

Kodėl verta plautis rankas

Svarbu žinoti

Mokslininkai nustatė, kad plaunant rankas su muilu nuo jų pašalinama apie 90 proc. žmogui pavojingų bakterijų ir virusų. Kadangi nuo daugelio žarnyno infekcinių ligų skiepų nėra, pagrindinė profilaktikos priemonė yra asmens higiena, t. y. švarios rankos ir švari namų, darbo, gamybinė aplinka.

Teigiama, kad ant mobiliųjų telefonų gyvena 300 kartų daugiau kenksmingų mikrobus nei tualete. Jų knibždėte knibžta ant kompiuterių klaviatiūrų, pelių ir pan. O juk dažniausiai per daug nesusimąstydami vienu metu ir naudojamės įvairia įranga, ir užkandžiauame...

Svarbu žinoti, kad neplautomis rankomis negalima liesti ne tik burnos, bet ir nosies ar akių gleivinių, nes taip galima užsikrėsti įvairiomis infekcijomis.

Rankų plovimas pagal tam tikras taisykles neturi būti tik paviršutiniškas, mechaniškas veiksmas ar ritualas, o turi tapti sąmoningu, besąlyginiu prioritetu.

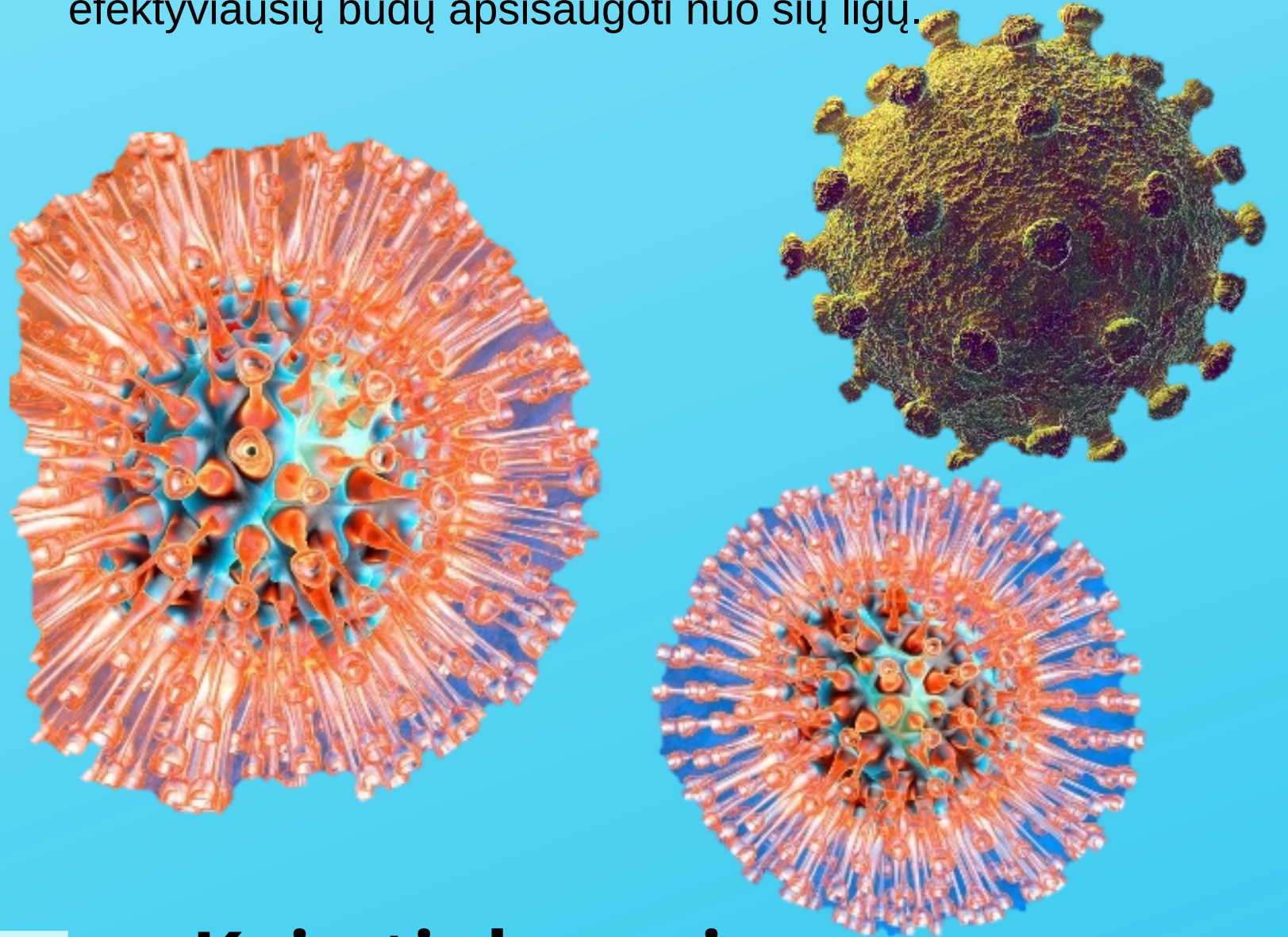
Ligos plintančios per nešvarias rankas

Moksliniais tyrimais yra nustatyta, kad rankos yra vienas svarbiausių rizikos veiksnių pernešant mikroorganizmus nuo vieno asmens kitam. Rankų odos raukšlėse, po nagais, žiedais ar laikrodžiais gali kauptis ir daugintis įvairūs mikroorganizmai, kurie tampa užkrečiamųjų ligų priežastimi. Yra nustatyta, kad kai kurių mikroorganizmų išgyvenimo ant rankų trukmė gali siekti net kelias valandas.

Per nešvarias rankas plinta net 80 proc. infekcinių ligų: šigeliozė (bakterinė dizenterija), hepatitas A, virusinės žarnyno infekcijos (rotavirusinė bei norovirusinė infekcija), salmoneliozė, vidurių šiltinė, oro lašeliniu būdu perduodamos infekcijos (gripas, difterija, raudonukė, skarlatina, vėjaraupiai, tymai) bei naminių gyvūnų platinamos kirmėlinės ir grybelinės ligos. Rotavirusinė infekcija yra viena iš labiausiai paplitusių visame pasaulyje ūminių virusinių žarnyno infekcijų.

Pasigauti infekciją labiau rizikuoja mažesni vaikai. Jie ypač judrūs, smalsiai liečia įvairiausius daiktus, mielai žaidžia smėlio dėžėje. Be to, mažylių imunitetas nėra stiprus. Taigi tėveliai atžaloms nuo mažens turėtų formuoti įprotį plautis rankas.

PSO teigimu, rankų plovimas su muilu yra vienas pigiausių ir efektyviausių būdų apsisaugoti nuo šių ligų.



Kaip tinkamai nusiplauti rankas?

Rankų plovimui reikėtų pasirinkti žmogui individualiai tinkančią priemonę, tačiau rekomenduojama naudoti skystą muilą.

Muilas turėtų būti švelnus ir nesusausinti odos.

Prieš plaudami rankas būtinai nusimaukite visus papuošalus.

Rankas būtina nuosekliai plauti su muilu po tekančiu šiltu vandeniu 15–30 sekundžių.

Išmuilinus rankas reikėtų nepamiršti kruopščiai ištrinti krumplius, pirštus, tarpupirščius,

plaštakas, delnus, taip pat – panages. Nsausinti rankas

reikėtų popieriniu rankšluosčiu, namuose tiks ir medžiaginiai.

Be to, užsukti čiaupą nusiplovus rankas reikėtų su vienkartinio rankšluosčiu.

