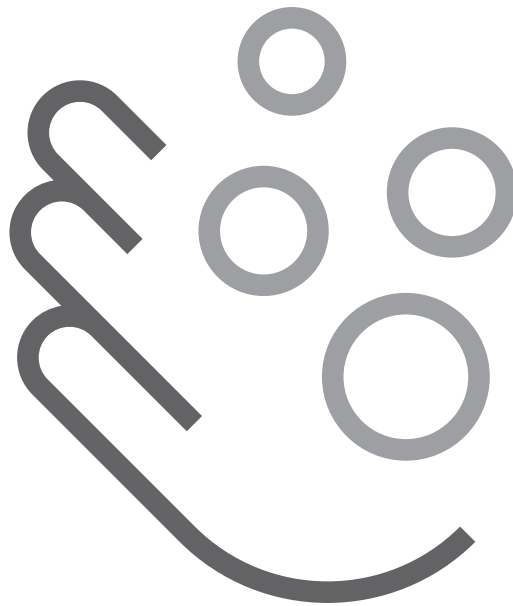


# Roku higiēna



Rūpīgi mazgājiet rokas ar ūdeni un ziepēm vai izmantojiet roku dezinfekcijas līdzekli, īpaši šādās situācijās:

- ✓ ienākot telpās, piemēram, darbavietā vai mācību iestādē;
- ✓ atgriežoties mājās;
- ✓ pēc tualetes apmeklējuma;
- ✓ pirms un pēc ēšanas;
- ✓ pēc deguna noslaucīšanas vai ieklepošanas/iešķaudīšanas plaukstā.

Ja uz rokām ir redzami netīrumi, obligāti nomazgājiet tās, nevis izmantojiet roku dezinfekcijas līdzekli.