

Rokām ir būtiska nozīme veselīgākas pasaules radīšanā

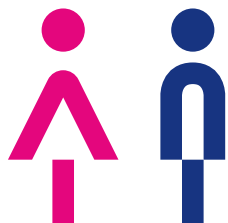
Vienkārša roku mazgāšana joprojām ir viens no nozīmīgākajiem mikrobu izplatības apturēšanas paņēmieniem. Informētības palielināšana par to, kāpēc, kad, kā un kur mēs tīrām savas rokas, ir svarīgi piemēri, kas ļauj saprast, cik svarīga ir roku higiēna, lai pasaule kļūtu veselīgāka.

Cik netīras ir rokas?

Mikrobus var atrast uz visām roku virsmām. Un īpaši daudz baktēriju koncentrējas zem nagiem¹



Četras vietas, ko cilvēki bieži aizmirst nomazgāt, ir nagi, īkšķi, roku virspuse un plaukstas locītavas²



Sievietes norāda, ka mazgā rokas aptuveni 9,5 reizes dienā salīdzinājumā ar vīriešiem, kas mazgā rokas 7,6 reizes dienā³

Sievietes parasti mazgā rokas biežāk nekā vīrieši, 83% mazgā rokas pēc tualetes lietošanas, taču to dara tikai 74% vīriešu⁴

Rokām ir liela nozīme

31%

uzskata, ka **personiskā atbildība** palīdz uzlabot higiēnas standartus un sabiedrības veselību³

85%

apgalvo, ka viņi mazgā rokas **pietiekami bieži**³

71%

norāda, ka **citi nemazgā** rokas pietiekami daudz³

80%

jūtas neērti ar nemazgātām rokām **sociālās situācijās**³



Rokām ir būtiska nozīme veselīgākas pasaules radīšanā



Roku mazgāšana ir vissvarīgākais infekciju izplatības novēršanas līdzeklis⁵



20% elpošanas orgānu infekciju (piem., saaukstēšanos) var novērst ar roku mazgāšanu⁷



Labi roku higiēnas ieradumi efektīvi samazināja roku, kāju un mutes slimību risku **bērniem** – līdz pat 60% apmērā⁶



1 cilvēks no 10 visā pasaulē saslimst ar alimentārām slimībām, kas bieži saistītas ar to, ka ēdiens ir sagatavots, pienācīgi neievērojot roku higiēnu⁸

Kad jāmazgā rokas



Pēc deguna izšņaukšanas, klepošanas vai šķaudīšanas⁹



Pēc mājdzīvnieku aizskaršanas un rīkošanās ar mājdzīvnieku barību⁹



Pirms un pēc **ēdiena gatavošanas un ēšanas**⁹



Pirms un pēc **slima cilvēka aprūpes** un brūces apstrādes⁹



Pēc tualetes lietošanas vai saskares ar izkārnījumiem⁹



Pēc **pieskaršanās atkritumiem**⁹

Kā jāmazgā rokas

- 1. Mazgājiet rokas** ar remdenu ūdeni un ziepēm¹⁰
- 2. Berziet visas pirkstu puses, pirkstu galus, nagus un starp pirkstiem** – neaizmirstiet Tķškus¹⁰
- 3. Turpiniet to darīt 20–30 sekundes**¹⁰
- 4. Labi noskalojiet**¹⁰
- 5. Labi nosusiniet** ar papīra dvieļiem¹⁰



1 Slimību kontroles un profilakses centri

2 «Essity»

3 SCA pārskats par higiēnu 2016

4 Veikts pētījums par roku mazgāšanu parādīja, ka ir liela plaisa starp zināšanām un rīcību. «American Society for Microbiology». 2003. 5

5 Slimību kontroles un profilakses centri

6 2016. gadā Šendžeņas (Ķīna) bērnudārzos veiktais roku higiēnas projekts

7 Kad un kā jāmazgā rokas. SKPC. Slimību kontroles un profilakses centri.

8 PVO pirmajos vispasaules pārtikas izraisīto slimību novērtējumos konstatēts, ka vienu trešdaļu no nāves gadījumiem sastāda bērni, kas ir jaunāki par 5 gadiem. PVO. 2015.

9 Slimību kontroles un profilakses centri

10 «Essity» vispārējie roku mazgāšanas ieteikumi