



Kodėl reikia plauti rankas?

Įprastinis rankų plovimas muilu ir vandeniu pašalina daugelį mikroorganizmų, atsitiktinai patekusių ant rankų ir galinčių sukelti ligas. Dauguma žmonių neplauna savo rankų taip dažnai, kaip reikėtų, o juk lankomasi viešose įstaigose, parduotuvėse, viešajame transporte, kieme žaidžiama su kamuoliu, liečiami gyvūnai, t. y. žmonės kontaktuoja su įvairiausiomis bakterijomis. Paprastai rankas plauname, kai tik pastebime, kad jos nešvarios, tačiau jas ypač būtina plauti pasinaudojus tualetu, prieš maitinimą, prieš maisto (ypač žalios mėsos, žuvies, paukštienos) gaminimą, paglosčius gyvūną, grįžus iš lauko, pasivažinėjus viešuoju transportu ar pabuvus viešose vietose.

Dėl nepakankamos rankų higienos galima susirgti dizenterija, šigelioze, hepatitu A, rotavirusu, skrandžio, žarnyno infekcijomis. Užterštose smėlio dėžėse vaikai nesunkiai gali užsikrėsti echinokokoze, toksokaroze, toksoplazmoze, mikrosporija bei kitomis parazitinėmis užkrečiamomis ligomis. Rankomis gali būti perduodami ir oro lašeliniu keliu plintantys virusai.

PSO teigimu, rankų plovimas su muilu yra vienas efektyviausių ir pigiausių būdų apsisaugoti nuo diarėjos ir pneumonijos. Nuo oru plintančių virusų, tokių kaip gripas ar SŪRS (sunkus ūmus respiratorinis sindromas), taip pat puikiai apsaugo dažnas rankų plovimas. Rankų plovimas apsaugo nuo tiesioginio ir netiesioginio kontakto su gripo virusu.

Tiesioginis kontaktas - tai galimybė „gauti“ virusą paduodant ranką sveikinantis sergančiam žmogui, kuris prieš tai lietė savo burną ar nosį arba čiaudėjo ar kosėjo prisidengdamas burną delnu.

Netiesioginis kontaktas - tai galimybė „gauti“ virusą liečiant durų rankeną, vandens čiaupą, panaudotą nosinę ar kitus daiktus, kuriuos prieš tai lietė sergantis žmogus. Mikroorganizmai perduodami ir per kitus dažnai liečiamus daiktus pavyzdžiui pinigų, tačiau laikmetis koreguoja ir grynujų pinigų naudojimą. Ant mygtukų taip pat gali kauptis mikroorganizmų.

Kaip reikia plauti rankas?

Rankų plovimas vien vandeniu nėra efektyvus - vanduo negali pašalinti tokių nešvarumų sudėtinių dalių kaip riebalai, aliejai ar baltymai. Šiltu, muiluotu vandeniu nuo rankų efektyviau pašalinami nešvarumai.

Plaunant rankas, jos sudrėkinamos vandeniu ir išmuilinamos, trinamos viena į kitą iš visų pusių apie 15 - 20 sekundžių.

Laikrodžiai ir žiedai sumažina rankų plovimo efektyvumą.

Siekiant užkirsti kelią mikroorganizmų dauginimuisi ant rankų, labai svarbu jas tinkamai nusausinti. Jei rankos sausai nušluostomos, tuomet daug kartų sumažėja bakterijų skaičius ant odos, tai pat nesudaromos sąlygos plisti mikroorganizmams. Geriausia rankas sausinti vienkartinio ar individualiu rankšluosčiu.



1. Delnas trinamas į delną.



2. Dešinėsios rankos delnu trinamas kairiosios plaštakos viršus.



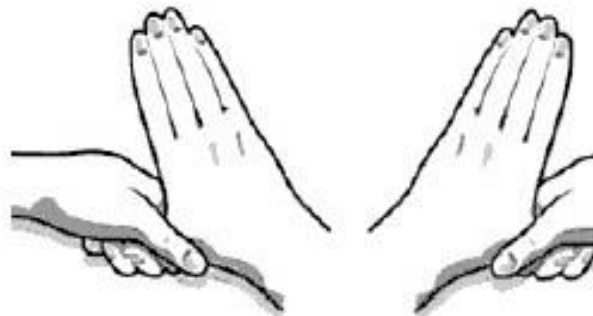
3. Kairiosios rankos delnu trinamas dešinėsios plaštakos viršus.



4. Suglaudžiami delnai, supinami pirštai ir trinami.



5. Kiekvienos rankos delnu trinami kitos rankos pirštai.



6. Sukamaisiais judesiais trinami nykščiai.



7. Sukamais judesiais trinamas kiekvienos rankos delnas.