

## APSTIPRINĀTS

Ar Salaspils novada pašvaldības  
pirmsskolas izglītības iestādes „Daugaviņa” vadītāja

I. Ģēģeres

Rīk. 67-10/3 no 19.11.2020

### **Instrukcijas mērķis un darbības sfēra**

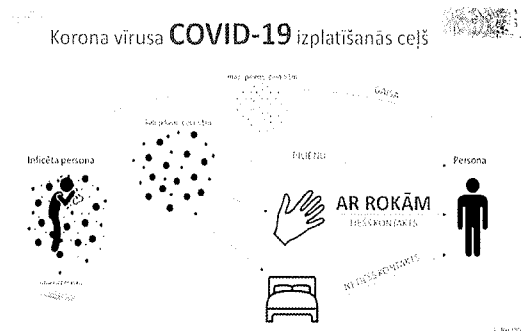
Instrukcijas mērķis ir noteikt minimālās higiēnas prasības Salaspils novada pašvaldības pirmsskolas izglītības iestādes „Daugaviņa” darbiniekiem pildot darba pienākumus.

#### **1. Lietotie termini**

- 2.1. Pašizolēšana — pretepidēmijas pasākums potenciāli infektīvo personu nošķiršanai no veselām personām un atbilstošu apstākļu nodrošināšanai, lai nepieļautu veselu personu inficēšanos;
- 2.2. Karantīna — īpašs saimniecisko darbību, sabiedrisko dzīvi, ārstniecības, izglītības, sociālās aprūpes un citu iestāžu darbību un citādu darbību ierobežojošs režīms, ko nosaka, lai nepieļautu bīstamo un citu infekcijas slimību izplatīšanos ārpus epidēmijas perēkļa robežām.

#### **3. Vispārīgās prasības**

- 3.1. Higiēnas prasības atrodas darba vietā:
  - 3.1.1. Sekot savam veselības stāvoklim un nedoties uz darbu ar elpošanas ceļu infekcijas slimības pazīmēm (klepus, sāpes kaklā, paaugstinātā ķermeņa temperatūra).
  - 3.1.2. Bieži mazgāt rokas ar ūdeni un ziepēm, īpaši pēc tualetes apmeklējuma, sabiedrisku vietu apmeklēšanas, pirms ēšanas, pēc kontakta ar slimiem cilvēkiem vai viņu apkārtējo vidi. Sk. pielikumu 1.
  - 3.1.3. Ja nav iespējas nomazgāt rokas, nepieciešams dezinficēt rokas ar spirtu saturošiem roku dezinfekcijas līdzekļiem.
  - 3.1.4. Izvairīties no pieskaršanās sejai (acīm, degunam un mutei) ar nemazgātām rokām, kā arī iespēju robežās lietot sejas maskas.
  - 3.1.5. Izvairīties no tuva kontakta ar cilvēkiem, kuriem ir akūtas elpceļu infekcijas simptomi.
  - 3.1.6. Klepojot un šķaudot nosegt muti un degunu ar vienreizlietojamo salveti, kuru pēc lietošanas izmest atkritumos, un pēc tam nomazgāt rokas.
  - 3.1.7. Tīrīt un dezinficēt virsmas un priekšmetus, kuriem bieži pieskaras cilvēki, ar sadzīvē lietojamiem dezinfekcijas līdzekļiem.
  - 3.1.8. Atvērtajos birojos, nepieciešams organizēt darbu tā, lai tiek saglabāta droša distance (vismaz 2 metri) starp nodarbinātajiem, ja nav iespējams izvietot aizsargvairogu sienas.



### 3.2. Organizatoriskie pasākumi risku mazināšanai kritiskajās funkcijās:

3.2.1. Organizējot darbu ieteicams, lai darbinieki kabinetos ievērotu sociālo distancēšanos.

3.2.2. Klātienē pakalpojumu sniegšana un saņemšana, jāievēro 2 m distanci starp pakalpojuma pieteicēju un pakalpojuma pieteikuma pieņēmēju.

