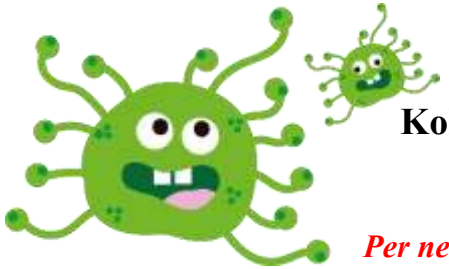

Kokie nešvarių rankų rizikos faktoriai?

Per nešvarias rankas plinta apie 80 proc. infekcinių ligų. *Tyrimų duomenimis, rankų plovimas trečdaliu sumažina virškinimo ligų tikimybę ir penktadaliu – sergamumą kvėpavimo takų ligomis.*

RANKŲ HIGIENA

Kokios temperatūros vanduo tinkamiausias?

Rankas geriausiai plauti šaltu ar vėsiu vandeniu, *nes karštas vanduo gali pažeisi rankų odą (skatina odos pabrinkimą, išsausėjimą).*

Kaip tinkamai nusausinti rankas?

Naudoti popierinius, vienkartinius rankšluosčius arba karšto oro džiovintuvą. *Venkite naudotis bendrais rankšluosčiais. Namuose kiekvienas turėtų naudoti tik savo asmeninį rankšluostį, ypač, kai namuose yra ligonis. Rankšluosčius dažniau keiskite ir plaukite.*

Kiek laiko rekomenduojama plauti rankas?

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

Jei nėra galimybės nusiplauti rankas?

Jei nėra galimybės nusiplauti rankų, rekomenduojama naudoti antiseptikus ar drėgnas servetėles. *Tinkamas jų naudojimas nužudo daugumą mikroorganizmų ant rankų ir užkerta kelią ligoms plisti.*

Kokias rankų higienos priemones rinktis?

Rankų plovimui rekomenduojama naudoti skystą muilą be antimikrobinių priedų, neutralaus ph. Kietame muile gali kauptis bakterijos, todėl nerekomenduojamas viešose vietose, tačiau gali būti naudojamas namuose, jei juo naudojasi vienas žmogus ar šeimoje niekas neserga užkrečiamąja liga.

Įdomu:

Kruopščiai nuplaukite savo nykščius

Tyrimai rodo, kad žmonės nuolat pamiršta nusiplauti nykščius, ypač jų išorinę pusę.

Nepamirškite savo dominuojančios rankos

Žmonės linkę geriau nusiplauti ne dominuojančią ranką, todėl nepamirškite sąžiningai nuplauti abiejų rankų!

Parengė: visuomenės sveikatos specialistė, vykdanti sveikatos priežiūrą mokykloje Edita Šulcienė, pagal Ulac.lt informaciją. Tel.: 867684602, edita.sulciene@sveikatos-biuras.lt