

## Profilakses pasākumi

- ❖ Dzīvojiet kopā ar *pastāvīgu partneri*, izvairieties no gadījuma dzimumsakariem.
- ❖ Nenodarbojieties ar seksu, ja Jums vai Jūsu partnerim ir *iekaisuma pazīmes, čūlas, čūliņas vai neparasti izdalījumi* no dzimumorgāniem.
- ❖ Nenodarbojoties ar orālo seksu, ja *mutēs rajonā ir čūlas vai čūliņas*, izvairieties no skūpstīšanās.
- ❖ Ja Jums nav pārliecības par partnera veselības stāvokli, *lietojiet prezervatīvu katra dzimumkontakta laikā!* Tas palīdzēs izvairīties no HIV un citām seksuāli transmisīvām slimībām.
- ❖ Ja domājat, ka esat inficēts – *pārbaudieties un informējiet partneri.*
- ❖ Ķermenim jābūt *tīram*, īpaši ģenitālījām un rokām.
- ❖ Katram cilvēkam jābūt *saviem higiēnas piederumiem.*

**Simptomi**, pie kuru parādīšanās Tev būtu jāmeklē medicīniskā palīdzība:

- 📍 *Neparasti izdalījumi* no dzimumorgāniem.
- 📍 *Čūliņas* ap dzimumorgāniem.
- 📍 *Kairinājuma sajūta* dzimumorgānu rajonā.
- 📍 *Sāpes vai dedzināšana* urinējot vai dzimumakta laikā.

**Droši vari griezties meklēt palīdzību arī:**

Biedrības DIA+LOGS centrā  
Dzirnavu ielā 135 (ieeja no Satekles ielas),  
Rīgā, LV-1050  
Telefoni: 67243101; 67288500  
e-pasts: [dialogs@diacentrs.lv](mailto:dialogs@diacentrs.lv)  
mājas lapa: [www.diacentrs.lv](http://www.diacentrs.lv)