## 4. Raksturīgākie darba vides faktori, darba aizsardzības līdzekļi

### 4.1. Darba izpildes laikā iespējamie darba vides kaitīgie un bīstamie faktori.

Darba vides faktori		Norādes
Bioloģiskie faktori	Var izsaukt smagu cilvēku saslimšanu, radīt nopietnus draudus nodarbinātajiem, pastāv risks izplatīties sabiedrībā.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• novērot savu veselības stāvokli;</li> <li>• sekot savam veselības stāvoklim un nedoties uz darbu ar elpošanas ceļu infekcijas slimības pazīmēm (klepus, sāpes kaklā, paaugstinātā ķermeņa temperatūra);</li> <li>• mērīt temperatūru divas reizes dienā (no rīta un vakarā);</li> <li>• ievērot higiēnas prasības (mazgāt rokas, dezinficēt tās, vēdināt telpas, ja iespējams);</li> <li>• ja parādās saslimšanas simptomi pašizolēties, vērsties pēc medicīniskās palīdzības;</li> <li>• būt atbildīgam pret savu un savu tuvāko drošību un veselību;</li> <li>• bieži mazgāt rokas ar ūdeni un ziepēm, īpaši pēc tualetes apmeklējuma, sabiedrisku vietu apmeklēšanas, pirms ēšanas;</li> <li>• ja nav iespējas nomazgāt rokas, nepieciešams dezinficēt rokas ar spirtu saturošiem roku dezinfekcijas līdzekļiem;</li> <li>• izvairīties no pieskaršanās sejai (acīm, degunam un mutei) ar nemazgātām rokām;</li> <li>• izvairīties no tuva kontakta ar cilvēkiem, kuriem ir akūtas elpceļu infekcijas simptomi;</li> <li>• klepojot un šķaudot, nosegt muti un degunu ar vienreizlietojamo salveti, kuru pēc lietošanas izmest atkritumos, un pēc tam nomazgāt rokas ar sadzīvē lietojamiem dezinfekcijas līdzekļiem tūlīt un dezinficēt virsmas un priekšmetus, kuriem bieži pieskaras cilvēki;</li> </ul>
Psihoemocionālie	Var izsaukt var rasties augsta uzbudināmība, bezmiegs, depresija, vienaldzība, apsēstības un mānijas, fobijas, nespēja koncentrēties, šaubīšanās,	<ul style="list-style-type: none"> <li>• savu vajadzību atzīšana un respektēšana;</li> <li>• reāla savu īpašību un spēju novērtēšana;</li> <li>• savas darba vietas sakārtošana, uzlabošana un uzturēšana kārtībā;</li> <li>• reālu un sasniedzamu ikdienas un ilgtermiņa mērķu izvirzīšana;</li> <li>• labu attiecību uzturēšana ar kolēģiem un iekļaušanās komandā;</li> <li>• darba laika pareizas plānošanas novērtēšana un pietiekamu</li> </ul>

Darba vides faktori		Norādes
	nervozitāte, ātrs nogurums.	<p>pārtraukumu (atpūtas) ievērošana;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• pozitīvas attieksmes izkopšana un ievērošana gan darbā, gan privātajā dzīvē;</li> <li>• ārpusdarba aktivitāšu palielināšana un sabalansēšana ar darbu (piemēram, veselīgu un nedestruktīvu sporta veidu izvēle, veselīgu hobiju izkopšana (došanās pastaigās u. c.));</li> <li>• dienas režīma ievērošana un pietiekams miegs.</li> </ul>

## 5. Prasības darbu uzsākot

### 5.1. Darbinieku ikdienas rīcība:

5.1.1. Seko līdzi savai pašsajūtai un regulāri kontrolē ķermeņa temperatūru.

5.1.2. Ja nejuties vesels, atrodies mājās (ķermeņa temperatūra 37° C un vairāk, klepus, sāpes kaklā), nedodis uz darbu un pašizolējies. Obligāti informē vadītāju un vienojies par turpmāko rīcību: strādā attālināti – no mājām, vai izmanto uzkrāto atvaļinājumu vai citas brīvās dienas un novēro savu veselības stāvokli.

