

# RANKŲ ŠVARA, FAKTAI APIE HIGIENĄ

## 1. Plauti? Plauti!

Važiavote viešuoju transportu, grįžote iš darbo namo, išėjote iš tualetu, ruošiatės gaminti maistą, lankotės ligoninėje? Neturėtų kilti klausimų, ar reikia plauti rankas. Rankas plauti būtina. Per nešvarias rankas plinta net apie 80 proc. infekcinių ligų. Tyrimų duomenimis, rankų plovimas trečdaliu sumažina viduriavimo tikimybę ir penktadaliu – sergamumą kvėpavimo takų ligomis.

## 2. Minimalus rankų plovimo laikas – 20 sekundžių

20 sekundžių yra minimalus rekomenduojamas rankų plovimui skirtas laikas, t. y. delnų, pirštų galiukų ir rankų išorės trynimui.

## 3. Kruopščiai nuplaukite savo nykščius.

Tyrimai rodo, kad žmonės nuolat pamiršta nusiplauti nykščius, ypač jų išorinę pusę.

## 4. Nepamirškite savo dominuojančios rankos.

Žmonės linkę geriau nusiplauti ne dominuojančią ranką, todėl nepamirškite sąžiningai nuplauti abiejų rankų!

## 5. Tinkamiausias – vėsus vanduo.

Rankas geriausiai plauti šaltu ar vėsiu vandeniu, nes karštas vanduo gali pažeisti rankų odą. Tačiau vandens temperatūra nėra svarbiausia. Apsisaugoti nuo mikrobų padeda tinkamas ir dažnas rankų plovimas.

## 6. Rankų dezinfektantai nužudo daugumą bakterijų

Jei nėra galimybės nusiplauti rankų, rekomenduojama naudoti dezinfektantus. Tinkamas jų naudojimas nužudo daugumą bakterijų ant rankų ir užkerta kelią ligoms plisti.

## 7. Atkreipkite dėmesį į tai, kaip nusausinote rankas

Tai nesvarbu, jei nusiplovę rankas naudojate popierinius rankšluosčius arba karšto oro džiovintuvą. Tačiau venkite naudotis bendrais rankšluosčiais. Namuose kiekvienas turėtų naudoti tik savo asmeninį rankšluostį, ypač, kai namuose yra ligonis. Kuo dažniau plaukite ir keiskite savo rankšluostį arba naudokite vienkartinius rankšluosčius ir servetėles.

## 8. Padeda rankų plovimo priminimo ženklai

Tyrimai rodo, kad rankų plovimo priminimo ženklai, pakabinti restoranuose arba poliklinikų tualetuose, tikrai paskatina rankas plauti dažniau. Galima paprasčiausiai atspausdinti ar nusipiešti ženklus, raginančius plauti rankas, ir naudoti savo vonioje, ypač jei namuose yra mažų vaikų.

Parengė visuomenės sveikatos specialistė Greta Pileckaitė

# Kaip taisyklingai plauti rankas?

PROCEDŪROS TRUKMĖ 40-60 SEK.



## VISADA NUSIPLAUK RANKAS:

KAI JOS NEŠVARIOS, PASINAUDOJĘS TUALETU; PO NOSIES VALYMO, ČIAUDĖJIMO, KOSĖJIMO; JEI VAŽIAVAI VIEŠUOJU TRANSPORTU; GRĮŽĘS IŠ LAUKO; JEI BUVAI PARDUOTUVĖJE IR LIETEI PINIGUS; JEI GLOSTEI GYVŪNĖLIUS; PRIEŠ VALGIO GAMINIMĄ IR PRIEŠ VALGANT; PO NAMŲ RŪŠOS; PO ŠIUKŠLIŲ TVARKYMO IR IŠNEŠIMO; JEI BENDRAVAI SU LIGONIU.