

Nepamirškite, kad rankas reikia plauti ne tik tada, kai jos yra purvinos, bet ir grįžus iš lauko, pasinaudojus tualetu ir, žinoma, prieš valgį. Rekomenduotina rankas plauti ir kaskart pažaidus su gyvūnu ar tiesiog jį lietus, pabendravus su sergančiu žmogumi (ypač jei spaudėte jam ranką), pakosėjus ar nusičiaudėjus, prieš ir po žaizdos sutvarkymo ir panašiais atvejais.

Laikydami šią taisyklę, mes ne tik užkirsime kelią infekcijų plitimui, bet ir padėsime sau ir šalia mūsų esantiems žmonėms išlikti sveikiems!



VILNIAUS VISUOMENĖS
SVEIKATOS BIURAS

Adresas: Klinikų g. 2, Vilnius
Tel. (8 5) 271 1244
El. paštas: info@vvsb.lt
www.vvsb.lt



Plauk rankas – saugok save ir šalia esančius

PLAUK RANKAS – SAUGOK SAVE IR ŠALIA ESANČIUS

2009 metais Pasaulio sveikatos organizacija gegužės 5-ąją paskelbė pasauline rankų higienos diena. Šią dieną Vilniaus visuomenės sveikatos biuras ragina visus prisiminti, kaip teisingai plauti rankas, nes rankų higiena yra viena iš pagrindinių prevencinių priemonių, padedanti apsaugoti save ir visus šalia esančius nuo infekcijų, plintančių kontaktiniu būdu. Taip pat tai yra pagrindinė hospitalinių infekcijų prevencijos ir antibiotikams atsparių mikroorganizmų plitimo mažinimo priemonė.



Rankas rekomenduojama plautis, laikantis šių taisyklių:

- Sušlapinkite rankas po šiltu ar šaltu tekančiu vandeniu. Prieš plaunant rankas būtina nusimaukite žiedus, nes po jais esantys nešvarumai nenusiplaus.
- Rankas plaukite su muilu, nes jų plovimas vien vandeniu nėra efektyvus. Jis negali pašalinti tokių sudėtinių nešvarumų dalių kaip riebalai ar baltymai. Kasdieniam rankų plovimui pakanka ir įprasto muilo.
- Visą rankų paviršių įtrinkite rankų plovimo priemone. Sukamaisiais ir trinamaisiais judesiais muiluokite rankas iš abiejų pusių apie 10-15 s. Ypač kruopščiai patrinkite tarpupirščius, pirštų galiukus ir panages, nes skubėdami dažnai išmuiluojame tik išorinę ir vidinę rankų pusę. Taip pat nepamirškite ir riešų.
- Kruopščiai nuplaukite rankas, kad pašalintumėte muilą. Vanduo turėtų tekėti nuo riešo pirštų link.
- Jei yra galimybė, rankas šluostykite popieriniu rankšluosčiu ar servetėle. Namuose kiekvienas turėtų naudoti tik savo asmeninį rankšluostį rankoms nusausinti.
- Siekiant išvengti pakartotino rankų užteršimo, rankenėle užsukamą čiaupą reikėtų užsukti panaudojant tą pačią servetėlę ar popierinį rankšluostį, arba bent jau nuplauti muiluotu vandeniu.