## 6. Prasības darba laikā

6.1. Izmanto darba vietās pieejamos dezinfekcijas līdzekļus, lai apstrādātu darba vietas koplietošanas telpās.

6.2. Ar vislielāko rūpību izmanto koplietošanas traukus darba vietās, pēc iespējas izvēloties vienreizējās lietošanas traukus.

6.3. Ievēro personīgo higiēnu, t.sk.:

6.3.1. atturies no rokaspiedieniem sasveicinoties;

6.3.2. ieturi distanci 2 m saskarsmē ar cilvēkiem gan darba vietā, gan ārpus tās;

6.3.3. regulāri mazgā rokas vismaz 20 - 40 sekundes;

6.3.4. klepojot vai šķaudot, deguna un mutē dobumu nosedz ar salveti, kuru pēc lietošanas izmet atkritumos; ja salvete nav pieejama, ar elkoni vai plecu.

6.4. Pārlicinies vai darba devējam iesniegtā kontaktinformācija (t.sk. personīgais mobilā telefona numurs) ir pareizi, lai, ārkārtas situācijā, saņemtu ziņas no darba devēja nekavējoties.

6.5. Ja novēro akūtas (klepus, elpas trūkums) saslimšanas pazīmes kolēģim, sadarbības partnerim, pakalpojuma sniedzējiem, mudini ievērot aizsardzības pasākumus un informē savu tiešo vadītāju.

6.6. Ja sajūties nevesels, atrodoties darba vietā, obligāti nekavējoties informē par to tiešo vadītāju, pašizolējies, vienojies par turpmāko rīcību.

6.7. Ja tavs veselības stāvoklis atrodies darba vietā strauji pasliktinās, tad izsauc ātro palīdzību zvanot uz tālr. 113.

6.8. Pārējie darba kolēģi, kas atradās vienā telpā ar saslimušo vai atradās tiešā saskarē ar viņu veic pašizolācijas pasākumus un tos ievēro 14 dienu periodā.

6.9. Ja tiek saņemta informācija, ka darbinieks ir saslimis ar Covid – 19, tad jāapzin visi darbinieki, kuri ir bijuši tiešā saskarē ar saslimušo. Šiem darbiniekiem jāievēro pašizolācijas pasākumus 14 dienu periodā.

## **7. Vadītāju pienākumi un atbildība**

- 7.1. Izmantojot visus iespējamus risinājumus, organizēt funkcijas, struktūrvienības darbu, lai Covid – 19 izplatības laikā netiktu pārtraukti galvenie funkcijas, struktūrvienības procesi, t.sk., bet ne tikai:
  - 7.1.1. izskaidrot darbiniekiem instrukcijas un nepieciešamās rīcības no risku vadības viedokļa;
  - 7.1.2. nepieļaut saslimušu darbinieku atrašanos darba vietā, lai neapdraudētu pārējo darbinieku veselību;
  - 7.1.3. pēc iespējas organizēt darbu no mājām;
  - 7.1.4. atbilstoši darba specifikai, izstrādāt un ieviest pagaidu izmaiņas darba un sadzīves procesos, vienoties par aizsardzības pasākumiem mikrokolektīvos (t.sk., bet ne tikai – lokālo virtuvju, trauku izmantošana, koplietošanas darba telpas utml.), kontrolēt dezinfekcijas līdzekļu pieejamību padoto darbinieku darba telpās vai koplietošanas telpās, pārzināt un veicināt to ekonomisku un pareizu izmantošanu.

