

# 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, Iamblijų, Mycoplasma pneumoniae, ECHO virusų, Rota virusų, Adeno, Noro virusų, Chlamydia, Haemophilus influenzae, Campylobacter bakterijų, citomegalo virusų ir kt.

### KUR DAŽNIAUSIAI SLEPIASI MIKROBAI?

Ant 1 cm<sup>2</sup> { Ant žmogaus odos gali būti daugiau nei 300 mln. bakterijų  
dažnai naudojamų maišytuvų rankenų gali būti 229.000 mikrobų  
arbo stalo gali būti 21.000 mikrobų  
rankų odos gali būti 1500 mikrobų

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

- Darbo stalų 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. Sudrėkinkite rankas vėsiu tekančiu vandeniu. Prieš plaudami rankas būtinai nusimaukite bėdus, nes po jais esantys nešvarumai nenusiplaus.
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 įtrinkite muilu. Sukamaisiais ir trinamaisiais judais muiluokite rankas iš abiejų pusių apie 10-15 s.
4. Sukamaisiais ir trinamaisiais judais muiluokite išorines ir vidines rankų puses, riešus.
5. Trinkite delną į delną.
6. Trinkite tarpupirštius ir vidines ir išorines delnų puses.
7. Ypač kruopščiai patrinkite pirštų galus, panagų ir riešus.
8. Trinkite nykščius (sukamaisiais judais).
9. Trinkite sulenktus ir suglaustus pirštus (sukamaisiais judais) kitos rankos delne.
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 išdžiovykite vandenį čiaupą.
13. Išmeskite popierinį rankšluostį į sandarią talpyklę dėgę.

### 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