

# Rokām ir būtiska nozīme veselīgākas pasaules radīšanā

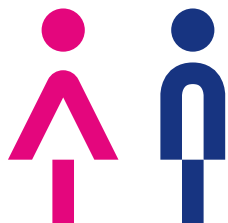
Vienkārša roku mazgāšana joprojām ir viens no nozīmīgākajiem mikrobu izplatības apturēšanas paņēmieniem. Informētības palielināšana par to, kāpēc, kad, kā un kur mēs tīrām savas rokas, ir svarīgi piemēri, kas ļauj saprast, cik svarīga ir roku higiēna, lai pasaule kļūtu veselīgāka.

## Cik netīras ir rokas?

**Mikrobus var atrast uz visām roku virsmām.** Un īpaši daudz baktēriju koncentrējas zem nagiem<sup>1</sup>



**Četras vietas, ko cilvēki bieži aizmirst nomazgāt,** ir nagi, īkšķi, roku virspuse un plaukstas locītavas<sup>2</sup>



**Sievietes norāda, ka mazgā rokas aptuveni 9,5 reizes dienā** salīdzinājumā ar vīriešiem, kas mazgā rokas 7,6 reizes dienā<sup>3</sup>

**Sievietes parasti mazgā rokas biežāk nekā vīrieši,** 83% mazgā rokas pēc tualetes lietošanas, taču to dara tikai 74% vīriešu<sup>4</sup>

## Rokām ir liela nozīme

31%

uzskata, ka **personiskā atbildība** palīdz uzlabot higiēnas standartus un sabiedrības veselību<sup>3</sup>

85%

apgalvo, ka viņi mazgā rokas **pietiekami bieži**<sup>3</sup>

71%

norāda, ka **citi nemazgā** rokas pietiekami daudz<sup>3</sup>

80%

jūtas neērti ar nemazgātām rokām **sociālās situācijās**<sup>3</sup>



