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

Salmonella spp. bakterijos
Sukelia sunkią žarnyno infekciją – salmoneliozę

Shigella spp. bakterijos.
Sukelia vėmimą, viduriavimą su krauju, karščiavimą

Streptokokai
Sukelia tonzilitus, odos pūlinius uždegimus, skarlatiną ir kt.

Enterovirusai
Sukelia daug ligų, pvz., peršalimą, konjunktyvitą ir kt.

Hepatito A ir E virusai
Sukelia kepenų uždegimą

Staphylococcus aureus
Sukelia odos pūlinius uždegimus, apsinuodijimus maistu ir kt.

Escherichia coli bakterijos
Sukelia viduriavimą, kartais su krauju, inkstų funkcijos nepakankamumą

Rota, noro virusai
Sukelia vėmimą, viduriavimą, karščiavimą

PLAUKITE RANKAS SU MUILU!

ANT NEPLAUTŲ RANKŲ GALI BŪTI IR KITŲ MIKROORGANIZMŲ:

Grybelių, Klebsiella, Corona virusų, lamblijų, 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 cm^2
- dažnai naudojamų maišytuvų rankenų gali būti **229.000** mikrobų
- darbo 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 reguliavimo čiaupai
- Virtuvės šluostės, kempinės
- Šiukšlių kibirai
- Šaldytuvo durų rankenos
- Kompiuterio klaviatūra
- Eskalatoriaus turėklai
- Šviestuvų jungikliai
- Buitinių prietaisų valdymo pulteliai

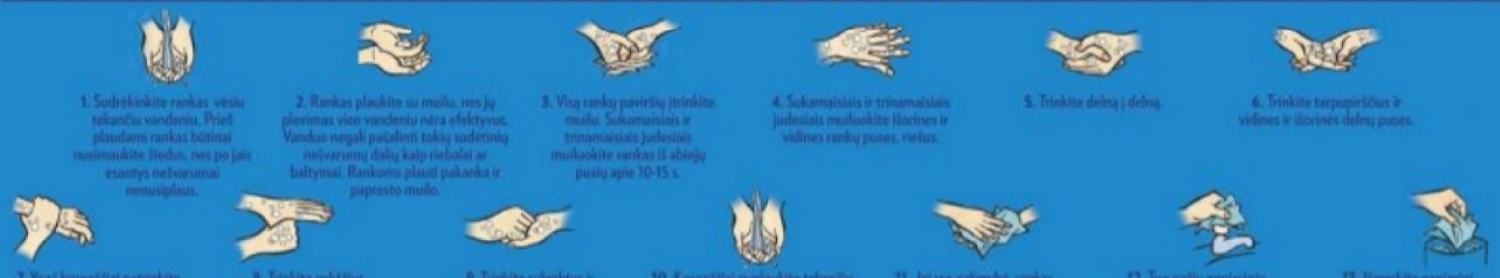
KUR IR KADA DAŽNIAUSIAI UŽTERŠIAMOS RANKOS

- Liečiant laiptinių, eskalatorių turėklus
- Pasinaudojus tualetu
- Prižiūrint ligonį, keičiant sauskelnes
- Čiaudint, kosint, palietus 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
- Palietus nosį, kosint, čiaudint
- Po atliekų ar šiukšlių tvarkymo
- Po sąlyčio su gyvūnu
- Prieš ligonio priežiūrą
- Po ligonio priežiūros

KAIP TEISINGAI PLAUTI RANKAS?



