


RANKŲ PLOVIMAS

- 
-
- Atrodytų, kad apie būtinybę plauti rankas, visi puikiai žinome, taip pat puikiai žinome kaip tai tinkamai daryti. Todėl, anot Vilniaus visuomenės sveikatos biuro specialistų, atsiranda asmenų, kurių nuomone, kalbėti apie rankų higieną nereikia, nes ir taip viskas savaime suprantama.
 - Tačiau mūsų ir aplinkinių rankų higiena praktikoje atrodo visiškai kitaip! Kodėl taip galvojame? Sužinoti galite ir jūs, egzistuoja labai paprastas būdas – tiesiog objektyviai pažvelkite į savo įpročius ir stebėkite kitų žmonių elgesį savo aplinkoje.



- Taip, pasakysite, kad visi žmonės prieš valgį, po lauko ir pasinaudojus tualetu visada nusiplauna rankas... Tačiau pamirštame, kad rankos – viena judriausių kūno dalių. Jomis dirbame įvairius darbus, gestais išreiškiame emocijas, bendraujame su mus supančiu pasauliu.
- Ant kiekvieno piršto, praėjus vos pusvalandžiui nuo rankų plovimo momento, atsiranda tūkstantis mikrobu – infekcijos sukėlėjų. Tokiu būdu bet kuris žmogus gali pasigauti įvairias ligas – nuo geltos, iki kirmėlinės infekcijos, ar gripo. Nesvarbu, kokio amžiaus yra žmogus, ar vaikas, ar suaugęs asmuo, nesilaikantis paprasčiausių higienos taisyklių, yra infekcijos pavojaus akiratyje.
- Žmonės viską liečia, jie glosto gyvūnus ir, be abejonės, visiems tenka naudotis tualetu pvz.: mokykloje ar darbovietėje, kur tenka prisiliesti prie durų rankenos, atsukti ir užsukti vandens čiaupą arba nuspausti klozeto mygtuką, o kur dar laiptinių turėklai, mobilieji telefonai, pinigai, bankomatai, pirkinių krepšiai ir vežimėliai parduotuvėse. Kasdien šimtai žmonių liečia tuos pačius paviršius, palikdami ant jų įvairiausių virusus ir bakterijas.
- Nebūtina liesti kokio nors daikto, jus pats galite tapti užkrato platintoju. Kaip? Nusičiaudėjęt, nusikosėjęt į delną ir jau įteikiat rankos paspaudimu „dovaną“ pažįstamam.

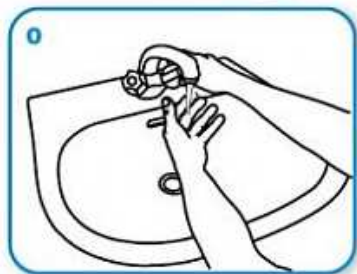
Įdomūs faktai apie žmogaus gyvenimą tarp mikrobų:

- Vyrai 1,5 karto dažniau negu moterys pradeda gaminti maistą nenusiplovę rankų.
- Su vienu delno paspaudimu galima pernešti mikrobų 14 asmenų ir 5 paviršiams.
- Kas ketvirtas asmuo besinaudojantys viešuoju transportu ant savo rankų nešioja išmatų bakterijas.
- Ant mobiliųjų telefonų gyvena 300 kartų daugiau mikrobų nei viešajame tualete.
- Dauguma žmonių rankų plovimui skiria apie 5 sekundes.

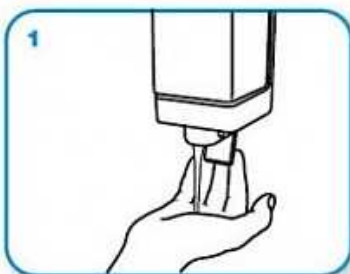
KAIP TINKAMAI NUSIPLAUTI RANKAS:

