

Visuomenės sveikatos priežiūros specialistai primena keletą svarbių faktų apie rankų 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 mikrobu padeda tinkamas ir dažnas rankų plovimas.

6. Rankų dezinfekantai nužudo daugumą bakterijų.

Jei nėra galimybės nusiplauti rankų, rekomenduojama naudoti dezinfekantus. 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.

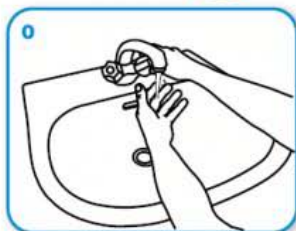
Rankų plovimas – svarbi profilaktinė priemonė prie užkrečiamųjų ligas.

Kaip plauti rankas?

Rankas reikia plauti, kai jos vizualiai nešvarios ar užterštos, kitais atvejais atlikti higieninę rankų antiseptiką.



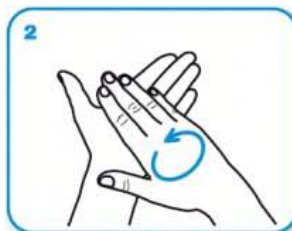
Procedūros trukmė: **40-60 sek.**



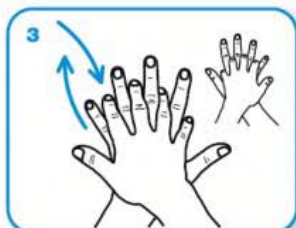
Rankas sudrėkinti vėsiu vandeniu.



Alkūne, dilbiu ar išorine plaštakos puse paspausti skysto muilo dozatoriaus rankenėlę ir užpilti apie 3ml skysto muilo.



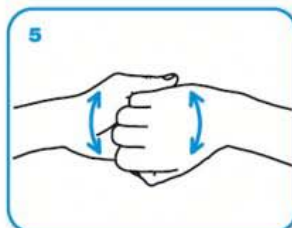
Delnus vieną į kitą trinti sukamaisiais judesiais.



Plauti rankas, dešinįjį delną uždėjus ant kairiosios plaštakos išorinės pusės, po to atvirkščiai.



Trinti delną į delną praskėtais ir sukryžiuotais pirštais.



Plauti pirštų galiukus, sulenktais ir sukabintais priešinguose delnuose pirštais.



Nuplauti nykštį sukamaisiais kitos rankos judesiais.



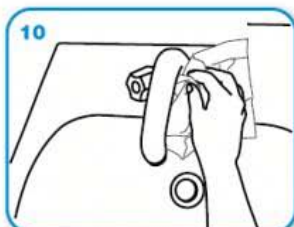
Įtrinti pirštų galiukus sukamaisiais judesiais kitos rankos delne.



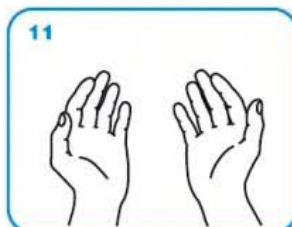
Miluotas rankas nuplauti po vandens srove. Vanduo turi tekėti nuo riešo pirštų link, chirurginio rankų paruošimo metu – nuo pirštų alkūnių link.



Rankas nusausinti vienkartinio rankšluosčiu ar servetėle.



Jei vandens čiaupai užsukami ranka, juos užsukti su panaudotu vienkartinio rankšluosčiu ar servetėle.



Jūsų rankos dabar yra švarios ir saugios.