

## RANKŲ HIGIENA

**Rankos** – svarbiausias ir dažniausiai naudojamas „instrumentas“, taip pat ir vienas svarbiausių rizikos veiksnių pernešant mikroorganizmus nuo vieno asmens kitam. Apie 80 proc. užkrečiamųjų ligų gali plisti per nešvarias mūsų rankas. Dėl netinkamos rankų higienos galima susirgti bakterinėmis ir virusinėmis žarnyno infekcijomis, viršutinių kvėpavimo takų susirgimais ir gripu, grybelinėmis ir parazitų sukeliomomis ligomis.



Pasaulio sveikatos organizacijos duomenimis, kasmet pasaulyje nuo viduriavimo (diarėjos) miršta apie 3 mln. žmonių, o hepatitu A suserga apie 1,4 mln. gyventojų.

Rotavirusinė infekcija yra viena labiausiai paplitusių visame pasaulyje ūminių virusinių žarnyno infekcijų. Kasmet užregistruojama apie 100 mln. rotavirusų sukeltų viduriavimo atvejų. Europos šalyse apie 17 proc. visų diarėjų priežastis – norovirusinė infekcija.

Dagiau nei 80 proc. protrūkių kasmet kyla šeimose dėl netinkamo maisto ruošimo ir rankų higienos. Dažniausia protrūkių priežastis buvo rotaviruso, noraviruso ir Salmonella sukėlėjai.

### Kada reikia plauti rankas?

-  Kai jos nešvarios.
-  Prieš ir po maisto gaminimo.
-  Prieš valgant.
-  Prieš vaiko maitinimą, pakeitus vystykus.
-  Pasinaudojus tualetu.
-  Po nosies valymo (kosint ar čiaudint).
-  Prieš ir po žaizdos sutvarkymo.
-  Pabendravus su sergančiu žmogumi.





## RANKŲ HIGIENA

- ☞ Pažaidus ar paglosčius naminių gyvūnų.
- ☞ Grįžus iš kiemo, daržo ar pabuvus viešose vietose.
- ☞ Pasinaudojus visuomeniniu transportu.

**Rankų plovimas yra viena iš svarbiausių profilaktinių priemonių, norint išvengti susirgimų**

☞ Rankas plaukite dažnai ir kruopščiai, po šaltu ar vėsiu tekančiu vandeniu.

☞ Pirmiausiai sudrėkinkite rankas vandeniu ir pamuiliuokite delnus taip, kad muilas suputotų, tada

☞ muilu kruopščiai ištrinkite krumplius, pirštus, tarpupirščius, delnus, išvalykite panages.

☞ Rankas muilu plaukite mažiausiai 20 sekundžių.

☞ Nuskalaukite muilą po vandens srove ne trumpiau kaip 10–20 sekundžių, rankas nusauskite.

**ATKREIPKITE DĖMESĮ Į TAI, KAIP NUSAUSINATE RANKAS**

☞ Tai nesvarbu, jei nusiplovę rankas naudojate popierinius rankšluosčius arba karšto oro džiovintuvą. Tačiau 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.



