

## Gegužės 5-oji – pasaulinė rankų higienos diena

Užkrečiamųjų ligų ir AIDS centras primena, kad gegužės 5-ąją dieną pasaulis mini rankų higienos dieną. Jos šūkis - „**Plauk rankas - saugok gyvybes**“.

Per nešvarias rankas plinta net 80 proc. infekcinių ligų. Dėl netinkamos rankų higienos ir prastų rankų plovimo įgūdžių galima susirgti šigelioze (bakterine dizenterija), hepatitu A, virusinėmis žarnyno infekcijomis (rotavirusine bei norovirusine infekcija). Pasaulio sveikatos organizacijos duomenimis, kasmet pasaulyje nuo viduriavimo (diarėjos) miršta apie 3 milijonai žmonių, o hepatitu A suserga apie 1,4 milijono gyventojų.

Rotavirusinė infekcija yra viena labiausiai paplitusių visame pasaulyje ūminių virusinių žarnyno infekcijų. Kasmet užregistruojama apie 100 milijonų rotavirusų sukeltų viduriavimų. Europos šalyse apie 17 proc. visų diarėjų sukelia norovirusinė infekcija.

### Kada reikia plauti rankas?

Rankas būtina plauti visada, kai jos yra nešvarios, prieš valgį, pasinaudojus tualetu, prieš ir po maisto (ypač žalios paukštienos, kiaušinių, mėsos, žuvies) gaminimo, po darbo su nešvariais indais ar stalo įrankiais, grįžus iš lauko, kiemo, daržo ar sodo, pasinaudojus visuomeniniu transportu, pabuvus viešose vietose, pabendravus su sergančiu žmogumi, po ir prieš žaizdos sutvarkymą, po nosies valymo (kosint ar čiaudint), pažaidus su gyvūnais.

### Rankų plovimo taisyklės:

1. Sušlapinkite rankas vėsiu tekančiu vandeniu. Prieš plaunant rankas būtinai nusimaukite žiedus, nes po jais esantys nešvarumai nenusiplaus.



2. Rankas plaukite su muilu, nes jų plovimas vien vandeniu nėra efektyvus. Jis negali pašalinti tokių sudėtinių nešvarumų dalių kaip riebalai ar baltymai. Rankų plovimui pakanka ir įprasto 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 apie 20 s.



5. Trinkite delną į delną.



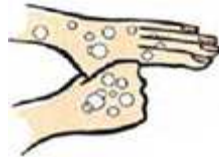
6. Trinkite tarpupirščius, vidines ir išorines delnų puses.



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 rankas, kad pašalintumėte muilą. Vanduo turėtų tekėti nuo riešo pirštų link.



11. Jei yra galimybė, rankas šluostykite vienkartinio popieriniu rankšluosčiu ar servetėle.



12. Tuo pačiu popieriniu rankšluosčiu užsukite vandens čiaupą.



13. Išmeskite popierinį rankšluostį į sandarią šiukšlių dėžę.



Namuose kiekvienas turėtų naudoti tik savo asmeninį rankšluostį rankoms nusausinti.

### **Kiti rankų higienos būdai?**

Nesant galimybės nusiplauti rankų (pvz., kelionėse) rankų higienai galima naudoti specialias rankų higienai skirtas servetėles ir dezinfektantus, parduodamus prekybos centruose ir vaistinėse.

Parengta pagal: [www.ulac.lt](http://www.ulac.lt)