

Kodėl reikia plautis rankas?



Sveikatos mokymo ir ligų prevencijos centro Sveikatos mokyklos visuomenės sveikatos specialistai sako, kad asmens higienos įgūdžiai žmogui dažniausiai suformuojami vaikystėje. Kiekvienas prisimename tėvų, senelių, mokytojų pamokymus, patarimus ar net perspėjimus, kad neužmirštume plautis rankų, trumpai kirptis nagų, visuomet dėvėtume švarius drabužius.

Mikroorganizmai žmogaus platinami daugiausia per nešvarias rankas: nuo vieno asmens kitam, nuo užterštų aplinkos daiktų, gyvūnų ar jų išskyrų, o rankų plovimas – tai pati efektyviausia priemonė bakterijų plitimui sustabdyti.

Per nešvarias rankas galima užsikrėsti įvairiomis žarnyno infekcinėmis ligomis: hepatitu A, kurį žmonės žino kaip gelta, dizenterija ir kt., kirmėlių: askaridžių, spalinių, plaukagalvių, šunų askaridžių (toksokarų) kiaušinėliais. Ne veltui daugelis kirmėlinių ligų, kaip ir žarnyno infekcijų, vadinamos „nešvarių rankų ligomis“. Gripo epidemijos metu, rankomis liečiant veidą, nosį, akis galima užsikrėsti gripo virusu. Žmogus užsikrečia todėl, kad nesilaiko elementarios higienos: neplauna rankų, valgo neplautas miško ir sodo uogas, vaisius, daržoves. Todėl jau vaikus nuo mažens turime pratinti plautis rankas, kad įgytų šiuos paprastus higienos įgūdžius.

Kada reikia plautis rankas?

Visada nusiplaukite rankas pasinaudoję tualetu, važiuavę viešuoju transportu, grįžę iš lauko, parduotuvių bei lietę pinigais, jeigu žaidėte su savo augintiniais. Rankas plautis reikia ir prieš valgio gaminimą ir prieš valgant. Būtinai nepamirškite nusiplauti rankų lietę žalią, neapdorotą mėsą, žalius kiaušinius, po namų ruošos, šiukšlių tvarkymo ir išnešimo bei bendravimo su ligoniu. Ypač nepamirškite laikytis rankų švaros pakeitę kūdikio sauskelnes, prieš ir po žaizdos tvarstymo, jei glostėte gyvūnėlius. Nepakenks rankas plautis taip dažnai, kaip manote, kad rankos gali būti nešvarios.

Kaip reikia teisingai plautis rankas?

Taip pat turime žinoti ir mokėti, kaip taisyklingai nusiplauti rankas. Rankas geriausia plauti po tekančio vandens srove, prieš tai nusimovus nuo pirštų žiedus. Pirmiausia sudrėkinkite rankas vandeniu ir pamuiluokite delnus taip, kad muilas suputotų. Vėliau muilu kruopščiai ištrinkite krumplius, pirštus, tarpupirščius, delnus, išvalykite panages. Rankas muilu plauti reikia mažiausiai 10–20 sekundžių. Nuskalaukite muilą po srove – ne trumpiau kaip 10–20 sekundžių. Paskui rankas nusausinkite. Geriausiai tam tinka popieriniai rankšluosčiai. Namuose tiks ir medžiaginis. Vandens čiaupą būtina užsukti popieriniu rankšluosčiu. Panaudotus popierinius rankšluosčius išmeskite į šiukšlių dėžę.

Nepamirškite, kad daugelio užkrečiamųjų ligų išvengsime tiesiog plaudami rankas. Tai paprastas būdas, kurio nereikėtų pamiršti. Būkime švarūs ir sveiki!