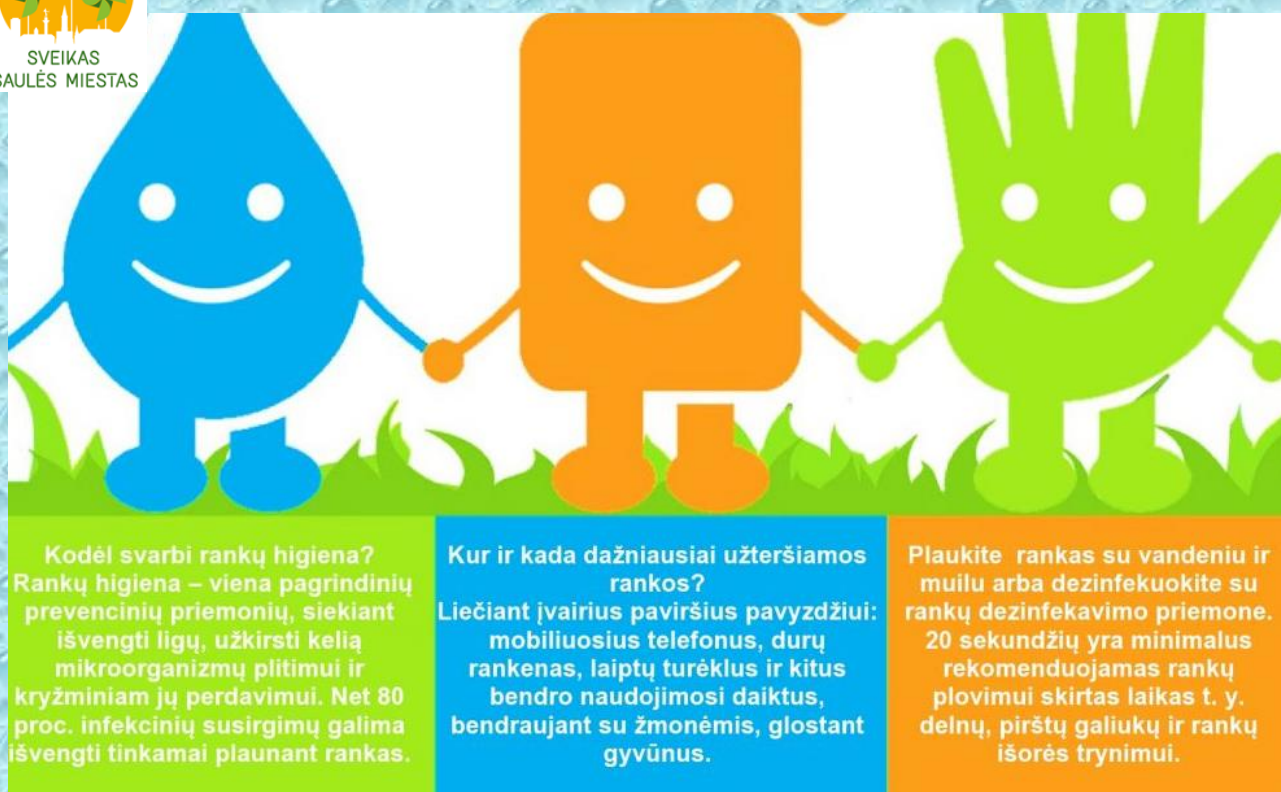


## RANKŲ HIGIENA

### KOKIAS RANKŲ HIGIENOS PRIEMONES RINKTIS?

☞ Rankų plovimui rekomenduojama naudoti skystą muilą be antimikrobinių priedų, neutralaus pH, dozatoriuose. Kietas muilas nerekomenduojamas viešose vietose, tačiau gali būti naudojamas namuose, jei juo naudojasi vienas žmogus ar šeimoje niekas neserga užkrečiamąja liga. Plauti reikėtų šiltu vandeniu, nes karštas vanduo nuriebalina, skatina odos pabrinkimą (patinimą), išsausėjimą.

**Tinkama rankų higiena yra paprasta, bet labai efektyvi priemonė, siekiant užkirsti kelią infekcijoms ir palaikyti bendrą visuomenės sveikatą.**



### **PLAUKIME RANKAS IR SAUGOKIME SAVO GYVYBĘ!**

#### Literatūra:

1. [https://www.hi.lt/uploads/Products/product\\_198/HI\\_Ranku\\_higiena\\_2018-12.pdf](https://www.hi.lt/uploads/Products/product_198/HI_Ranku_higiena_2018-12.pdf)
2. <https://nvsc.lrv.lt/media/viesa/saugykla/2024/6/z00zNoiH8cs.pdf>
3. [https://sam.lrv.lt/uploads/sam/documents/files/rekomendacijos%20del%20ranku%20higienos\(1\).pdf](https://sam.lrv.lt/uploads/sam/documents/files/rekomendacijos%20del%20ranku%20higienos(1).pdf)



Parengė Šiaulių miesto savivaldybės visuomenės sveikatos biuro Visuomenės sveikatos specialistė Sabina Stugienė, vykdanči sveikatos priežiūrą mokykloje. El. p. sabina.stugiene@sveikatos-biuras.lt, Tel.: 067250587