

RANKŲ HIGIENA



KAS YRA RANKŲ HIGIENA?

Rankų higiena yra viena iš pagrindinių prevencinių priemonių, padedančių apsaugoti save ir visus šalia esančius nuo infekcijų, plintančių kontaktiniu būdu.

KODĖL REIKALINGA RANKŲ HIGIENA?

Ant mūsų rankų odos dauginasi įvairūs mikroorganizmai. Dauguma iš jų labai pavojingi mūsų sveikatai ir gali sukelti susirgimus:

- Žarnyno infekcija - tai rotovirusinė ir norovirusinė infekcijos, dizenterija, vidurių šiltinė, salmoneliozė, virusinis hepatitas A, lambliazė, paratitas ir kt. Mikroorganizmai patenka ant mūsų rankų liečiant užterštus daiktus, kontaktuojant su gyvūnais, todėl apsisaugojimui reikia plauti rankas.
- Virusinės infekcijos - tai gripas, vėjaraupiai, tymai, skarlatina, raudonukė, difterija ir kt. Šios infekcijos perduodamos oro - lašeline būdu, bet čiaudint ar kosint, pridengiant burną ligų sukėlėjai lieka ant rankų.
- Helmintozes. Helmintų kiaušinėlių gali būti visur ir nešvariomis rankomis patenka į burną, žarnyną, kur pradeda intensyviai daugintis.

KAIP PLAUTI RANKAS?

1. Sušlapinkite rankas po vėsiu tekančiu vandeniu. Rankas plaukite muilu, nes jų plovimas viena vandeniu nėra efektyvus. Visą rankų paviršių įtrinkite muilu. Sukamaisiais judesiais muiluokite rankas iš abiejų pusių apie 10-15 s. Trinkite rankas delnas į delną.
2. Trinkite tarpupirščių išorines delnų puses.
3. Trinkite tarpupirščių vidines delnų puses.
4. Trinkite sulenktus ir suglaustus pirštus (sukamaisiais judesiais) kitos rankos delne.
5. Trinkite nykščius (sukamaisiais judesiais).
6. Kruopščiai nuplaukite tekančiu vandeniu rankas, kad pašalintumėte muilą. Vanduo turėtų tekėti nuo riešo pirštų link.



Wet hands and apply soap.



Right palm over left palm, then left palm over right palm.



Fingers to palm.



Backs of Fingers to opposite palm with thumb.



Thumbs.



Rinse hands.

KITI RANKŲ HIGIENOS BŪDAI?

Nesant galimybei pasiplauti rankų (pvz. kelionėse) rankų higienai galima naudoti alkoholinių servetėlių, parduodamas vaistinėse.

KADA PLAUTI RANKAS?



Rankas reikia plauti ne tik pasinaudojus tualetu, grįžus iš parduotuvės, prieš valgant ar maitinant vaiką, bet kiekvieną kartą, kai jos atrodo nešvarios.

Rankas būtinai reikia nusiplauti po to, kai palietėte žalią paukštieną, kiaušinius, mėsą, žuvį, po to, kai plovėte indus ar stalo įrankius, keitėte mažylio vystyklus, grįžote iš kiemo, po darbo sode ar darže, pažaidus su gyvūnais.

Jas būtinai nusiplaukite ir pabendravę su sergančiu žmogumi, prieš tvarkydami žaizdą ir ją sutvarkę, o jei pats čiaudite ar sloguojate – nusičiaudėję ar išsivalę nosį. Jei teko kur nors važiuoti viešuoju transportu ar lankėtės viešose vietose taip pat grįžę namo pirmiausia nusiplaukite rankas.

DEZINFEKANTAS IR ANTISEPTIKAS, KUO JIE SKIRIASI?

Dezinfekantas – tai cheminė priemonė (kartais fizinė), kuri sunaikina ligas sukeliančius patogenus ar kitus pavojingus mikroorganizmus, tačiau gali nesunaikinti bakterijų sporų.

Antiseptikas – tai medžiaga, kuri apsaugo ar sustabdo mikroorganizmų augimą ar veiklą, slopindama jų aktyvumą ar juos sunaikindama. Dažniausiai naudojama ant kūno audinių prieš procedūras, operacijas, kai pažeidžiamas odos vientisumas.



KAS GERIAU – MUILAS AR ANTISEPTIKAS?



Taigi, tinkamai praktikuojama rankų higiena ženkliai sumažina infekcijų protrūkių sveikatos priežiūros įstaigose. Buvo atlikti įvairūs tyrimai, kuriais buvo siekiama išsiaiškinti, kas geriau – paprastas muilas ir vanduo ar cheminiai rankų antiseptikai, siekiant užkirsti kelią infekcijoms. Nustatyta, jog teisinga rankų higiena naudojant antiseptiką yra efektyvesnė nei naudojant paprastą muilą. Tačiau tam įtakos turi daugelis faktorių – ar teisingai atliekama rankų higiena, nagų ilgis, ar nešiojami žiedai, ar muilas, ploviklis nėra užkrėsti bakterijomis, o taip pat iš kitos aplinkos pakliuvę patogenai. Plaunantis rankas su muilu ir vandeniu, detergentų dėka pašalinami nešvarumai, žemės bei įvairios organinės dalelės nuo rankų. Paprastas muilas pasižymi minimaliu antimikrobinio aktyvumu, kuris tik iš dalies sunaikina ar stabdo mikroorganizmų augimą. Plaunant rankas su muilu pašalinama laikina flora nuo rankų, tačiau nenusiplauna patogenai, gyvenantys ant sveikatos priežiūros darbuotojų rankų.