



RĪGAS 86. PAMATSKOLA

Ilūkstes iela 10, Rīga, LV-1082, tālrunis 67012337; 67136008, e-pasts r86ps@riga.lv

IEKŠĒJIE NOTEIKUMI

Rīgā

01.09.2025.

Nr.PS86-25-9-nts

Par personas higiēnu un mācību darba higiēnu

Izdoti saskaņā ar Valsts pārvaldes iekārtas likuma 72.panta pirmās daļas 1.punktu, 73.panta pirmās daļas 4.punktu, Vispārējās izglītības likuma 10.panta trešās daļas 2.punktu, Ministru kabineta 22.08.2023. noteikumu Nr.474 “Kārtība, kādā nodrošināma izglītojamo profilaktiskā veselības aprūpe, pirmā palīdzība un drošība izglītības iestādēs un to organizētajos pasākumos” 17.punkta 17.10. apakšpunktu un Rīgas domes 26.04.2023. nolikuma Nr.RD-23-232-no „Rīgas 86.pamatskolas nolikums” 58., 59.punktiem

I. Vispārīgie jautājumi

1. Iekšējie noteikumi (turpmāk – Noteikumi) nosaka Rīgas 86.pamatskolas (turpmāk – Izglītības iestāde) nosacījumus personas higiēnai un mācību darba higiēnai.
2. Izglītības iestādes izglītojamā pienākums ir ievērot šos Noteikumus un Izglītības iestādes darbinieku norādījumus.

II. Noteikumu pamatprasības

3. Personas higiēna ietver roku higiēnas ievērošanu, personīgās higiēnas ievērošanu, respiratorās etiķetes ievērošanu.

III. Roku higiēnas ievērošana

4. Roku higiēnas ievērošanā būtiski ir mazgāt rokas, kad tas ir nepieciešams, sevišķi šādos gadījumos:
 - 4.1. pēc tualetes apmeklēšanas;
 - 4.2. pēc deguna šņaukšanas, klepošanas vai šķaudīšanas;

- 4.3. pēc pieskaršanās dzīvniekiem, dzīvnieku barošanas vai to atkritumu savākšanas;
- 4.4. pēc uzkopšanas darbiem un pieskaršanās atkritumiem;
- 4.5. pēc sabiedrisko vietu apmeklēšanas;
- 4.6. ierodoties Izglītības iestādē vai mājās;
- 4.7. pirms ēšanas un dzeršanas vai ēdiena pasniegšanas;
- 4.8. pirms zāļu lietošanas, rīcības ar kontaktlēcām;
- 4.9. kad rokas ir acīmredzami netīras;
- 4.10. ja konkrētā situācijā rodas šaubas par roku tīrību.

5. Lai pareizi mazgātu rokas, veikt šādas darbības:

- 5.1. pirms roku mazgāšanas pārliecināties, vai pie roku mazgātnes ir visi nepieciešamie piederumi roku mazgāšanai;
- 5.2. sasalpina rokas un apakšdelmus zem tekošas ūdens strūkļas;
- 5.3. pārklāj rokas ar ziepēm (ieteicams izmantot šķidrās ziepes no slēgta trauka, jo uz cieto ziepju virsmām un ziepju traukos var saglabāties dažādi mikroorganismi no iepriekšējiem lietotājiem);
- 5.4. ziepes rokās saputo;
- 5.5. vismaz 15 sekundes ieziepē visas roku virsmas, jo katra mazgāšanas līdzekļa efektivitāte ir atkarīga no tā iedarbības laika;
- 5.6. ieziepētas plaukstas berž no visām pusēm, pirkstu starpas, pirkstu galus pretējās rokas delnās, abu plaukstu virspusi, abus īkšķus pretējās rokas delnās, kā arī iztīra nagus. Šajā laikā rokas netur zem ūdens strūkļas;
- 5.7. vismaz 10 sekundes rokas skalo zem tekošas ūdens strūkļas;
- 5.8. roku mazgāšanas laikā izvairās no ūdens šļakstīšanās vai pieskaršanās izlietnei;
- 5.9. rokas nosusina ar tīru dvieli. Ārpus dzīvesvietas ieteicams izmantot vienreizlietojamus papīra dvieļus. Koplietojamie auduma dvieļi nav ieteicami.
- 5.10. ar roku regulējamu ūdens krānu (maisītāju) aizgriež ar papīra dvieļa palīdzību. Uz ūdens krāna rokturiem var atrasties infekcijas slimību izraisītāji, jo tiem pieskaras arī pirms roku mazgāšanas;
- 5.11. papīra dvieli met atkritumu tvertnē, nepieskaroties papīrgrozam ar rokām.

6. Ja nav pieejams aprīkojums roku mazgāšanai, ir pārtraukta ūdens padeve vai nav pieejams dzeramā ūdens kritērijiem atbilstošs ūdens, roku dezinfekciju var veikt bez mazgāšanas, lietojot ātras iedarbības roku dezinfekcijas līdzekli. Roku dezinfekciju bez mazgāšanas vēlama tikai tad, ja rokas nav īpaši netīras.

IV. Personīgas higiēnas ievērošana

7. Viens no personiskās higiēnas pamatelementiem ir ādas kopšana un matu kopšana. Ķermeni mazgā 4 vai 5 reizes nedēļā, mainot arī veļu. Siltākā laika periodā ķermeni mazgā biežāk.