1. **Visada naudokite šiltą, tekantį vandenį bei jūsų odai tinkantį muilą. Nebūtina naudoti antibakterinio muilo. Dažnas antibakterinio muilo vartojimas sukelia bakterijų atsparumą dezinfekcinėms priemonėms.**
2. **Pirmiausia sudrėkinkite rankas vandeniu ir pamuiluokite delnus taip, kad muilas suputotų.**
3. **Rankas muilu plauti reikia mažiausiai 20 sekundžių.**
4. **Muilas po srove nuskalaujamas ne trumpiau kaip 20 sekundžių. Muilu kruopščiai ištrinami krumpliai, pirštai, tarpupirščiai, delnai, išvalomos panagės.**
5. **Paskui rankos nusausinamos. Geriausiai tam tinka popieriniai rankšluosčiai. Namuose tiks ir medžiaginiai.**
6. **Atminkite, kad užsukti čiaupą po rankų plovimo procedūros reiktų su vienkartinio rankšluosčiu.**
7. **Plaukime rankas net tik dėl savęs, bet ir vardan kitų. Pasirūpinkime tinkama rankų higiena ne tik namuose, bet ir už jų ribų.**

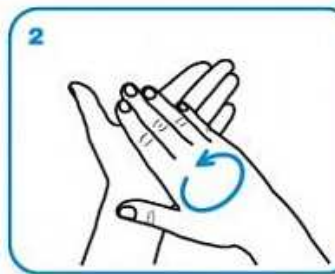
KAIP TINKAMAI NUSIPLAUTI RANKAS?



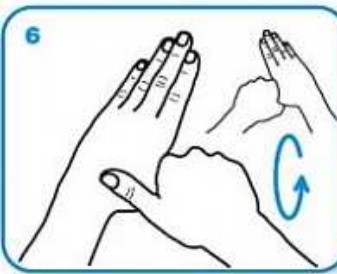
Rankas sudrėkinti vėsiu vandeniu.



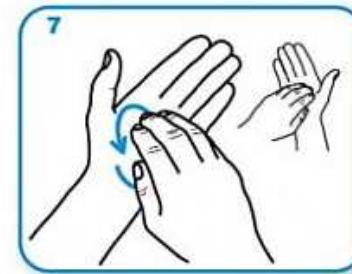
Alkūne, dilbiu ar išorine plaštakos puse paspausti skysto muilo dozatoriaus rankenėlę ir užpilti apie 3ml skysto muilo.



Delnus vieną į kitą trinti sukamaisiais judesiais.



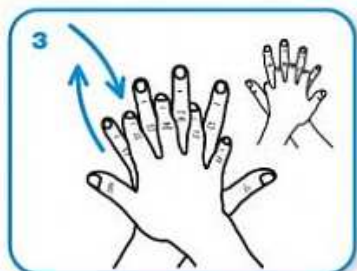
Nuplauti nykštį sukamaisiais kitos rankos judesiais.



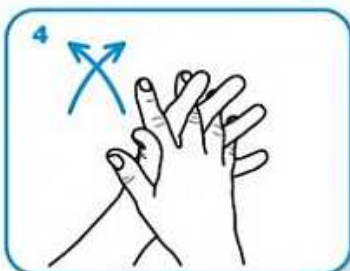
[trinti pirštų galiukus sukamaisiais judesiais kitos rankos delne.



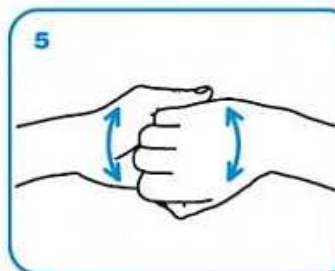
Muiluotas rankas nuplauti po vandens srove. Vanduo turi tekėti nuo riešo pirštų link, chirurginio rankų paruošimo metu – nuo pirštų alkūnių link.



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



Trinti delną į delną praskėstais ir sukryžiuotais pirštais.



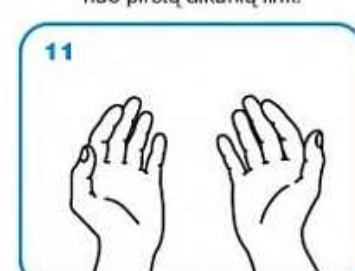
Plauti pirštų galiukus, sulenktais ir sukabintais priešinguose delnuose pirštais.



Rankas nusausinti vienkartinium rankšluosčiu ar servetėle.



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



Jūsų rankos dabar yra švarios ir saugios.

<https://www.youtube.com/watch?v=KUJiE6BSjyM>

Informācijas uztvēršanai pārbaudiet
filmu.



NEPAMIRŠKITE PLAUTI RĀNKU!!!