## **8. Ieteicamās rīcības ārpus darba**

- 8.1. Ja Tev ir konstatēts Covid – 19, obligāti nekavējoties par to informē tiešo vadītāju.
- 8.2. Pēc Covid – 19 analīžu rezultātu saņemšanas, ja tas ir negatīvs Jūs esat tiesīgs atrasties darba vietā, neapdraudot citu cilvēku dzīvību un veselību. Papildus informējam, ka par apzinātu līdzcilvēku inficēšanu ar jaunatklātā koronavīrusa izraisīto slimību “Covid – 19” vai citām infekcijas slimībām paredzēts sods un piespiedu epidemioloģiskie pasākumi.
- 8.3. Atturies no izbraukšanas ārpus Latvijas, kā arī no uzturēšanās publiskās vietās.
- 8.4. Regulāri seko plašsaziņas līdzekļos valdības oficiālajai informācijai par aktuālajiem ierobežojumiem un rekomendācijām valsts mērogā, iepazīsties ar Salaspils novada mājaslapā ar publicēto informāciju par aktuālo rīcību saistībā ar Covid – 19 izplatīšanos. Esi atbildīgs un ievēro tos! Nezināšana neatbrīvo no atbildības!
- 8.5. Karantīna attiecinām uz darbiniekiem kuri ir saslimuši ar Covid – 19 vai kuri ir bijuši tiešā saskarē ar saslimušo, proti, uz cilvēkiem, kas bijuši ciešā kontaktā ar infekcijas slimības pacientu. Pašizolācija attiecināma uz darbiniekiem, kuriem nav aplcinājums saslimšanai ar Covid – 19, bet tiek novērota saslimšanas izpausme.

## **9. Rīcība, ja tiek konstatēts, ka kāds darbinieks ir saslimis darba vietā**

- 9.1. Ja Jums ir aizdomas par saslimšanu un Jūs atrodaties darba vietā, jāziņo tiešajam vadītājam, telefoniski jāsazinās ar ģimenes ārstu, kurš sniegs norādījumus turpmākajai ārstēšanai. Sazinoties ar ģimenes ārstu, jāsniedz pēc iespējas precīzāka informācija par savu veselības stāvokli un jāpilda ārsta norādījumi.
- 9.2. Nepieciešams pašizolēties.
- 9.3. Veselības stāvokļa pēkšņa pasliktināšanās gadījumā nekavējoties jāzvana Neatliekamās medicīniskās palīdzības dienestam pa tālruni 113.

9.4. Ārstēšana ir atkarīga no slimības simptomiem, izpausmes un smaguma pakāpes. Nepieciešamības gadījumā ievērot pareizu pašizolāciju vai karantīnu. Tas nozīmē, ka ārstēšana ir vērsta uz slimības radīto veselības problēmu novēršanu, simptomu mazināšanu un organisma funkciju uzturēšanu smagas slimības norises gadījumā.

Speciāliste ugunsdrošības un  
civilās aizsardzības jautājumos

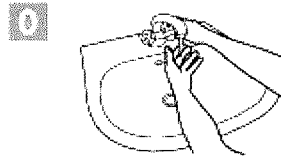
/S. Plūme/

Pielikums Nr.1

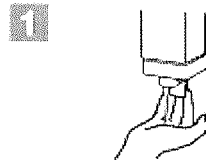
# ROKU MAZGĀŠANA

ROKAS JĀMAZGĀ, KAD TĀS IR VIZUĀLI NETĪRAS!  
PĀRĒJOS GADĪJUMOS TĀS JĀDEZINFICĒ

**0** Visu soļu kopējais ilgums: **40-60 sekundes**



Samitrina rokas ar ūdeni



Uzklāj gana daudz ziepes,  
lai nosēgtu visu roku virsmu



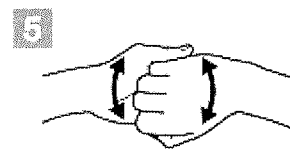
Berzē plaukstas vienu pret otru  
(apļveida kustībām)