8. Sevišķi rūpēties par roku tīrību. Roku āda izdala īpašas vielas, kas spēj iznīcināt uz tās nonākušos mikroorganismus. Jo tīrāka ir roku āda, jo spēcīgāka ir šo baktericīdu iedarbība; piem., uz tīrām rokām nonākušo baktēriju skaits 10 minūtēs samazinās par 15 procenti, bet uz netīrām rokām 20 minūšu laikā - par 5 procenti.

9. Līdz pat 95 procentiem kopējā baktēriju skaita uzkrājas zem nagiem, tāpēc svarīga ir pareiza nagu kopšana.

10. Mutes dobuma un zobu kopšana ne tikai palīdz saglabāt zobus, bet arī novērš dažu orgānu (sirds, locītavu, nieru u.c.) slimības.

11. Regulāri tīrīt apģērbu un apavus, kopt dzīvojamo platību, kurā uzturas.

12. Matus mazgāt regulāri, sakopt. Ir nepieciešams izmantot higiēnas kopšanas individuālos līdzekļus (ķemme, vienreizējās lietošanas salvetes).

13. Svarīgs personiskās higiēnas elements ir norūdišanās un fiziskās kultūras pasākumi - rīta vingrošana, fizikultūras pauzes mācību darba laikā, kuras atjauno darbaspējas un palielina arī ražīgumu, fiziskās kultūras pasākumi atpūtas stundās pēc mācībām, piem., sporta nodarbības, pastaigas u.c.

14. Veselību un garīgo darbaspēju saglabāšanos sekmē racionāls un regulārs dienas režīms. Katra regulāra un noteiktā laikā izpildīta darbība kļūst par nosacījuma kairinātāju nākamajai darbībai, tāpēc atsevišķu nodarbību veids noteiktās stundās, kā arī regulāra mācību un atpūtas mija taupa organisma spēkus, palielina darbaspējas un labvēlīgi ietekmē veselību.

15. Dienas režīmā paredz rīta un vakara higiēnu, vingrošanu, izglītības darbu un interešu izglītību, mājas darbu, atpūtu.

16. Viens no pilnīgākajiem un organismam nepieciešamākajiem atpūtas veidiem ir miegs. Lai miegs būtu pilnvērtīgs, tas ir regulārs, nepārtraukts, dziļš, pietiekami ilgs, guļot higiēniskos apstākļos. Vēlams, lai gaisa temperatūra guļamistabā ir 15-22 grādi. Vasarā ieteicams gulēt pie atvērta loga, bet ziemā vismaz pie atvērta vēdlodziņa, ja to atļauj meteoroloģiskie apstākļi.

V. Respiratorās etiķetes ievērošana

17. Klepojot un šķaudot, aizklāt degunu un muti ar vienreizlietojamo salveti, pēc lietošanas izmantoto salveti izmest un nomazgāt rokas ar ziepēm un ūdeni. Ja nav pieejamas salvetes, šķaudot vai klepojot, cik iespējams, aizklāt muti un degunu nevis ar plaukstu, bet ar saliektas rokas elkoņa locītavas iekšējo virsmu.

18. Izvairieties pieskarties mutei, acīm, degunam ar nemazgātām rokām.

19. Regulāri un rūpīgi mazgāt rokas ar ziepēm un ūdeni, lai izvairītos no vīrusa un patogēno baktēriju pārnesanas ar rokām uz savu seju vai citiem cilvēkiem.

20. Gadījumos, kad ūdens nav pieejams, roku tīrīšanai izmantot spirtu saturošus dezinfekcijas līdzekļus vai speciālās mitrās salvetes.

21. Īpaši pievērst uzmanību roku mazgāšanai pirms ēšanas vai dzeršanas, pēc tualetes apmeklēšanas, pirms un pēc darba ar viedierīcēm.

22. Censties izvairīties no kontakta ar personām, kurām ir gripai līdzīgi simptomi vai uzturieties tālāk nekā 2 m attālumā.

23. Slimniekam neapmeklēt Izglītības iestādi, palikt mājās un sazināties ar savu ģimenes ārstu.

VI. Mācību darba higiēna

24. Ievērot tīrību un kārtību telpā un mācību vietā, kā arī personīgās higiēnas prasības.

25. Mācību stundās izglītojamā apģērbam un matu sakārtojums jābūt kārtīgam, lai tas netraucētu mācību uzdevumu veikšanu un neradītu risku veselībai.

26. Dizaina un tehnoloģiju mācību stundās lietot speciālu apģērbu (halāts, priekšauts, galvassega).

27. Sporta un veselības mācību stundās lietot sporta apģērbu un sporta apavus.

VII. Atbildīgie un kārtība, kādā izglītojamie tiek iepazīstināti ar Noteikumiem

28. Klases audzinātājs vai profesionāla amatpersona iepazīstina izglītojamos ar šo Noteikumu pamatprasībām katru gadu septembrī. Par Noteikumu pārrunāšanas faktu klases audzinātājs vai profesionāla amatpersona veic ierakstu instruktāžas veidlapā, izglītojamie parakstās par to ievērošanu. Gadījumos, ja izglītojamais tiek uzņemts Izglītības iestādē mācību gada laikā, klases audzinātājs iepazīstina viņu ar Noteikumiem nedēļas laikā no uzņemšanas brīža.

VIII. Noslēguma jautājumi

29. Noteikumi stājas spēkā 2025.gada 1.septembrī.

30. Ar šo Noteikumu spēkā stāšanos spēku zaudē Rīgas 86.vidusskolas 05.01.2024. iekšējie noteikumi Nr.VS86-24-1-nts "Par personas higiēnu un mācību darba higiēnu".

Direktore

A.Dmitrijeva

Dmitrijeva 67247436