

## Sejas masku lietošana skolēniem

Skolēniem masku lietošana ir droša un nepieciešama, nerada apdraudējumu veselībai.

- Pirms uzliek un noņem sejas masku, nomazgā vai dezinficē rokas.
- Sejas maskai pilnībā jānosedz seja no deguna līdz zodam un labi jāpieguļ sejai (deguns nedrīkst būt ārpus maskas).
- Neaiztikt sejas masku un seju ar nemazgātām/nedezinficētām rokām.
- Ja sejas maska kļūst mitra, tā jānomaina ar citu – tīru un sausu.
- **Tīrajām maskām jāatrodas maisiņā, vecākiem jānodrošina otrs maisiņš**, kur likt izlietotās maskas
- Masku drīkst lietot maksimāli 4 stundas. Noņemot sejas masku, nepieskarties tās priekšpusei, tikai aiz aukliņas.
- Pēc vienreizlietojamās medicīniskās sejas maskas izmantošanas, ieliekam **maisīnā** vai speciālā atkritumu tvertnē nevis kabatā vai somā.
- Vienreizlietojamo masku neizmanto atkārtoti.
- Ja maska ir no auduma, pēc katras lietošanas reizes, to izmazgā vismaz 60°C temperatūrā un izgludina. To darām mājās katru dienu! Skolēnam līdzī ir jābūt vismaz divām auduma sejas maskām.
- Var izmantot auduma masku. Tā var būt pašdarināta – no trijām blīva auduma kārtām vai arī vienreizlietojamo medicīnisko masku, ko atkārtoti neizmanto.
- Līdz pusdienām skolēnam ir viena sejas maska, pēc pusdienām nomaina pret citu – jaunu un tīru.
- Ja gribas dzert, tad uz 1-2 minūtēm masku var noņemt un uzlikt atpakaļ.
- Maskas jānēsā arī tiem, kuri ir vakcinēti vai pārslimojuši, jo ir iespēja saslimt atkārtoti.
- Maskas nēsāšana nerada negatīvas sekas, tā ir barjera vīrusa izplatībai.

- **Masku lietošana ir pieaugušo (vecāku) atbildība.**

Vecākiem jābūt atbalstošiem un jāpalīdz bērniem apgūt sejas maskas lietošanas galvenos pamatprincipus:

- roku mazgāšana un dezinfekcija (padomi vecākiem roku mazgāšanas paradumu veidošanai bērniem),
- sejas maskas pareiza uzlikšana (<https://www.vm.gov.lv/lv/jautajumiatbildes-parsejas-maskam>),
- rīcība sejas maskas lietošanas laikā (ar rokām neaiztiekam, uz zoda neliekam u.tml.),
- pareiza sejas maskas noņemšana (aiz aukliņām, nepieskaroties iekšpusei, roku nomazgāšana pēc noņemšanas),
- rīcība ar izlietoto sejas masku( masku ielikt maisiņā – vienreizējo izmet, auduma sejas masku nes mājās mazgāt).

Sarunai ar bērnu iesakām izmantot Veselības ministrijas sagatavotos video “Kā pareizi lietot sejas masku” -

[https://www.youtube.com/watch?v=iZ7RYiGWQII&feature=emb\\_logo](https://www.youtube.com/watch?v=iZ7RYiGWQII&feature=emb_logo)

Bērnu klīniskās universitātes slimnīcas sagatavotā animācijas multfilma par sejas masku lietošanas nozīmīgumu bērniem -

[https://www.youtube.com/watch?v=6t\\_C3P0\\_wgY](https://www.youtube.com/watch?v=6t_C3P0_wgY)



Pirmās mācību stundas laikā, kad skolēni atgriezīsies skolā pēc ziemas brīvdienām, skolotājs ar bērniem pārrunās maskas lietošanas pamatprincipus un vienosies par noteikumiem, kas jāievēro.

Skolas administrācija saņēmusi ziņu, ka valsts katram skolēnam piešķirs 8 maskas. Tikko tās būs saņemtas, jūsu bērnam tās nodos klases audzinātājs.

**!SVARĪGI!**

**Masku var nenēsāt skolēni, kuriem ir izziņa no ārsta – psihiatra.**

Skolas medmāsa.