



9. Trinkite sulenktus ir suglaustus pirštus (sukamaisiais judesiais) kitos rankos delne.



10. Kruopščiai nuplaukite tekančiu vandeniu rankas, kad pašalintumėte muilą. Vanduo turėtų tekėti nuo riešo pirštų link.



11. Jei yra galimybė, rankas šluostykite vienkartinio popieriniu rankšluosčiu ar servetėle.



12. Tuo pačiu popieriniu rankšluosčiu užsukite vandens čiaupą.



13. Išmeskite popierinį rankšluostį į sandarią šiukšlių dėžę.



Namuose kiekvienas turėtų naudoti tik savo asmeninį rankšluostį rankoms nusausti.



Nacionalinis
visuomenės
sveikatos
centras

nvsc.lrv.lt

RANKŲ HIGIENA

STOP!



*Kodėl, kaip ir kada reikia
plauti rankas?*

Kas yra rankų higiena?

Rankų higiena yra viena iš pagrindinių prevencinių priemonių, padedančių apsaugoti save ir visus šalia esančius nuo infekcijų, plintančių kontaktiniu būdu.

Kodėl reikalinga rankų higiena?

Ant mūsų rankų odos dauginasi įvairūs mikroorganizmai. Dauguma iš jų labai pavojingi mūsų sveikatai ir gali sukelti susirgimus:



- Žarnyno infekcijas – tai rotovirusinė ir norovirusinė infekcijos, dizenterija, vidurių šiltinė, salmoneliozė, virusinis hepatitas A, lambliazė, paratifas ir kt. Mikroorganizmai patenka ant rankų liečiant užterštus daiktus, kontaktuojant su gyvūnais, todėl apsiuogojimui reikia plauti rankas.

• Virusines infekcijas – tai gripas, vėjaraupiai, tymai, skarlatina, raudonukė, difterija ir kt. Šios infekcijos perduodamos oro – lašeliu būdu, bet čiaudint ar kosint, pridengiant burną liū suklelėjai lieka ant rankų.

• Virusines infekcijas – tai gripas, vėjaraupiai, tymai, skarlatina, raudonukė, difterija ir kt. Šios infekcijos perduodamos oro – lašeliu būdu, bet čiaudint ar kosint, pridengiant burną liū suklelėjai lieka ant rankų.

- Helmintozes. Helmintų kiaušinėlių gali būti visur ir nešvariomis rankomis patenka į burna, žarnyną, kur pradeda intensyviai daugintis

Kada plauti rankas?

Rankos yra plaunamos visada, kai jos nešvarios, prieš valgant, pasinaudojus tualetu, prieš ir po maisto gaminimo, po darbo su nešvariais indais ar stalo įrankiais, kitais daiktais, prieš vaiko maitinimą, pakeitus vystyklus, grįžus iš lauko, kiemo, daržo ar sodo, pasinaudojus visuomeniniu transportu, pabuvus viešose vietose, pabendračius su sergančiu žmogumi, po nosies valymo, pažaidus su gyvūnais.

Kiti rankų higienos būdai?

Nesant galimybei nusiplauti rankų (pvz. kelionėse) rankų higienai galima naudoti alkoholinių servetėles, parduodamas vaistinėse.

Kaip plauti rankas?



1. Sušlapinkite rankas po vėsiu tekančiu vandeniu. Prieš plaunant rankas būtinai nusimaukite žiedus, nes po jais esantys nešvarumai nenusiplaus.



2. Rankas plaukite su muilu, nes jų plovimas vien vandeniu nėra efektyvus. Jis negali pašalinti tokių sudėtinių nešvarumų dalių kaip riebalai ar baltymai. Rankų plovimui pakanka ir įprasto muilo.



3. Visą rankų paviršių įtrinkite muilu. Sukamaisiais ir trinamaisiais judesiais muiluokite rankas iš abiejų pusių apie 10-15 s.



4. Sukamaisiais ir trinamaisiais judesiais muiluokite išorines ir vidines rankų puses, riešus apie 20 s.



5. Trinkite delną į delną.



6. Trinkite tarpupirščius, vidines ir išorines delnų puses.



7. Ypač kruopščiai patrinkite pirštų galiukus, panauges ir riešus.



8. Trinkite nykščius (sukamaisiais judesiais).