

KODĖL REIKIA PLAUTI RANKAS?

RANKŲ PLOVIMAS YRA VIENAS IŠ PAPRASČIAUSIŲ BŪDŲ PAŠALINTI NUO JŲ UŽKREČIAMŲJŲ LIGŲ SUKĖLĖJUS IR LABAI SVARBI DAUGELIO VISUOMENĖJE PLINTANČIŲ UŽKREČIAMŲJŲ LIGŲ PROFILAKTIKOS PRIEMONĖ

ANT RANKŲ GALI BŪTI LIGAS SUKELIANTYS MIKROORGANIZMAI



ANT NEPLAUTŲ PLAUTŲ GALI BŪTI IR KITŲ MIKROORGANIZMŲ:

Grybelių, Klebsiella, Corona virusų, lamblijų, Mycoplasma pneumoniae, ECHO virusų, Rota virusų, Adeno, Noro virusų, Chlamydia, Haemophilus influenzae, Campylobacter bakterijų, citomegalo virusų ir kt.

KUR DAŽNIAUSIAI SLEPIASI MIKROBAI?

Ant 1 cm² {
• Ant žmogaus odos gali būti daugiau nei 300 mln. bakterijų
• dažnai naudojamų maišytuvų rankenų gali būti 229.000 mikrobai
• arba stalo gali būti 21.000 mikrobų
• rankų odos gali būti 1500 mikrobų

MIKROORGANIZMŲ SLĖPTUVĖS YRA VISI NEŠVARIOMIS RANKOMIS LIEČIAMI PAVIRŠIAI, pvz.:

- Darbo stalo paviršius
- Vandens reguliavimo čiaupai
- Virtuvės šluostės, kempinės
- Šiukšlių kibirai
- Šaldytuvo durų rankenos
- Kompiuterio klaviatūra
- Eskalatoriaus turėklai
- Šviestuvų jungikliai
- Buitinių prietaisų valdymo pulteliai

KUR IR KADA DAŽNIAUSIAI UŽTERŠIAMOS RANKOS

- Liečiant laiptinių, eskalatorių turėklus
- Pasinaudojus tualetu
- Prižiūrint ligonį, keičiant sauskelnes
- Čiaudint, kosint, palietus nosį, gleivines
- Prižiūrint gyvūnus
- Prekybos centre, pvz., liečiant krepšius, gyvūninį maistą ir kt.
- Važiuojant viešuoju transportu, pvz., liečiant laikiklius, turėklus
- Tvarkant gyvūninį, termiškai neapdorotą maistą (kiaušinius, mėsą, žuvį ir kt.)

KADA BŪTINA PLAUTI RANKAS?

- Sugrįžus į namus
- Prieš valgį ir maisto ruošimą
- Po gyvūninio, termiškai neapdoroto maisto ruošimo
- Pasinaudojus tualetu
- Palietus nosį, kosint, čiaudint
- Po atliekų ar šiukšlių tvarkymo
- Po sąlyčio su gyvūnu
- Prieš ligonio priežiūrą
- Po ligonio priežiūros

KAIP TEISINGAI PLAUTI RANKAS?

1. Sudrekininkite rankas vėsiu tekančiu vandeniu. Prieš plaudami rankas būtinai nusimaukite bėdus, nes po jais esanys neišvartojamas nenusiplaun.
2. Rankas plaukite su muilu, nes jų plovimas vien vandeniu nėra efektyvus. Vanduo negali pašalinti tokių sudėtingų nešvarumų dalių kaip riebalai ar baltymai. Rankoms plauti pakanka ir paprasto muilo.
3. Visą rankų paviršių įrinkite muilu. Sukamaisiais ir trinamaisiais judais muilkokite rankas iš abiejų pusių apie 10-15 s.
4. Sukamaisiais ir trinamaisiais judais muilkokite išorines ir vidines rankų puses, riešus.
5. Trinkite delną į delną.
6. Trinkite tarpupirštis ir vidines ir išorines delnų puses.
7. Ypač kruopščiai patrinkite pirštų galukus, panagus ir riešus.
8. Trinkite nykščius (sukamaisiais judais).
9. Trinkite sulenktus ir suglaustus pirštus (sukamaisiais judais) kitos rankos dėne.
10. Kruopščiai nuplaukite tekančiu vandeniu muilą. Vanduo turėtų tekėti nuo riešo pirštų link.
11. Jei yra galimybė, rankas išdžiovykite vienkartiniu popieriniu rankšluosčiu ar servetėle.
12. Tuo pačiu popieriniu rankšluosčiu užsukite vandens čiaupą.
13. Išmeskite popierinį rankšluostį į sandarią šiukšlių dėžę.

KOKIAS RANKŲ PLOVIMO PRIEMONES RINKTIS?

SKYSTAS MUILAS:



- Visais atvejais labiau rekomenduotinas negu kietas
- Per jį neplinta mikrobai
- Sudėtyje turi rankų odos maitinamųjų priedų, kurie apsaugo odą nuo išdžiūvimo

KIETAS MUILAS:



- Ant paviršiaus gali daugintis mikroorganizmai, nes juo naudojasi ne vienas asmuo
- Nerekomenduojama naudoti viešose vietose
- Geriau tinka namuose, jei gyvena vienas žmogus arba visi šeimoje sveiki

NESANT GALIMYBEI NUSIPLAUTI RANKŲ (NĖRA PLAUTUVĖS ARBA MUILO, KELIONĖJE) REKOMENDUOJAMA NAUDOTI VIENKARTINES DRĖGNAS SERVETĖLES ARBA SERVETĖLES SU ALKOHOLIU

