

## SEJAS MASKAS LIETOŠANA

1) Veselības ministrijas video par pareizu sejas maskas lietošanu:

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

2) 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)

3) Ieteikumi sejas masku lietošanai izglītības iestādēs mācību procesa laikā:

<https://www.izm.gov.lv/lv/par-20202021-macibu-gadu>

4) Citi uzticami resursi: [www.vm.gov.lv](http://www.vm.gov.lv) , [www.spkc.gov.lv](http://www.spkc.gov.lv)

### Kā sejas masku lietot pareizi?

- Pirms uzliec 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).
- Neaiztiek sejas masku un seju ar nemazgātām rokām.
- Vienas sejas maskas maksimālais lietošanas **ilgums ir 4 stundas**.
- Ja sejas maska kļūst mitra, tā jānomaina ar citu – tīru un sausu.
- **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 pusdieno savā klasē, tad pēc pusdienām tiek uzlikta jauna sejas maska).
- Ja nepieciešams sejas masku mainīt biežāk, to **drīkst darīt**.
- 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.
- Pēc sejas maskas izmantošanas, ieliec to maisiņā, nevis kabatā vai somā.
- Ja maska ir no auduma, pēc katras lietošanas izmazgā to vismaz 60`C temperatūrā.
- Vienreizlietojamo masku neizmanto atkārtoti – tā jāizmet, vispirms ieliekot maisiņā.
- Sejas masku nedrīkst noņemt daļēji (piemēram, novilkot uz zoda vai kakla) un pēc tam lietot atkārtoti.
- Noņemot sejas masku, nepieskaries tās priekšpusei.

- **Mūzikas stundās** izmanto maskas- skandē, ritmizē, improvizē, spēlē instrumentus, apgūst mūzikas valodas elementus. Klātienē praktiskā muzicēšanas procesā attīsta pamatprasmes ritmizēšanā (reproducē, variē, kombinē, ritmu). Izkopj mūzikas klausīšanās prasmes ieklausīties skaniskajā vidē, skaņdarbā, tvert emocionālo noskaņu, attēlot to zīmējumā, ar kustībām, mācās raksturot mūzikas izteiksmes līdzekļus un tos izmantot savās radošajās etīdēs u.c.
- **Sporta stundās** nelieto maskas uzsvars uz nodarbībām brīvā dabā un fizisko veselību un drošību, veidojot un izvēloties alternatīvus variantus tradicionālām spēlēm, vingrinājumiem un inventāram. 1.-4. klasei pēc iespējas īsteno ārpus telpām, iekštelpās sporta stundas ir īstenojamas STINGRI izvērtējot iespēju nodrošināt drošības pasākumus. Sporta stundā skolēni sporto BEZ maskām, bet pirms un pēc sporta stundas - SEJAS MASKAS JĀLIETO OBLIGĀTI!

## **Kāpēc sabiedriskajā transportā ir jālieto sejas maska?**

Sabiedriskajā transportā visbiežāk nevar ievērot 2 metru savstarpējo distanci un rudenī ir apgrūtināta salona vēdināšana, līdz ar to maska ir papildu drošības elements, lai samazinātu Covid-19 izplatību.

## **Kā es varu uzlikt masku sabiedriskā vietā ar tīrām rokām?**

Iesakām līdzī kabatā vai somā nēsāt dezinfekcijas līdzekli. Tas noderēs arī citās situācijās.

## **Ko vislabāk izmantot kā sejas masku?**

Vispareizāk būtu lietot medicīniskās un nemedicīniskās (auduma) sejas maskas. Nepieciešamo aizsardzību var nodrošināt arī izmantojot pareizi izgatavotu nemedicīnisko masku. Tai jābūt izgatavotai no vismaz trīs kārtām atbilstoša materiāla (kokvilna, neilons utml.) un kurai ir saites tās fiksēšanai aiz ausīm vai sasiešanai aiz galvas.

## **Vai var izmantot sejas vairogus?**

Šobrīd ir pierādīta sejas masku efektivitāte Covid-19 izplatības ierobežošanai, tādēļ prioritāri aizsardzībai ir jāizvēlas medicīniskā vai higiēniskā sejas maska. Arī darba devējiem, kas nodrošina pakalpojumu sniegšanu tur, kur pulcējas liels skaits cilvēku darbinieku aizsardzībai primāri būtu jāizvēlas sejas maskas. Nepieciešamības gadījumā, ja nav pieejamas sejas maskas vai arī to lietošana izsauc būtiskas veselības problēmas, persona aizsardzībai var lietot sejas vairogus.