

Tinkama rankų higiena užkertą kelią mikroorganizmų plitimui

Artėjant šaltajam sezonui mus dažniau puola virusai ir bakterijos. Mus supančioje aplinkoje gausu ligų sukėlėjų. Tačiau, jei žinai jų plitimo kelius, nuo ligų galima apsisaugoti. Vienas iš būdų apsisaugoti yra tinkama rankų higiena. Tyrimų duomenimis aštuonios iš dešimties infekcinių ligų plinta per nešvarias rankas, o dėl netinkamos rankų higienos ir prastų rankų plovimo įgūdžių galima susirgti šigelioze (bakterine dizenterija), hepatitu A, virusinėmis žarnyno infekcijomis (rotavirusine bei norovirusine infekcija).

Ant mūsų rankų odos dauginasi įvairūs mikroorganizmai. Dauguma iš jų labai pavojingi mūsų sveikatai ir gali sukelti susirgimus: žarnyno infekciją, virusines infekcijas, helmintozes ir t.t.

Kada plauti rankas?

prieš valgį,

pasinaudojus tualetu,

prieš ir po maisto gaminimo,

po darbo su nešvariais indais ir stalo įrankiais,

prieš vaiko maitinimą, pakeitus vystyklus,

grįžus iš lauko, kiemo, daržo ar sodo,

pasinaudojus visuomeniniu transportu,

pabuvus viešoje vietoje,

pabendravus su sergančiu žmogumi,

pažaidus su gyvūnais,

sergant, nusišluosčius ar išsišnypštus nosį, pasinaudojus vienkartinę nosine arba

nusičiaudėjus į rankas,

suteikus pirmąją medicininę pagalbą.

Plauti rankas yra svarbu ne tik asmenims, kurie dirba asmens sveikatos priežiūroje įstaigose, tvarko maistą namuose ar maisto tvarkymo įmonėse, bet ir visiems kitiems, nes po nagais, žiedais, laikrodžiais bei papuošalais gali prisirinkti patogeninių mikroorganizmų, kurie gali tapti įvairių užkrečiamųjų ligų priežastimi.

Keletas svarbių faktų apie rankų higieną:

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

Rankas geriausiai plauti šaltu ar vėsiu vandeniu, nes karštas vanduo gali pažeisti rankų odą. Tačiau vandens temperatūra nėra svarbiausia. Apsisaugoti nuo mikrobu padeda tinkamas ir dažnas rankų plovimas.

Jei nėra galimybės nusiplauti rankų, rekomenduojama naudoti dezinfekantus. Tinkamas jų naudojimas nužudo daugumą bakterijų ant rankų ir užkerta kelią ligoms plisti.

Viešose vietose naudokite skystą muilą.

Viešoje vietoje rankas sausinkite popieriniu rankšluosčiu arba arba karšto oro džiovintuvu. Venkite naudotis bendrais rankšluosčiais! Namuose kiekvienas turėtų naudoti tik savo asmeninį rankšluostį, ypač, kai namuose yra ligonis. Kuo dažniau plaukite ir keiskite savo rankšluostį arba naudokite vienkartinius rankšluosčius ir servetėles.

Darbo vietoje ar namuose pasikabinkite rankų plovimo priminimo ženklą. Tai tikrai paskatina rankas plauti dažniau! Galima paprasčiausiai atspausdinti ar nuspiešti ženklus, raginančius plauti rankas, ir naudoti savo vonioje, ypač jei namuose yra mažų vaikų.

Atsiminkite, tinkama rankų higiena gelbsti gyvybes!

