšņaupt degunu, lietojot vienreizlietojamo kabatlakatiņu, un pēc tam tas jāizmet, jānomazgā rokas.

6.

Labi ieradumi



Palīdziet bērnam nomazgāt rokas, atgriežoties mājās no bērnudārza.

Tualetes lietošana/autiņu mainīšana – higiēnas padomi!



1.

Roku higiēna



Palīdziet bērnam nomazgāt rokas ar ziepēm un ūdeni pēc tualetes lietošanas vai autiņu nomainīšanas. Pēc tam nosusiniet rokas ar papīra dvieli.

2.

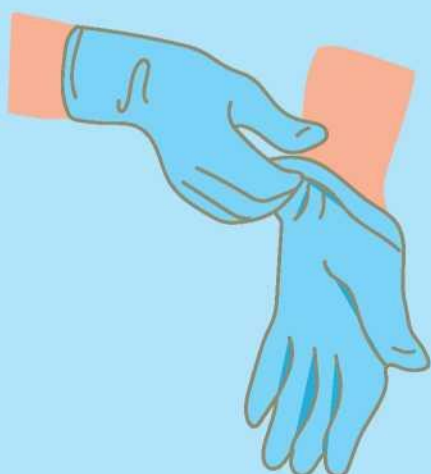
Autiņu mainīšanas galda tīrīšana



Notīriet autiņu mainīšanas galdu pēc katras autiņu nomainīšanas reizes.

3.

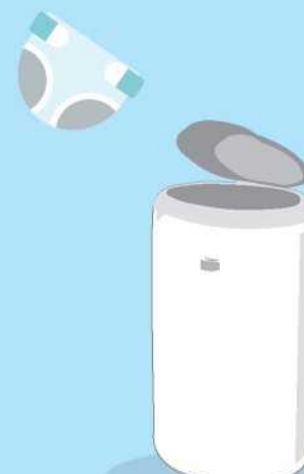
Cimdu lietošana



Ja lietojat cimdus – vai zinājāt, ka tie nav pilnībā ūdensnecaurlaidīgi? Vienmēr nomazgājiet rokas pēc cimdu lietošanas.

4.

Rīkošanās ar autiņiem



Izmetiet autiņus tvertnē ar vāku.

5.

Pēc tualetes lietošanas/autiņu mainīšanas



Beigās nomazgājiet rokas.
Pēc autiņu mainīšanas lietojiet roku dezinfekcijas līdzekli.

6.

Vai zinājāt?



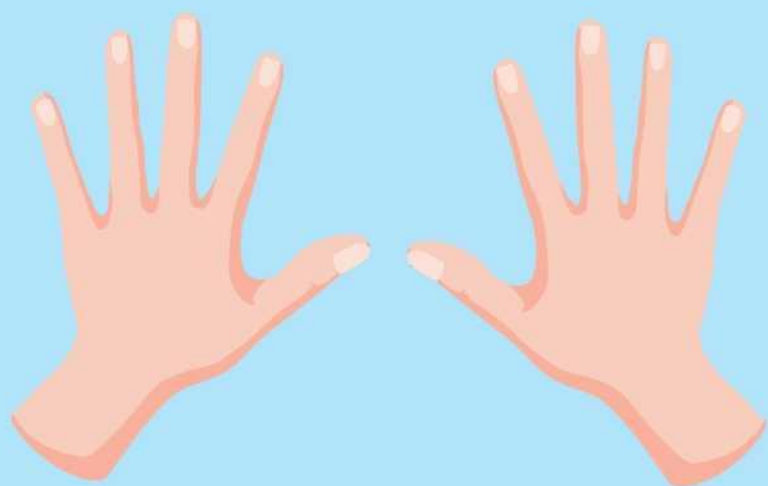
Arī tad, ja bērni ir iemācījušies, kā mazgāt rokas, mazākajiem bērniem vienmēr ir vajadzīga pieaugušo palīdzība. Vecākie bērni spēj nomazgāt un nosusināt rokas, taču viņiem ir vajadzīgs pieaugušo atbalsts, lai to atgādinātu.

Virtuve – higiēnas padomi!



1.

Sagatavošanās



Lietojiet tīru priekšautu, noņemiet gredzenus, nagiem jābūt īsiem un nekrāsotiem.

2.

Roku higiēna



Pirms ēdiena gatavošanas nomazgājiet un nosusiniet rokas (tas attiecas arī uz uzkodām un augļiem).

3.

Rīkošanās ar pārtiku



Slimi bērni un pieaugušie nedrīkst rīkoties ar pārtiku, ja viņiem ir tādi simptomi kā caureja, vemšana, iekaisis kakls vai ādas infekcijas.

4.

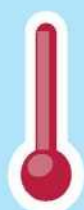
Trauku lupatas



Trauku lupatas jāmaina katru dienu un jāmazgā 60 grādu temperatūrā.

5.

Pārtikas apstrādes procedūras



Izstrādājiet procedūras, kas jāievēro, rīkojoties ar pārtiku. Cik ilgi pārtikas produkti paliek telpas temperatūrā?

6.

Ledusskapis



Neaizmirstiet tīrīt ledusskapi un sekot derīguma termiņam un laikam, kad iepakojums ir atvērts.

Infekcijas uzliesmojums Kontrolsaraksts



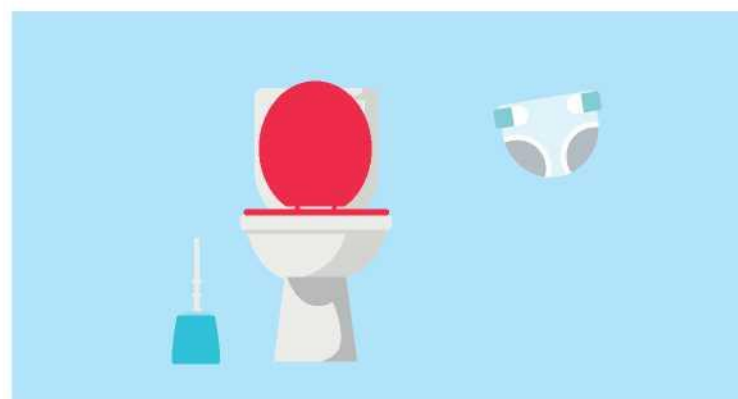
Pirmās palīdzības spainis



Procedūras,
kas jāievēro, rīkojoties
ar pārtiku infekcijas
uzliesmojuma gadījumā



Procedūras,
kas jāievēro, mainot
autiņus/apmeklējot
tualeti infekcijas
uzliesmojuma gadījumā



Tīrīšanas procedūras
infekcijas uzliesmojuma
gadījumā



Par higiēnu atbildīgā pedagoga vārds, uzvārds