



rankos delne.

9. Trinkite sulenktus ir suglaustus pirštus (sukamaisiais judesiais) kitos



turėtų tekėti nuo riešo pirštų link.

10. Kruopščiai nuplaukite tekančiu vandeniu rankas, kad pašalintumėte muilą. Vanduo



servetėle.

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



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.

ATMINTINĖ TĖVELIAMS

Viduriavimu pasireiškiančių ligų galima išvengti arba sumažinti užsikrėtimo riziką.

KAIP TAI PADARYTI?



Parengė visuomenės sveikatos priežiūros specialistė **Roberta Armanavičiūtė**
el.p. r.armanaviciute@gmail.com
tel. +37062689058

Šaltuoju sezono metu Lietuvoje, kaip ir kitose Europos šalyse, siaučia virusinės žarnyno infekcijos, iš kurių dažniausia – rotavirusinis gastroenteritas. Ši infekcija sutrikdo įprastą šeimos gyvenimą: vaikai kenčia dėl viduriavimo, vėmimo, irzlumo, kitų blogų emocijų, suaugusieji – dėl vaiko ligos patiria nerimą bei įprastinės veiklos apribojimą.

Geriausia apsauga nuo šios infekcijos yra vakcina, tačiau ja skiepijami kūdikiai iki 6 mėnesių. Viena iš **efektyviausių** nespecifinės profilaktikos priemonių yra **RANKŲ HIGIENA**. Kuo dažniau plaunamos rankos, tuo labiau sumažinama daugelio žarnyno infekcijų ligų rizika.

KODĖL REIKIA DAŽNAI PLAUTI RANKAS?

- ✚ Rotavirusine infekcija užsikrečiama, kai virusai nuo rankų patenka į burną;
- ✚ Sergant nors ir lengva ligos forma, virusai labai dideliais kiekiais išsiskiria su išmatomis;
- ✚ Užsikrėtimui pakanka vos kelių per burną patekusių viruso dalelių;
- ✚ Plaunant rankas nuo jų pašalinama apie 95 proc. esančių virusų bakterijų;
- ✚ Tai efektyviausia nespecifinė daugelio užkrečiamųjų ligų profilaktikos priemonė.

KADA REIKIA PLAUTI RANKAS?

- ✚ Visada, kai rankos vizualiai yra nešvarios;
- ✚ Grįžus namo iš darbo, iš lopšelio-darželio, iš prekybos centro, po kelionės viešuoju transportu ir t.t.;
- ✚ Kiekvieną kartą pasinaudojus tualetu;
- ✚ Kiekvieną kartą prieš valgį;
- ✚ Prieš maisto tvarkymą bei kuo dažniau ruošiant maistą;
- ✚ Prieš keičiant vaikams sauskelnes, kitus rūbelius ir po pakeitimo;
- ✚ Kiekvieną kartą sutėrus rankas ekskretais ir sekretais;
- ✚ Kiekvieną kartą po nosies valymo, o kosint ir čiaudint, rankos plaunamos kuo dažniau;
- ✚ Po kontakto su namų augintiniais.

KAIP TAISYKLINGAI PLAUTI RANKAS?



1. Sušlapinkite rankas po 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, panauges ir riešus.



8. Trinkite nykščius (sukamaisiais judesiais).