

# Ar žinote, kad:

- Per nešvarias rankas plinta 80 proc. užkrečiamųjų ligų. Tinkama rankų higiena mažina tikimybę užsikrėsti gripu.
- Yra tiesioginis ryšys tarp prastos rankų higienos ir galimybės užsikrėsti žarnyno infekcinėmis bei kirmėlinėmis ligomis.
- Trečdalis vyrų, išėję iš viešojo tualetu, niekada nesiplauna rankų, taip elgiasi penktadalis visų lankytojų – ir vyrų, ir moterų. Tvarkingai rankas nusiplovusiam žmogui tenka liesti nešvarias rankenas bei kitus paviršius.
- Vaikai, naudodamiesi tualetu, dažnai prisiliečia prie unitazo dangčio. Net ir namuose reikia kruopščiai plauti rankenėles bei mygtukus, kuriais nuleidžiamas vanduo.
- Nemaža dalis suaugusiųjų ir vaikų rankų plovimą tik imituoja – rankos sudrėkinamos, bet nenuplaunamos.
- Rankų odos vagelėse, po nagais ir papuošalais prisirenka itin daug patogeninių mikroorganizmų.
- Pinigai, durų (ypač tualetu durų) rankenos, lifto mygtukai, kompiuterio, bankomato klaviatūra ir kiti daiktai, kuriuos liečia daugybė žmonių, gali būti infekcijos židiniu.
- Bakterijos, patekusios ant mobiliojo telefono, gali nesunkiai išlikti, kadangi naudojantis telefonu jis nuolat šyla, kalbant ant jo patenka seilių, o nešvarumus sunku nuvalyti. Kenksmingi mikrobai ir bakterijos ant klaviatūros gali išgyventi net 24 valandas.
- Nustatytas tiesioginis ryšys tarp rankų ir telefono nešvarumo. Jei žmonės tinkamai su muilu plautų rankas, šio ryšio nebūtų.
- Baruose ir greitojo maisto užėigose užkandžiai dažniausiai valgomi neplautomis rankomis. Gatvėse ir viešajame transporte, paplūdimiuose, rungtynėse, kine bei kitose viešose vietose dažniausiai užkandžiaujama taip pat nenusiplovus rankų.
- Vaikai ir jaunimas kompiuterių bei mobiliųjų telefonų klaviatūrų mygtukus spaudžia itin daug kartų per dieną, tai daro ir užkandžiaudami, nenusiplovę rankų.
- Rankų higiena yra viena iš efektyviausių užkrečiamųjų ligų profilaktikos priemonių. Kai rankos plaunamos taisyklingai – nuo jų pašalinama 90 proc. žmogui pavojingų bakterijų ir virusų.

Išleido:

Kauno miesto savivaldybės visuomenės sveikatos biuras

LR Sveikatos apsaugos ministerijos lėšomis

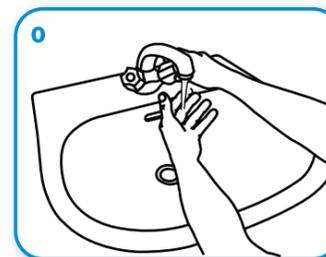
Aušros g. 42A, Kaunas  
Tel. (8 37) 45 47 17  
Faks. (8 37) 33 32 04  
El. paštas info@kaunosvb.lt  
Svetainė internete - [www.kaunosvb.lt](http://www.kaunosvb.lt)

# Kaip plauti rankas?

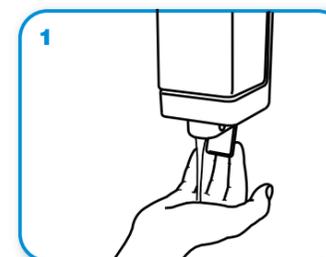
Rankas reikia plauti, kai jos vizualiai nešvarios ar užterštos, kitais atvejais atlikti higieninę rankų antiseptiką.



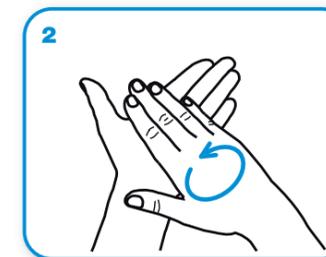
Procedūros trukmė: **40-60 sek.**



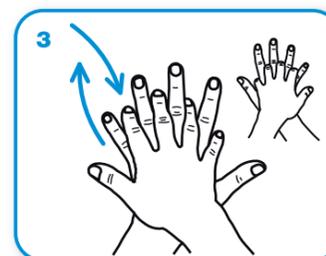
Rankas sudrėkinti vėsiu vandeniu.



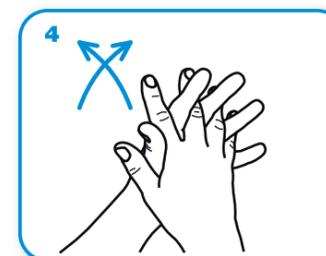
Alkūne, dilbiu ar išorine plaštakos puse paspausti skysto muilo dozatoriaus rankenėlę ir užpilti apie 3ml skysto muilo.



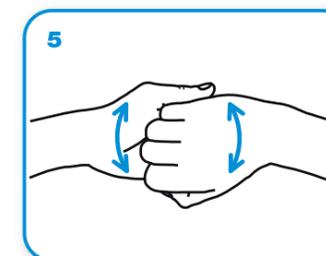
Delnus vieną kitą trinti sukamaisiais judesiais.



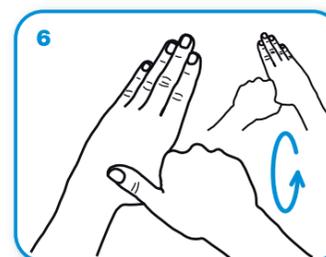
Plauti rankas, de injidėlną u dėjus ant kairiosios plaštakos išorinės pusės, po to atvirkščiai.



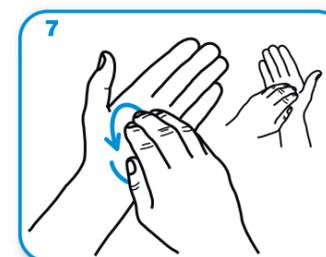
Trinti delną delnųpraskėstais ir sukryžiuotais pirštais.



Plauti pirštų galiukus, sulenktais ir sukabintais priešinguose delnuose pirštais.



Nuplauti nykštį sukamaisiais kitos rankos judesiais.



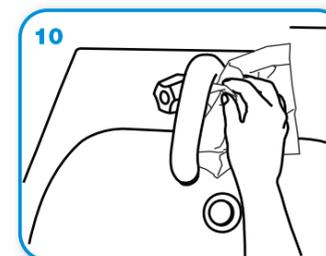
[trinti pirštų galiukus sukamaisiais judesiais kitos rankos delne.



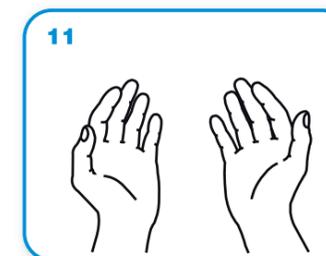
Muiluotas rankas nuplauti po vandens srove. Vanduo turi tekėti nuo riešo pirštų link, chirurginio rankų paruošimo metu – nuo pirštų alkūnių link.



Rankas nusausinti vienkartinio rankšluosčiu ar servetėle.



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



Jūsų rankos dabar yra švarios ir saugios.

