

Izglītības un zinātnes ministrijas, Slimību profilakses un kontroles centra kopīgi sagatavotie ieteikumi sejas masku lietošanai izglītības iestādēs mācību procesa laikā.

Kā lietot sejas masku?

Svarīgi atcerēties neaiztikt sejas masku un seju ar nemazgātām rokām.

- Pirms sejas maskas uzvilšanas un noņemšanas, jānomazgā rokas ar ūdeni un ziepēm vai arī jāizmanto spirtu saturošu (sastāvā vismaz 70% etanols) roku dezinfekcijas līdzekli.
- Sejas maskai pilnībā jānosedz seja no deguna līdz zodam un labi jāpieguļ sejai (deguns nedrīkst būt ārpus maskas).
- Noņemot sejas masku, tā jāsaņem no mugurpuses vai aiz fiksējošas saites, nepieskaroties maskas iekšpusei.
- Pēc sejas maskas noņemšanas bez kavēšanās jānomazgā rokas vai jādezinficē tās ar spirtu saturošu dezinfekcijas līdzekli.
- Pēc vairākkārt lietojamās sejas maskas izmantošanas, ieliec to maisiņā, nevis kabatā vai somā.
- Ja lieto vienreizlietojamo sejas masku, pēc noņemšanas tā jāievieto maisiņā un jāizmet atkritumu tvertnē.
- Vienreizlietojamās sejas maskas nedrīkst lietot atkārtoti.
- Vairākkārt lietojamās sejas maskas pēc lietošanas mājās jāizmazgā vismaz 60 grādu temperatūrā.

Kam jāpievērš uzmanība?

- Vienas sejas maskas maksimālais lietošanas ilgums ir 4 stundas.
- Sejas maska jāmaina, ja tā lietošanas laikā kļūst mitra vai netīra.
- Vienas sejas maskas lietošanu pēc iespējas jāplāno no stundu sākuma līdz pusdienām, pēc pusdienām izglītojamiem attiecīgi jāliek jauna sejas maska. (Ja pusdienas izglītojamie ēd skolas ēdnīcā, tad jaunu masku uzliek atgriežoties klasē. Ja izglītojamie pusdiena savā klasē, tad pēc pusdienām tiek uzlikta jauna sejas maska).
- Ja nepieciešams sejas masku mainīt biežāk, to drīkst darīt.

- Izglītojamam ikdienā jābūt līdzī rezerves (maiņas) maskai, kopā vismaz 2 (līdz pusdienām, līdz stundu beigām).
- Ja izglītojamais atrodies iestādē informē pedagogu par sūdzībām attiecībā uz pašsajūtu vai veselības stāvokli, tad pedagogs rīkojas atbilstoši skolas iekšējās kārtības noteikumiem, kas nosaka rīcību šādās situācijās.

Ja rodas situācija, kad nepieciešams noņemt sejas masku (piemēram, nepieciešams padzerties), ir pieļaujams izglītojamam uz 1-2 minūtēm masku no sejas noņemt un pēc tam uzlikt atpakaļ. Jāatceras, ka pirms un pēc padzēršanās nepieciešams mazgāt un/vai dezinficēt rokas.

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-par-sejas-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).

Bērnu klīniskās universitātes slimnīcas sagatavotā [animācija par masku lietošanu bērniem](#).