

Kaip teisingai plauti rankas?

Kodėl reikia plauti rankas?

Per nešvarias rankas plinta apie 80 proc. infekcinių ligų, tinkamai jas plaunant - apsisaugome nuo 8 iki 10 ligų.

Rankų plovimo schema:

1. Rankas sudrėkinkite tekančiu vandeniu.
2. Ant rankų užlašinkite nedidelį kiekį skysto rankų muilo.
3. Sukamaisiais ir trinamaisiais judesiais muiluokite išorines ir vidines rankų puses, riešus apie 20 s.
4. Trinkite tarpupirščius, vidines ir išorines delnų puses.
5. Sukamaisiais judesiais trinkite sulenktus ir suglaustus pirštus kitos rankos delne.
6. Sukamaisiais judesiais trinkite nykščius.
7. Kruopščiai trinkite pirštų galiukus, panages.
8. Rankas nuplaukite tekančiu vandeniu, kad pašalintumėte muilą.
9. Rekomenduojama rankas šluostyti vienkartinio popieriniu rankšluosčiu ar servetėle.
10. Tuo pačiu popieriniu rankšluosčiu užsukite vandens čiaupą.
11. Išmeskite popierinį rankšluostį į sandarią šiukšlių dėžę

Rankas reikia plauti kaip galima dažniau, o ypač šiais atvejais:

- kai rankos akivaizdžiai purvinos ar abejojate jų švara;
- grįžę iš lauko;
- prieš valgant;
- pasinaudojus tualetu;
- jei liėtėte pinigų;
- kai nusikosėjote ar nusičiaudėjote;
- jei glostėte gyvūnelius (net ir naminius).

Jeigu nėra galimybės nusiplauti rankų, pasinaudokite specialiomis dezinfekuojančiomis priemonėmis: alkoholio pagrindu pagamintą rankų antiseptiką su ne mažiau kaip 60 proc. alkoholio. Virusas į organizmą gali patekti per akis, nosį ir burną, todėl nerekomenduojama liesti veidą nenuplautomis rankomis.

Parengė, pagal ULAC, Klaipėdos VSB informaciją, VSS L.Domarkienė
Informacija atnaujinta: 2021-04-28

<http://www.sveikatosbiuras.lt/files/Main/files/Kaip%20plauti%20rankas.jpg>