Sakrustojot pirkstus, pārmaiņus  
mazgā plaukstu virsuses  
(vertikālām kustībām)



Sakrustojot pirkstus, berzē  
plaukstās vienu pret otru  
(vertikālām kustībām)



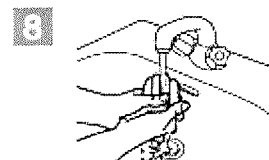
Saliecot pirkstus,  
sotver pretējo plaukstu  
(pusapļveida kustībām)



Pārmaiņus ar pretējo  
plaukstu sotver "kēķi", berzē  
(apļveida kustībām)



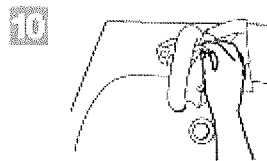
Ieliec pirkstus un pārmaiņus to  
galus berzē pret pretējo  
plaukstu (apļveida kustībām)



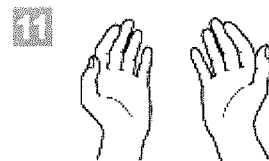
Skalo rokas ar ūdeni



Rūpīgi nosusina rokas ar dvieļi  
(vienreiz lietojama)



1) Lietojot dvieļi, aizgriez krānu  
2) Nospiež krāna sviru, lietojot  
apakšdelmu



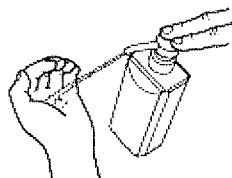
Rokas tagad ir tīras

# ROKU DEZINFEKCIJA

LAI UZTURĒTU ROKU HIGIĒNU - TĀS JĀDEZINFICĒI  
ROKAS JĀMAZGĀ, KAD TĀS IR VIZUĀLI NETĪRAS

Ⓢ Visu soļu kopējais ilgums: **20-30 sekundes**

1a

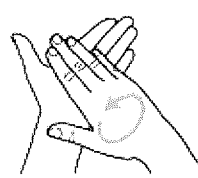


Saliec plaukstu (kausviēdā) un uzklāj gano daudz dezinfekcijas līdzekli, lai tas nosēgtu visu plaukstu virsmu

1b

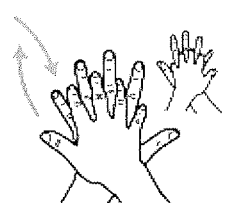


2



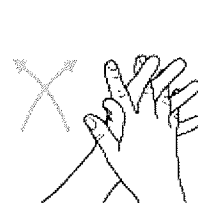
Berzē plaukstas vienu pret otru (apļveida kustībām)

3



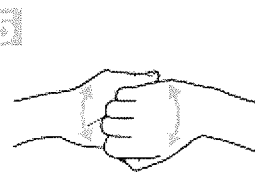
Sakrustojot pirkstus, pārmaiņus pārklāj plaukstu virspuses (vertikālām kustībām)

4



Sakrustojot pirkstus, berzē plaukstas vienu pret otru (vertikālām kustībām)

5



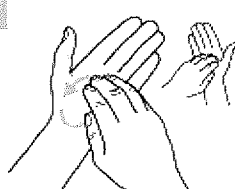
Saliecot pirkstus, satver oterējo plaukstu (ļausapveida kustībām)

6



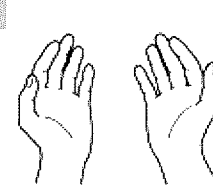
Pārmaiņus ar pretējo plaukstu satver iekšji, berzē (apļveida kustībām)

7



Ieliec pirkstus un pārmaiņus to galus berzē pret pretējo plaukstu (apļveida kustībām)

8



Kad līdzeklis nožuvīs, roku dezinfekcija ir pabeigta