1. Sudrėkinkite rankas vėsiu tekančiu vandeniu. Prieš plaudami rankas būtinai nusimaukite žiedus, nes po jais esantys nešvarumai nenusiplaus.
2. Rankas plaukite su muilu, nes jų plovimas vien vandeniu nėra efektyvus. Vandus negali pašalinti tokių sudėtinių nešvarumų dalių kaip riebalai ar baltymai. Rankoms plauti pakanka ir paprasto muilo.
3. Visą rankų paviršių įtrinkite muilu. Sukamaisiais ir trinamaisiais judesiais muiluokite rankas iš abiejų pusių apie 10-15 s.
4. Sukamaisiais ir trinamaisiais judesiais muiluokite išorines ir vidines rankų puses, riešus.
5. Trinkite delną į delną.
6. Trinkite tarpupirščius ir vidines ir išorines delnų puses.
7. Ypač kruopščiai patrinkite pirštų galiukus, panages ir riešus.
8. Trinkite nykščius (sukamaisiais judesiais).
9. Trinkite sulenktus ir suglaustus pirštus (sukamaisiais judesiais) kitos rankos delne.
10. Kruopščiai nuplaukite tekančiu vandeniu muilą. Vandus turėtų tekėti nuo riešo pirštų link.
11. Jei yra galimybė, rankas išsistylėkite vienkartiniu popieriniu rankšluosčiu ar servetėle.
12. Tuo pačiu popieriniu rankšluosčiu užsukite vandens čiaupą.
13. Išmeskite popierinį rankšluostį į sandarią šiukšlių dėžę.

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

NESANT GALIMYBEI NUSIPLAUTI RANKŲ (NĖRA PLAUTUVĖS ARBA MUILO, KELIONĖJE) REKOMENDUOJAMA NAUDOTI VIENKARTINES DRĖGNAS SERVETĖLES ARBA SERVETĖLES SU ALKOHOLIU

ULAC
Užkrečiamųjų ligų ir AIDS centras

RANKAS REIKIA PLAUTI

ULAC
Užkrečiamųjų ligų ir AIDS centras

PRIEŠ IR PO VALGIO, PRIEŠ TVARKANT MAISTĄ;

PASINAUDOJUS TUALETU, PAKEITUS SAUSKELNES;

PO SĄLYČIO SU GYVŪNAIS/GYVŪNŲ EKSKREMENTAIS;

KAIP PLAUTI RANKAS?

Procedūros trukmė: 40 – 60 sek.

1

RANKAS SUDRĖKINTI VANDENIU

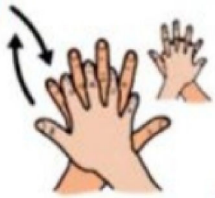
2

UŽPILTI MUILO, KAD PADENGTŲ VISUS PAVIRŠIUS

3

DELNĄ TRINTI Į DELNĄ

4



DEŠINIOSIOS RANKOS DELNU TRINTI KAIRIOSIOS PLAŠTAKOS VIRŠŲ IR ATVIRKŠČIAI

5

SUGLAUSTI DELNUS, SUPINTI PIRŠTUS IR TRINTI

6

KIEKVIENOS RANKOS DELNU TRINTI KITOS RANKOS PIRŠTUS

7

SUKAMAISIAIS JUDESIAIS TRINTI NYKŠČIUS

8

SUKAMAISIAIS JUDESIAIS TRINTI KIEKVIENOS RANKOS DELNĄ

9

RANKAS PLAUTI VANDENIU

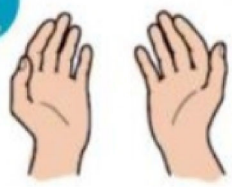
10

RANKAS SAUSINTI VIENKARTINIU RANKŠLUOSČIU

11

ČIAUPĄ UŽDARYTI NAUDOJANT VIENKARTINĮ RANKŠLUOSTĮ

12



RANKOS SAUGIOS

ULAC
Užkrečiamųjų ligų ir AIDS centras
www.ulac.lt

COVID-19

LAIKYKITĖS TINKAMOS ASMENINĖS HIGIENOS

Nuolat PLAUKITE rankas vandeniu ir muilu

8 rankų plovimo etapai:

Nelieskite rankomis savo veido

Neikite iš namų ir VENKITE žmonių susibūrimų, jei sergate

NEDĖVĖKITE VEIDO KAUKIŲ,
jei gerai jaučiatės

DĖVĖKITE VEIDO KAUKĘ,
tik jei pajutote ligos simptomus

MUMS PAVYKS TAI ĮVEIKTI!

