



RANKŲ HIGIENA

Rankų higiena yra viena iš pagrindinių ir efektyviausių prevencijos priemonių, užkertanti kelią mikroorganizmų pernešimui ir tokiu būdu mažinanti sergamumą oro lašeliniu būdu perduodamomis infekcijomis.

Rankų higieną sudaro rankų plovimas ir rankų antiseptika. Rankų plovimas – tai teršalų pašalinimas ir laikinųjų odos mikroorganizmų sumažinimas plaunant rankas su vandeniu ir muilu. Rankų antiseptika – rankų odos įtrynimasis antiseptiku, sunaikinant laikinuosius ir sumažinant nuolatinius odos mikroorganizmus.

Rankas reikia reguliariai plauti muilu ir vandeniu muiluojant jas 40–60 sekundžių. Rankų dezinfekavimo priemonės, kurių pagrindą sudaro alkoholis, nėra veiksmingesnės ar naudingesnės nei rankų plovimas. Rankų plovimui rekomenduojama naudoti skystą muilą be antimikrobinų 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.

Jei nėra galimybės nusiplauti rankų, rekomenduojama naudoti antiseptikus (dezinfekavimo priemones). Tinkamai naudojami jie nužudo daugumą mikroorganizmų ant rankų ir užkerta kelią ligai plisti. Rekomenduojama naudoti 60–85 proc. spiritinį tirpalą.

Rankų dezinfekavimo priemonės efektyvios ir yra naudojamos, kai rankos vizualiai nesuterštos išskyromis, t. y. švarios. Jei rankos nešvarios, prieš naudojant alkoholio turinčius rankų dezinfekavimo skysčius, rankas reikia nuplauti vandeniu su muilu.

Rankas plauti rekomenduojama dažnai, ypač svarbu jas plauti šiais atvejais:

- visada, kai jos nešvarios;
- grįžus namo iš darbo, iš parduotuvės;
- pabuvus viešose vietose;
- pasinaudojus visuomeniniu transportu;
- pabendravus su sergančiu žmogumi;
- prieš valgant;
- pasinaudojus tualetu;
- prieš ir po maisto gaminimo;
- išsivalius nosį, nusičiaudėjus, nusikosėjus;
- po darbo su nešvariais indais ar stalo įrankiais, valymo (pvz., išnešus šiukšles);
- prieš vaiko maitinimą; pakeitus vystyklus;
- grįžus iš lauko, kiemo, daržo ar sodo;
- po kontakto su gyvūnais ar jiems priklausančiais daiktais.

Tinkama rankų higiena taip pat užkirstų kelią kitų užkrečiamųjų ligų perdavimui. Rankų plovimas neturi būti tik paviršutiniškas, mechaniškas veiksmas ar ritualas, labai svarbu rankas plauti tinkamai, daryti tai sąmoningai, laikantis tam tikrų taisyklių:

- sušlapinkite rankas po šiltu ar šaltu tekančiu vandeniu,
- rankas plaukite su muilu, nes jų plovimas vien vandeniu nėra efektyvus,
- kruopščiai rankas muiluokite trinamaisiais ir sukamaisiais judesiais, ypač riešus, tarpupirščius, pirštų galiukus ir nagus, nykščius,
- muiluotas rankas nuplaukite po vandens srove. Vanduo turi tekėti nuo riešo pirštų link,
- jei yra galimybė, rankas šluostykite popieriniu rankšluosčiu ar servetėle. Namuose kiekvienas turėtų naudoti tik savo asmeninį rankšluostį rankoms nusausti.

Rankų higiena yra svarbi kiekvieno žmogaus sveiko gyvenimo dalis, visiems prieinama, nebrangi ir veiksminga priemonė, kuri gali užkirsti kelią infekcijos plitimui.



Parengta pagal <https://hi.lt> medžiagą
Visuomenės sveikatos specialistė, vykdanči sveikatos priežiūrą mokykloje
Rasa Dunajevienė, el. p. rasa.dunajeviene@sveikatos-biuras.lt.