

Pagrindinės rankų plovimo taisyklės:

1. Sudrėkinkite rankas po šiltu tekančiu vandeniu, užpilkite skysto muilo.
2. Sukamaisiais ir trinamaisiais judesiais muiluokite rankas bei riešus iš abiejų pusių.
3. Trinkite delną į delną.
4. Trinkite tarpupirščius ir vidines delnų puses.
5. Trinkite tarpupirščius ir išorines delnų puses.
6. Trinkite pirštų galiukus bei panages.
7. Trinkite nykščius.
8. Trinkite sulenktus ir suglaustus pirštus kitos rankos delne.
9. Nuplaukite rankas.
10. Nusausinkite rankas popieriniu rankšluosčiu ar vienkartinė servetėle.
11. Tuo pačiu popieriniu rankšluosčiu užsukite vandens čiaupą.
12. Išmeskite popierinį rankšluostį į sandarią šiukšlių dėžę.

Rankų plovimo schema

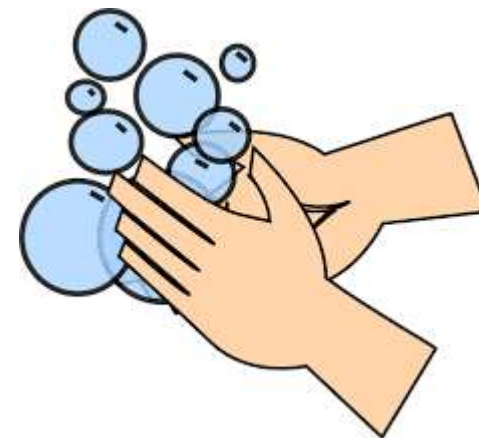


Minimalus rankų plovimo laikas – 20 sekundžių

20 sekundžių yra minimalus rekomenduojamas rankų plovimui skirtas laikas, t. y. delnų, pirštų galiukų ir rankų išorės trynimui.

Parengė: Kristina Orechovaitė Visuomenės sveikatos specialistė, vykdanči sveikatos priežiūrą mokykloje

ŠVARIOS RANKOS



2020 m.

Rankų higiena

Rankų higiena yra viena iš pagrindinių prevencinių priemonių, padedančių apsaugoti save ir visus šalia esančius nuo infekcijų, plintančių kontaktiniu būdu.



Kodėl eikalinga rankų higiena?

Ant mūsų rankų odos dauginasi įvairūs mikroorganizmai. Dauguma iš jų labai pavojingi mūsų sveikatai ir gali sukelti susirgimus



Įdomūs faktai apie žmogaus gyvenimą tarp mikrobu:

- Su vienu rankos paspaudimu galima perduoti mikrobus 14-ai asmenų ir palikti jų ant 5 paviršių.
- Ant mobiliųjų telefonų randama 300 kartų daugiau mikrobu nei viešajame tualete.
- Ant rankų bakterijos ir mikrobai gali gyventi iki 3 val.
- Per šlapias rankas perduodama 1000 kartų daugiau bakterijų negu per sausas.

Kada plauti rankas?

- ✓ Rankos yra plaunamos visada, kai jos nešvarios;
- ✓ prieš valgant,
- ✓ pasinaudojus tualetu,
- ✓ prieš irpo maisto gaminimo,
- ✓ po darbo su nešvariais indais ar stalo įrankiais kitais daiktais;
- ✓ grįžus iš lauko, kiemo, daržo ar sodo;
- ✓ pasinaudojus visuomeniniu transportu; pabuvus viešose vietose;
- ✓ pabendravus su sergančiu žmogumi;
- ✓ po nosies valymo;
- ✓ pažaidus su gyvūnais.