NESKLEISKITE GANDŲ

DAUGIAU INFORMACIJOS
www.ulac.lt

ULAC
UŽKREČIAMŲJŲ LIGŲ IR AIDS CENTRAS

Kontaktų atsekimas, aktyvus užsikrėtusiųjų išaiškininimas ir fizinė distancija – svarbiausios atsako į COVID-19 ligą priemonės, nurodo Europos ligų prevencijos ir kontrolės centras (ECDC).

Pasak ECDC, norint atsekti užsikrėtusiųjų kontaktus, pirmiausia reikia suprasti sąvokos "kontaktas" turinį.

ECDC pažymi, kad COVID-19 užsikrėtusiųjų artimas kontaktas yra bet koks asmuo, kuris:

- turėjo veidas į veidą *(face-to-face)* kontaktą ne didesniu kaip dviejų metrų atstumu ilgiau nei 15 minučių
- buvo uždaroje aplinkoje (namų ūkyje, klasėje, posėdžių salėje, ligoninės laukimo salėje ir pan.) su sergančiuoju COVID-19 liga ilgiau nei 15 minučių
- turėjo fizinį kontaktą su sergančiuoju COVID-19 liga
- lėktuve sėdėjo ne toliau kaip per dvi sėdimas vietas nuo sergančiojo COVID-19 liga; arba žmonės, kurie buvo artimame sąlytyje su sergančiuoju skrydžio metu; visi lėktuvo skrydžio keleiviai gali būti laikomi artimais kontaktais, jei užsikrėtusiam koronaviruso infekcija pasireiškė aktyvūs simptomai ir jis lėktuve vaikščiojo
- turėjo nesaugų tiesioginį kontaktą su sergančiojo COVID-19 biologiniais sekretais (pvz., sergančiam kosint)
- teikė paslaugas COVID-19 sergantiems asmenims, ar laboratorijų darbuotojai, dirbantys su sergančiųjų mėginiais neturėdami tinkamų asmeninių apsaugos priemonių arbadirbę su galimai netinkamomis apsaugos priemonėmis

ecdc.europa.eu

#COVID19

ecdc

Kaip galima sustiprinti organizmo atsparumą virusams?

Svarbiausi žmogus organizmo stiprinimo veiksniai

Kokybiškai miegokite

Miegoti reikėtų apie 8 valandas, bet ne mažiau svarbu yra miego kokybė. Todėl patariama eiti miegoti apie 10 valandą vakaro, nes tuomet miegas yra pačios didžiausios vertės.

Venkite streso

Stresas – pagrindinis bendro organizmo atsparumo silpnintojas. Stenkimės būti atlaidesni vieni kitiems.

Sveikai maitinkitės

Valgykite kuo įvairesnį ir natūralesnį maistą, kad organizmas gautų pakankamai įvairių vitaminų ir mineralinių medžiagų.

Valgykite raugintas daržoves ir kitus raugintus produktus.

Judėkite ir sportuokite

Sportuokite apie valandą laiko ir bent tris kartus per savaitę.

Esant geram orui, stenkitės kuo daugiau laiko praleisti lauke. Saulė padeda organizmui gaminti vitaminą D.

Pasivaikščiokite miške – tai visapusiškas sveikatai palankus dalykas.

Gerkite vandenį

Vartokite pakankamai vandens. Būtent gryno vandens, nes su vandeniu iš organizmo pasišalina įvairios toksinės medžiagos, organizmas apvalomas.

Atsisakykite žalingų įpročių

Išlikite pozityvūs

Teigiamos mintys, juokas gerina savijautą ir stiprina bendrą organizmo atsparumą.

LIETUVOS RESPUBLIKOS
SVEIKATOS APSAUGOS MINISTERIJA

⇐ Grįžti į D.U. K. apie naują koronavirusą (2019-nCoV)