



## Kada reikia plauti rankas?

### Po:

- pasinaudojus tualetu pačiam ar padėjus pasinaudoti tualetu kitam;
- pakeitus sauskelnes;
- kosint, čiaudint, išpūtus nosį ar išvalius nosį vaikui;
- žaliavinio maisto tvarkymo (ypatingai žalios mėsos, paukštienos, kiaušinių);
- atliekų, šiukšlių tvarkymo;
- kontakto su gyvūnais ar gyvūnų ekskrementais;
- kontakto su sergančiu asmeniu;
- naudojimosi viešuoju transportu.
- Kaip reikia plauti rankas?
- Norint, kad rankos būtų švarios, jas plaunant reikia naudoti muilą.
- Net plaunant rankas su muilu jos nebus pakankamai švarios, jei neskirsite tam pakankamai laiko. Susirgus kelios sutaupytos sekundės jums kainuos daugiau.
- Norėdami, kad rankos būtų tikrai švarios, plaukite jas bent 20 sekundžių.
- Po plovimo nusauskinkite rankas popieriniu rankšluosčiu. Naudokite jį išjungiant vandenį ir atidarant tualetu duris.
- Svarbu nepamiršti:
- plaunant rankas naudoti muilą;
- plauti kaip galima dažniau;
- plauti kuo ilgiau;
- jūsų sveikata yra jūsų švariose rankose.

Per nešvarias rankas plinta net 80 proc. infekcinių ligų: bakterinės, žarnyno infekcijos (vidurių šiltinė, paratifai, kitos salmoneliozės, šigeliozė, ešerichiozė), virusinės žarnyno infekcijos, virusiniai viršutinių kvėpavimotakų susirgimai ir gripas, parazitinės ligos, žarnyno pirmuonys.

Rankas reikia plauti prieš:  
Maisto tvarkymą, valgį, įdedant ar išimant kontaktinius lešius, tvarkant bet kokius odos pažeidimus, žaizdas, teikiant bet kokias paslaugas sergančiam asmeniui