Kodėl reikia plauti rankas?

Net 80 proc. užkrečiamųjų ligų, tokių kaip gripas, žarnyno infekcijos ir kirmėlinės ligos, plinta per nešvarias rankas.

Plaukite rankas:

- Kai jos nešvarios
- Prieš valgant
- Prieš ir po maisto gaminimo
- Grįžus iš lauko, pabuvus viešose vietose
- Pasinaudojus tualetu
- Prieš ir po žaizdų tvarkymo
- Po bendravimo su sergančiu žmogumi
- Nusičiaudėjus ar išsipūtus nosį
- Po atliekų, šiukšlių tvarkymo
- Pažaidus su gyvūnais
- Po pinigų skaičiavimo
- Pasinaudojus viešuoju transportu

Vaikai ir jaunimas nemažai laiko praleidžia spaudydami kompiuterių ar mobiliųjų telefonų klaviatūros mygtukus. Tai daro ir užkandžiaudami neplautomis rankomis.

Svarbu nepamiršti, kad net ir ant švariai atrodančių rankų yra daugybė kenksmingų mikroorganizmų.

Pinigai, durų rankenos, vandens čiaupai, lifto mygtukai, telefonai, kompiuterio, bankomato klaviatūra, valdymo pulteliai ir kiti daiktai, kuriuos liečia daugelis žmonių, gali būti infekcijos židiniu.

Kaip teisingai plauti rankas?

- Prieš plaudami rankas nusiimkite papuošalus

- Naudokite muilą, geriau skystą
- Rankas muiluokite bent 20 sekundžių

- Užsukant vandens čiaupą naudokite vienkartinius rankšluosčius
- Viešose vietose rankas nusausinkite popieriniu rankšluosčiu
- Namuose kiekvienas naudokite savo atskirus rankšluosčius

Jei nėra galimybės nusiplauti rankų su muilu, naudokite dezinfektantus, drėgnas servetėles!

Taisyklingai plaunant rankas , nuo jų pašalinama 90 proc. žmogui pavojingų bakterijų ir virusų.

KAUNO MIESTO SAVIVALDYBĖS
VISUOMENĖS SVEIKATOS BIURAS

KAUNAS auga

www.kaunovsb.lt