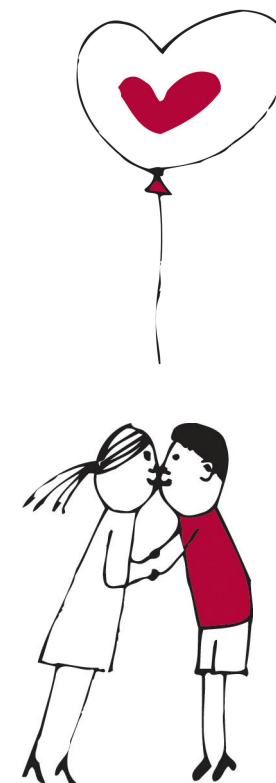


LATVIJAS REPUBLIKAS  
VESELĪBAS MINISTRIJA

**DIA & LOGS**

ATBALSTA CENTRS VISEM, KURUS SKAR HIV/AIDS

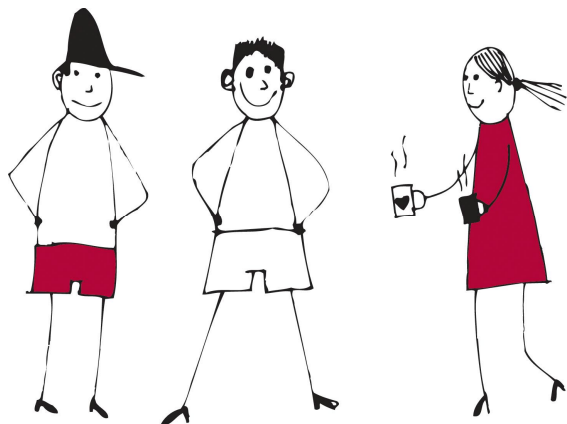
# Rūpējies par savu ķermeni



**Viss par un ap higiēnu**

## Kas tas ir???

Personīgā higiēna un tīrības ievērošana ir ārkārtīgi svarīga loma veselības saglabāšanai. Mūsu **ķermenim nepieciešama tīrība**. Tā nepieciešama ne tikai lai **labi izskatītos**, bet lai mūsu organisms spētu **aizsargāt sevi no infekcijas slimībām, kairinošām vielām**, kas izraisa alerģiju, kā arī pret nelabvēlīgiem ārējās vides faktoriem (aukstums, karstums, ass vējš utt.). Mūsu ķermenim ir nepieciešama **regulāra apkope**, tāpat kā mēs mēdzam uzskot mūsu dzīvesvietu, iznesot atkritumus. Ja āda netiek kopta un kļūst netīra, tad **notiek ādas sviedru un tauku dziedzeru aizsērēšana** un nosprostošanās. Tiek traucēta sviedru izdalīšanās un ādas tauku dziedzeru darbība, kas izraisa dažādu izsitumu, niezes un nepatīkamas smakas parādīšanos. Mazgājoties **ne katru reizi ir nepieciešamas ziepes**. Ne sliktāku efektu sniedz ķermeņa norīvēšana ar mīkstu sūkli un noskalošanās ar ūdeni. Asinsrites stimulācijai un ādas attīrīšanai visbiežāk pielieto **sūklus, birstes, masāžas cimds**. Pēc mazgāšanās noteikti jānoslauka ķermenis sauss.



## Kā to darīt???

**Mati:** Galva jāmazgā ne retāk kā reizi nedēļā, bet ja ir taukaini mati, vai Jūs nodarbojaties ar sportu vai fizisku darbu, tad biežāk. Mazgājot galvu lieto **šampūnu un rūpīgi izskalo matus**. Regulāra matu kopšana novērš blaugznu veidošanos.

**Zobi:** Jātīra **no rīta un vakarā**, vēlams arī pēc pusdienām izskalot muti ar ūdeni. Ja Tu lieto zobu protēzes, tad uz nakti tās vajag izņemt, iztīrīt un ievietot traukā ar ūdeni. Mutes dobuma kopšana **novērš mikrobu savairošanos mutē un zobu caurumu veidošanos**.

**Rokas:** Netīras rokas un nagi **var kļūt par infekcijas avotu** dažādām saslimšanām, piemēram, A hepatītam. Noteikti mazgājiet rokas **pēc tualetes apmeklējuma, pirms ēšanas, pirms ēdiena gatavošanas** un vienmēr, kad tās nav pietiekoši tīras. Lai iztīrītu netīrumus zem nagiem lietojiet speciālus manikīra piederumus vai zobu bakstāmo trulo galu. Jo šajos netīrumos var būt daudz kaitīgu mikrobu un sēnīšu.

**Kājas:** Kājas ir regulāri jāmazgā un **jātur sausumā un siltumā**. Nagus uz kājām jāgriež taisni un ne puslokā, jo tas var veicināt ienadžu veidošanos. Apavus vajag iegādāties no dabīgiem materiāliem, jo tad kājas "elpo". Zeķēm

jābūt no dabīgiem materiāliem, tās jāmaina katru dienu.

**Ausis:** Ausu ejas jātīra uzmanīgi. Nekādā gadījumā nedrīkst izmantot asus priekšmetus vai tā saucamos ausu tīrāmos kociņus. Ausu ejas **jātīra tik tālu, cik var iekļūt ar paša pirkstiem un dvieļīti**.

**Paduses:** Lielākai daļai cilvēku paduses ir visvairāk svīstošā ķermeņa vieta un tā kā tām nepieklūst daudz gaisa, tad **ātri veidojas baktēriju izraisīta nepatīkama smaka**. Tās **jāmazgā bieži**, jālieto arī dezodorants, vēlams ne rullīšu, vēl labāk naturālus pretsviedru līdzekļus, piemēram, lavandas ūdeni.

**Ģenitālijas:** Jāmazgā **katru dienu un jānosusina sausas**. **Ziepēm jābūt maigām**, jo ģenitālijas ir ļoti jūtīgas. Sievietēm ir īpašas ziepes domātas tieši šim apvidum. Jānēsā tikai **kokvilnas veļa**, lai nesvīstu. Tā kā sievietēm anālā atvere atrodas tuvu dzimumspraugai, tad vajadzētu cītīgi apmazgāties virzienā no priekšpuses uz mugurpusi pēc katras defekācijas (tualetes apmeklējuma „pa lielam”). Mēnešreizu laikā bieži jāmaina ieliktnīši un tamponi.

**Dzimumīgiēna:** Tai ir milzīga nozīme **venērisko slimību profilaksē**. Inficēšanās ar seksuāli transmisīvajām saslimšanām parasti notiek seksuālo kontaktu ceļā. Nopietnākās no tām ir sifiliss, HIV, piena sēnīte (kandidoze), gonoreja, herpes, kā arī C hepatīts, ar ko var inficēties arī dzimumceļā. Ja Tev ir aizdomas par to, ka Tu varētu būt nevesels, tad ir nepieciešams **pārbaudīt savu veselības stāvokli pie dermatovenerologa vai ģimenes ārsta**.