



REKOMENDACIJOS DĖL RANKŲ HIGIENOS

Tinkama rankų higiena sumažina virusų ir kitų užkrečiamųjų ligų perdavimo ir užsikrėtimo riziką.

Rankų higiena – tai dažnas ir tinkamas rankų plovimas vandeniu su muilu arba rankų valymas alkoholio turinčiomis priemonėmis (tirpalais, geliais, servetėlėmis ar kitomis priemonėmis).

Rankų higiena yra racionali, pigiausia prevencijos priemonė, nesukelianti reikšmingos susijusios rizikos.

Rankas reikia reguliariai plauti muilu ir vandeniu muiluojant jas 20–40 sekundžių.

Rankų dezinfekavimo priemonės, kurių pagrindą sudaro alkoholis, nėra labiau veiksmingos ir naudingos kaip rankų plovimas.

Plauti reikėtų vėsiu vandeniu, nes karštas vanduo nuriebalina, skatina odos pabrinkimą (patinimą), išsausėjimą.

Jei nėra galimybės nusiplauti rankų, rekomenduojama naudoti antiseptikus (dezinfekavimo priemones). Tinkamas jų naudojimas nužudo daugumą mikroorganizmų ant rankų ir užkerta kelią ligoms plisti. Rankų dezinfekavimo priemonės efektyvios ir yra naudojamos, jei rankos vizualiai nesuterštos išskyromis, t. y. švarios. Jei rankos nešvarios, prieš naudojant alkoholio turinčius rankų dezinfekavimo skysčius, rankas reikia nuplauti vandeniu su muilu.

Venkite liesti neplautomis rankomis akis, burną, nosį dėl galimo viruso patekimo į organizmą per gleivines.



KOKIAS RANKŲ HIGIENOS PRIEMONES RINKTIS?



Skystas muilas visais atvejais rekomenduojamas labiau nei kietas muilas. Per jį neplinta mikrobai.



Ant kieto muilo paviršiaus gali daugintis mikrobai, nes juo naudojasi daugiau nei vienas asmuo.



Drėgnos servetėlės tinka visais atvejais kai nėra galimybės nusiplauti rankų.