

KODĖL REIKIA PLAUTI RANKAS?

RANKŲ PLOVIMAS YRA VIENAS IŠ PAPRASČIAUSIŲ BŪDŲ PAŠALINTI NUO JŲ UŽKREČIAMŲJŲ LIGŲ SUKĖLĖJUS IR LABAI SVARBI DAUGELIO VISUOMENĖJE PLINTANČIŲ UŽKREČIAMŲJŲ LIGŲ PROFILAKTIKOS PRIEMONĖ

ANT RANKŲ GALI BŪTI LIGAS SUKELIANTYS MIKROORGANIZMAI



ANT NEPLAUTŲ PLAUTŲ GALI BŪTI IR KITŲ MIKROORGANIZMŲ:

Grybelių, Klebsiella, Corona virusų, Iamblijų, Mycoplasma pneumoniae, ECHO virusų, Rota virusų, Adeno, Noro virusų, Chlamydia, Haemophilus influenzae, Campylobacter bakterijų, citomegalo virusų ir kt.

KUR DAŽNIAUSIAI SLEPIASI MIKROBAI?

Ant žmogaus odos gali būti daugiau nei 300 mln. bakterijų
 Ant 1 cm² dažnai naudojamų maišytuvų rankenų gali būti 229.000 mikrobų
 arbo stalo gali būti 21.000 mikrobų
 rankų odos gali būti 1500 mikrobų

MIKROORGANIZMŲ SLĖPTUVĖS YRA VISI NEŠVARIOMIS RANKOMIS LIEČIAMI PAVIRŠIAI, pvz.:

- Darbo stalų paviršius
- Vandens regulavimo čiaupai
- Virtuvės fluostės, kempinės
- Šiukšlių kibirai
- Šaldytuvo durų rankenos
- Kompiuterio klaviatūra
- Eskalatoriaus turėklai
- Šviestuvų jungikliai
- Buitinių prietaisų valdymo pulteliai

KUR IR KADA DAŽNIAUSIAI UŽTERŠIAMOS RANKOS

- Liečiant laiptinių, eskalatorių turėklus
- Pasinaudojus tualetu
- Prižiūrint ligonį, keičiant sauskelnes
- Čiaudint, kosint, paltetus nosį, gleivines
- Prižiūrint gyvūnus
- Prekybos centre, pvz., liečiant krepšius, gyvūninį maistą ir kt.
- Važiuojant viešuoju transportu, pvz., liečiant laikiklius, turėklus
- Tvarkant gyvūninį, termiškai neapdorotą maistą (kiaušinius, mėsą, žuvį ir kt.)

KADA BŪTINA PLAUTI RANKAS?

- Sugrįžus į namus
- Prieš valgį ir maisto ruošimą
- Po gyvūninio, termiškai neapdoroto maisto ruošimo
- Pasinaudojus tualetu
- Paltetus nosį, kosint, čiaudint
- Po atliekų ar šiukšlių tvarkymo
- Po sąlyčio su gyvūnu
- Prieš ligonio priežiūrą
- Po ligonio priežiūros

KAIP TEISINGAI PLAUTI RANKAS?



KOKIAS RANKŲ PLOVIMO PRIEMONES RINKTIS?

SKYSTAS MUILAS:



- Visais atvejais labiau rekomenduotinas negu kietas
- Per jį neplinta mikrobai
- Sudėtyje turi rankų odos maitinamųjų priedų, kurie apsaugo odą nuo išdžiūvimo

KIETAS MUILAS:



- Ant paviršiaus gali daugintis mikroorganizmai, nes juo naudojasi ne vienas asmuo
- Nerekomenduojama naudoti viešose vietose
- Geriau tinka namuose, jei gyvena vienas žmogus arba visi šeimoje sveiki