



Valsts izglītības  
satura centrs

# Ieteikumi mutes un deguna aizsega lietošanai izglītības iestādē

Liene Bērziņa  
Valsts izglītības satura centrs

2021.gada 14.janvāris  
Rīga





Valsts izglītības  
saturs centrs

- 25. janvārī, atsākoties mācību procesam klātienē, gan pedagogiem, gan bērniem no 1. klases mācību stundu laikā un ārpus tām būs jālieto sejas maskas.
- Iestādē jābūt izvietotai pieejamai informācijai par pareizu roku mazgāšanu un sejas maskas lietošanu.

**SKOLAS DROŠĪBAS KOMPLEKTS:**

**SEJAS MASKAS**

**DISTANCE**

**VĒDINĀŠANA**

**HIGIĒNA**

**PAREIZA MASKAS UZLIKŠANA**

Pirms maskas uzlikšanas kārtīgi nomazgā vai dezinficē rokas!

**Maskai:**

- jānosedz seja no deguna līdz zodam;
- labi jāpieguļ sejai;
- deguns nedrīkst būt ārpus maskas.

**PĒC MASKAS UZLIKŠANAS TO VAIRS AR ROKĀM NEAIZTIEKI!**

Maska jānomaina, tiklīdz tā kļūvusi mitra.

Viena maska - ne ilgāk kā 4 stundas.

**NEAIZMIRSTI!**

**MĀJĀS → MASKA → JĀIZMAZGĀ**

**Esmu atbildīgs!**

**NO RĪTA → MASKA → JĀŅEM UZ SKOLU**

**ATCERIES!**

Uz skolu ņem līdzi vismaz divas maskas!

Ja rodas situācija, kad nepieciešams noņemt sejas masku lai, piemēram, padzertos, ir pieļaujams uz 1-2 minūtēm masku no sejas noņemt un pēc tam uzlikt atpakaļ.

**JĀATCERAS, KA PIRMS UN PĒC PADZERŠANĀS NEPIECIEŠAMS MAZGĀT UN/VAI DEZINFICĒT ROKAS!**

**PAREIZA MASKAS NOŅĒMŠANA**

Ņemot masku, tā jāņem no mugurpuses vai citr fiksācijas saitēs, nepieskaroties maskas iekšpusei.

**Pēc maskas noņemšanas:**

- tā jāielek plastmasas maisiņā (kabata neskaitās);
- maska jāmazgā vai jāizmet (atkarībā no tās veida);
- NEKAVĒJOTIES JĀNOMAZGĀ VAI JĀDEZINFICĒ ROKAS.

Mazgā tikai atkārtoti lietojamās maskas (mājas, vismaz 60 grādu temperatūrā).

Vienreizlietojamās maskas nedrīkst lietot atkārtoti.



Valsts izglītības  
satura centrs

# 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.



Valsts izglītības  
satura centrs

## Kā lietot sejas masku?

- 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.



Valsts izglītības  
satura centrs

## 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).



Valsts izglītības  
satura centrs

# Kam jāpievērš uzmanība?

- 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 padzeršanās nepieciešams mazgāt un/vai dezinficēt rokas.*



Valsts izglītības  
satura centrs

# Vecāki palīdz bērnam apgūt pareizus maskas lietošanas pamatprincipus

**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).



Valsts izglītības  
satura centrs

# Mazāko klašu bērniem vecāki var nodrošināt izglītību ģimenē

● **Ārkārtējās situācijas laikā vecāki, kuri tuvinieku veselības aizsardzības dēļ nevēlas, lai bērni (1.-6.klases skolēni) apmeklētu skolu klātienē, var pieņemt lēmumu nodrošināt 1.-6. klases skolēnam izglītību ģimenē.**

● **Rīcības secība:**

- Vecāki iesniedz rakstisku iesniegumu skolas direktoram;
- Skolas direktors saskaņo savu lēmumu ar skolas dibinātāju;
- Skolas direktors ar rīkojumu nosaka, ka izglītības programmas mācību saturu skolēns var apgūt ģimenē un ka par to ir atbildīgi viņa vecāki;
- Vecāki nodrošina skolēna mācībām nepieciešamo mācību vidi un atbalstu mācību satura apguvei;
- Skolas administrācija nosaka izglītības programmas īstenošanas kārtību un kārtību, kādā izglītības iestādes pedagogi novērtēs skolēna mācību sasniegumus mācību gada laikā.

● **Ministru kabinets 2020. gada 17. novembrī pieņēma grozījumus Ministru kabineta 2020. gada 6. novembra rīkojumā Nr. 655 “Par ārkārtējās situācijas izsludināšanu”, nosakot, ka līdz ārkārtējās situācijas beigām vecākiem vairs nav jāiesniedz ārsta izziņa vai psihologa atzinums, lai nodrošinātu izglītību ģimenē.**





Valsts izglītības  
satura centrs

# Sports un mūzika?

**Mūzikas stundās bērni lieto sejas maskas.**

## Mūzika

- **Klātienē** – 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 etiķēs u. c.

## Sports

- **Uzsvars uz nodarbībām brīvā dabā un fizisko veselību un drošību, veidojot un izvēloties alternatīvus variantus tradicionālām spēlēm, vingrinājumiem un inventāram.**  
Sporta stundas (obligātā mācību satura ietvaros) 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!**





Valsts izglītības  
satura centrs

# Noderīgi

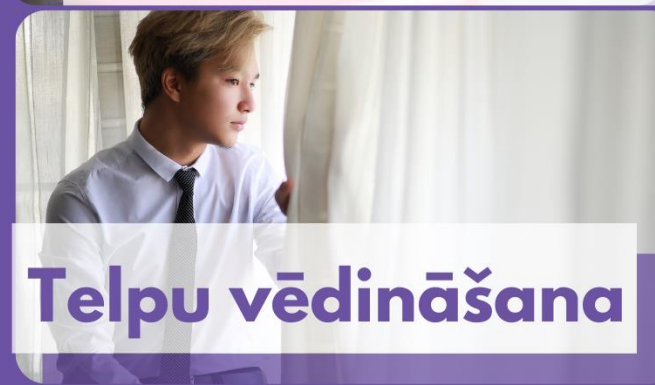


**Pirmās mācību stundas laikā, kad skolēni atgriežas skolā pēc ziemas brīvdienām, skolotājs ar bērniem pārrunā maskas lietošanas pamatprincipus un vienojas par noteikumiem, kas jāievēro.**

**Lai veicinātu pareizu sejas maskas lietošanu aicinām izmantot un izplatīt arī vecākiem un likumiskajiem pārstāvjiem informāciju par sejas masku lietošanu:**

- Veselības ministrijas [video par pareizu sejas maskas lietošanu](#)
- Bērnu klīniskās universitātes slimnīcas sagatavotā [animācijas multfilma](#) par sejas masku lietošanas nozīmīgumu bērniem
- Ieteikumi sejas masku lietošanai izglītības iestādēs mācību procesa laikā <https://www.izm.gov.lv/lv/par-20202021-macibu-gadu>
- Citi uzticami resursi: [www.vm.gov.lv](http://www.vm.gov.lv), [www.spkc.gov.lv](http://www.spkc.gov.lv),

# Skolas drošības komplekts



**PALDIES par atbildīgu rīcību!**

[www.visc.gov.lv](http://www.visc.gov.lv)

2021

Rīga