

SPKC uzsāk kampaņu par pareizu roku mazgāšanu vecākiem un bērniem



Slimību profilakses un kontroles centrs (SPKC) sadarbībā ar Veselības ministriju uzsāka sabiedrības informēšanas kampaņu “Mazgā rokas tīras, lai no mikrobiem tās brīvas” Kampaņas mērķis ir aicināt pirmsskolas un sākumskolas vecuma bērnu vecākus pievērst lielāku uzmanību savai un bērnu roku higiēnai, veidojot un nostiprinot bērniem pareizus roku mazgāšanas paradumus un veselīgu attieksmi pret roku higiēnu. Lai roku mazgāšanu bērniem padarītu saistošāku, kampaņas ietvaros ir sagatavota arī pareizai roku mazgāšanai veltīta dziesma - “Ziepiņa roku mazgāšanas dziesmiņa”, kurai mūziku sacerējis producents Kaspars Ansons, bet to iedziedājis Intars Busulis.

“Pareiza roku mazgāšana ir viens no efektīvākajiem un vienkāršākajiem infekcijas slimību profilakses pasākumiem, ko ikdienā ieteicams veikt ikvienam, bet īpaši tas attiecas uz bērniem. Statistikas dati liecina, ka 2019. gadā no 62 reģistrētajiem grupveida akūto zarnu infekciju saslimšanas gadījumiem 37 (60,1%) gadījumi tika reģistrēti izglītības iestādēs, kurās inficēšanās ar akūtām zarnu infekcijām notikusi kontakta ceļā. Tāpat jāuzsver, ka ar vīrusu etioloģijas zarnu infekcijām pārsvarā slimo bērni vecumā no 1 līdz 6 gadiem: 2019.gadā no reģistrētajiem 3445 saslimšanas gadījumiem 1792 (52%) gadījumi tika reģistrēti tieši bērnu vidū,” stāsta SPKC Infekcijas slimību uzraudzības un imunizācijas nodaļas epidemioloģe Rita Korotinska.

SKDS veiktās pirmsskolas un sākumskolas bērnu vecāku aptaujas rezultāti liecina, ka tikai 11,9% vecāku rokas mazgā 20 sekundes vai ilgāk, kas ir ieteicamais roku mazgāšanas ilgums, kamēr vairāk nekā 80% aptaujāto vecāku roku mazgāšanai parasti velta ievērojami mazāku laiku. Pēc tualetes apmeklēšanas mājās rokas vienmēr nomazgā 64,8% vecāku. Tāpat satraucoši ir tas, ka pirms ēšanas sabiedriskās vietās rokas vienmēr nomazgā tikai 44,1%, kamēr mājās to vienmēr izdara vēl mazāk – 30,2% aptaujāto vecāku. Pēc saskares ar dzīvniekiem rokas vienmēr nomazgā 29,2%, bet pēc deguna šņaukšanas, klepošanas vai šķaudīšanas to izdara tikai 16,5%.

“Biežākās roku mazgāšanas kļūdas ir saistītas ar pareizas roku mazgāšanas tehnikas un ieteicamā roku mazgāšanas ilguma neievērošanu, ko skaidri parāda arī vecāku aptaujas rezultāti. Tāpat ļoti bieži rokas tiek mazgātas tikai ar ūdeni, bet bez ziepēm, kā arī pēc roku mazgāšanas, īpaši sabiedriskās vietās, ūdens krāns tiek aizgriezts ar roku. Ir ļoti svarīgi, ka ūdens krānu aizgriežam ar papīra salvetes palīdzību vai elkoni, jo arī uz ūdens krāna var atrasties infekciju slimību izraisītāji,” skaidro R. Korotinska.

Bērnu klīniskās universitātes slimnīcas (BKUS) virsārste, infektoloģe Gunta Laizāne norāda, ka tāpat kā citas bērnībā apgūtās prasmes, arī pareizas roku mazgāšanas kultūru ir svarīgi apgūt jau agrā bērnībā, jo tieši bērnībā no vecākiem apgūtie veselības paradumi saglabājas visas dzīves garumā. “Līdz gada vecumam bērns vēl ir pārāk mazs, lai rokas nomazgātu saviem spēkiem, tāpēc tas jā dara vecākiem. Sasniedzot apmēram gada vecumu, bērnam jau var sākt rādīt un mācīt roku mazgāšanu. Divu līdz trīs gadu vecumā bērns jau sāk atdarināt vecāku darbības. Savukārt sasniedzot četru gadu vecumu, bērni jau ir attīstījuši patstāvīgas roku mazgāšanas prasmes, tomēr viņiem regulāri jāatgādina par situācijām, kad nepieciešama roku mazgāšana, lai tādā veidā roku mazgāšana kļūtu par noturīgu ieradumu,” uzsver G. Laizāne.

SKDS aptaujas rezultāti parāda, ka tikai 56,4% vecāku regulāri skaidro pareizas roku mazgāšanas nozīmi (veselības riskus un higiēnu), kamēr pareizu roku mazgāšanas tehniku bērniem regulāri māca vēl mazāk – to dara 34,7% aptaujāto vecāku. Biežākie šķēršļi, ar kuriem vecāki sastopas, mācot bērniem pareizus roku mazgāšanas paradumus, ir, ka bērniem neveidojas noturīgi ieradumi un ir nepieciešami ļoti bieži atgādinājumi (43,8%), bērni atsakās mazgāt rokas un izrāda slinkumu (19,4%), kā arī ir grūtības bērniem radīt interesi par roku mazgāšanu.

Vecāku organizācijas “Mammām un tētiem” vadītāja Inga Akmentiņa-Smildziņa skaidro, ka ir vairāki zelta likumi, kas var noderēt, veidojot bērnam pareizus roku mazgāšanas paradumus. Ieteikumi vecākiem būtu – vispirms bērna vecumam saprotamā valodā izskaidrot, kāpēc ir svarīgi mazgāt rokas. Lai bērnam nav sajūta, ka tas tiek darīts mammas vai tēta dēļ. Tāpat jābūt pacietīgiem, atgādinot par vajadzību atkal nomazgāt rokas, kā arī pašiem jāmazgā rokas pareizi un jā māca to darīt bērnam,” teic I. Akmentiņa-Smildziņa. Viņa norāda, ka jāparūpējas arī par vidi, kurā notiek roku mazgāšana – lai bērnam ir ērta un droša piekļuve izlietnei un roku mazgāšanas piederumiem. “Tāpat ir būtiski bērnam par roku mazgāšanu atgādināt ar pozitīvu, rotaļīgu noskaņu,” rezumē I. Akmentiņa-Smildziņa.

Kampaņas “Mazgā rokas tīras, lai no mikrobiem tās brīvas” materiāli, kā arī Ziepiņa roku mazgāšanas dziesmiņa pieejama www.ziepinš.lv.

Papildu informācija:

Ilze Arāja

Slimību profilakses un kontroles centra Komunikācijas nodaļas vadītāja,

tālr. 67387667; 29487552; prese@spkc.gov.lv