

Apstiprinu  
Liepājas Valsts tehnikums  
direktors \_\_\_\_\_  
(A.Ruperts)  
2023.gada 2.janvāris

## Par personīgo higiēnu darba/mācību laikā nodarbinātajiem ikdienā un gripas, kā arī citos epidemioģiskos apstākļos

Saskaņā ar MK noteikumiem Nr. 749 "Apmācības kārtība darba  
aizsardzības jautājumos" no 10.08.2010. un

Epidemioloģiskās drošības likumu no 11.12.1997.

### DDI-97-2023

#### 1. DIM ievērošana noteikta visam LVT nodarbinātam personām, īpaši personām:

- \* darbā ar pārtikas produktiem,
- \* sniedzot medicīniska rakstura palīdzību,
- \* viesmīlības nozarē nodarbinātajiem,
- \* darbos telpu uzkopšanā,
- \* praktiskās nodarbībās nodarbinātajiem -

higiēniski drošas darba vides nodrošināšanai.

#### 2. DDI nosaka:

- \* roku apstrādi un aizsardzību;
- \* IAL dezinficēšanu un dezinfekcijas metodes;
- \* pretepidēmiju profilakses pasākumus higiēniski drošam darbam/mācībām LVT.

#### 3. Roku apstrāde

3.1. Roku higiēna ir vissvarīgākā profilakses procedūra, kas spēj novērst risku saslimt ar lielāko daļu no infekcijas slimībām. Roku tīrību nodrošina:

- 3.1.1. roku mazgāšana ar ziepēm, speciālām ziepju putām;
- 3.1.2. veicot roku higiēnisko dezinfekciju.

3.2. Roku higiēna darba vietā nosakāma:

- 3.2.1. uzsākot darbu;
- 3.2.2. beidzot darbu;
- 3.2.3. ja rokas acīmredzami netīras;
- 3.2.4. pirms ēšanas;
- 3.2.5. ja konkrētajā situācijā rodas šaubas par roku tīrību.

3.3. Roku mazgāšanas procedūra:

- pārļiecināties, vai visi nepieciešamie mazgāšanas piederumi ir viegli pieejami — ziepes, papīra dvielis, ūdens, atkritumu tvertne;
- saslapināt rokas un apakšdelmus zem tekoša ūdens strūkļas;
- pārklāt plaukstas ar ziepēm;
- saputot ziepes plaukstās;
- vismaz 10 sekundes enerģiski ziepēt roku virsmas, jo mazgāšanas līdzekļa efektivitāte ir atkarīga no tā iedarbības laika;
- kārtīgi no visām pusēm berzēt pirkstus, pirkstu starpas un plaukstas, plaukstu virspusi, iztīrīt nagus; šajā laikā rokas neturēt zem ūdens strūkļas;

- rokas skalot zem ūdens strūkļas vismaz 10 sekundes;
- roku mazgāšanas laikā izvairīties no ūdens šļakstīšanās;
- rokas nosusināt vienreizējas lietošanas papīra dvieļos (ja nav pieejami papīra dvieļi un šķidrās ziepes, vēlams lietot vismaz atsevišķas ziepes un dvieļi);
- ūdens krānu aizgriezt ar papīra dvieļi, jo rokturiem pirms mazgāšanas pieskaras ar netīrām rokām un uz tiem var atrasties infekcijas slimību izraisītāji;
- izlietoto papīra dvieļa daļu izmest atkritumu tvertnē, tai nepieskaroties ar rokām;
- pēc roku mazgāšanas, vēlams, ieziest rokas ar roku krēmu vai losjonu.

3.4. Nav nepieciešams vienlaicīgi lietot ziepes un roku dezinfekcijas līdzekli;

3.5. Roku dezinfekcijas līdzekli ierīvē vismaz 30 sekundes ilgi tā, lai būtu pārklātas visas dezinficējamās roku virsmas.

3.6. Roku krēma vai losjona lietošana mazina ādas kairinājumu, kas saistīta ar biežu roku mazgāšanu, dezinfekciju un darbu mitros apstākļos.

3.7. Roku kopšanas mērķis ir kompensēt ādas lipīdu un mitruma zudumu, ko izraisa apkārtējās vides faktori, tāpēc nodarbinātajiem, kuru darbs ir mitros apstākļos, jālieto speciālie roku aizsargkrēmi.

3.8. Brūces uz rokām jānosedz ar ūdens necaurīdīgu plāksteri, nepieciešamības gadījumā - lietot aizsargcimdus.

#### **4. Roku aizsardzība un dezinfekcijas metodes higiēniski drošas darba vides nodrošināšanai**

4.1. Dezinfekcijas veikšanas nolūks - mikroorganismu iznīcināšana profilakse;

4.1.1. strādājot ar pārtikas produktiem, sniedzot medicīniska rakstura palīdzību, viesmīlības nozarē nodarbinātajiem, kā arī pārējo nozaru nodarbinātajiem, īpaši, kuru darbs veicams publiskajā telpā, pakalpojumu sniegšanā u.t.l. - obligāti jāievēro vispārpieņemtie higiēnas nosacījumi, pastiprināti vēršot uzmanību roku tīrībai, kā arī jālieto IAL;

4.1.2. gripas un citu epidēmiju laikā rokas papildus dezinficēt ar roku dezinfekcijas līdzekļiem; nepieciešamības gadījumā lietot vienreizlietojamus IAL: gumijas cimdus, respiratorus, halātus, bahilas, galvas segas;

4.1.3. vienreizlietojamus IAL atkārtoti lietot aizliegts;

4.1.4. IAL nedrīkst būt paredzēti koplietošanai;

4.2. gumijas aizsargcimdus jāizvēlas atbilstoši rokas plaukstu izmēram: S, M, L, XL.

Cimdiem labi jāpieguļ plaukstu ādai. Nagiem jābūt īsi apgrieztiem, lai necaurdurtu cimdus. Pirms cimdu uzvilšanas veic roku higiēnas procedūru (mazgāšanu, dezinfekciju), jo cimdu lietošana neaizstāj nepieciešamību mazgāt rokas; atbilstoši darba specifikai jāizvēlas lateksa, vinila vai saimnieciskos gumijas cimdus;

4.3. periodiski dezinficēt daudzreizlietojamus IAL: aizsargbrilles, austiņas, aizsargcimdus, darba apavus un apģērbu; gripas un citu izsludinātu epidemioģisku situāciju laikā - dezinfekcijas biežumu paaugstināt;

4.4. LVT nodrošina dažādu veidu dezinfekcijas līdzekļu pieejamību: roku dezinfekcijai, dažādu cieto virsmu dezinfekcijai, mīksto virsmu dezinfekcijai;

4.5. individuālās lietošanas dezinfekcijas līdzekļi ir pieejami LVT praktisko nodarbību telpās, lai katrs nodarbinātais, pēc nepieciešamības, varētu dezinficēt savus IAL: aizsarbrilles, aizsargaustiņas u.c. Dezinfekcijas līdzeklīm ir jābūt gatavam lietošanai ar ekspozīcijas laiku no 1 - 5 min. un saskaņā ar LVT normatīvajos dokumentos apstiprinātiem dezinfekcijas līdzekļiem;

4.5.1. dezinfekcijas līdzekļu nodrošinājumu uzrauga attiecīgais LVT ēku pārvaldnieks;

- 4.6. telpu uzkopēji dezinfekcijas darbus veic saskaņā ar darba devēja apstiprinātu Telpu uzkopšanas un dezinfekcijas plānu;
- 4.7. katram nodarbinātajam pašam jāseko līdz savai personīgai higiēnai un aizsardzībai higiēniski drošas darba vides nodrošināšanā, nodarbinātais pats seko līdz savu IAL tīrībai, kārtībai un dezinfekcijai;
- 4.8. ilgtermiņa IAL lietošanas un kopšanas nosacījumi lasāmi LVT DDI – 95 - 2023.

Sagatavoja: A.Jansone