Nešvarios rankos



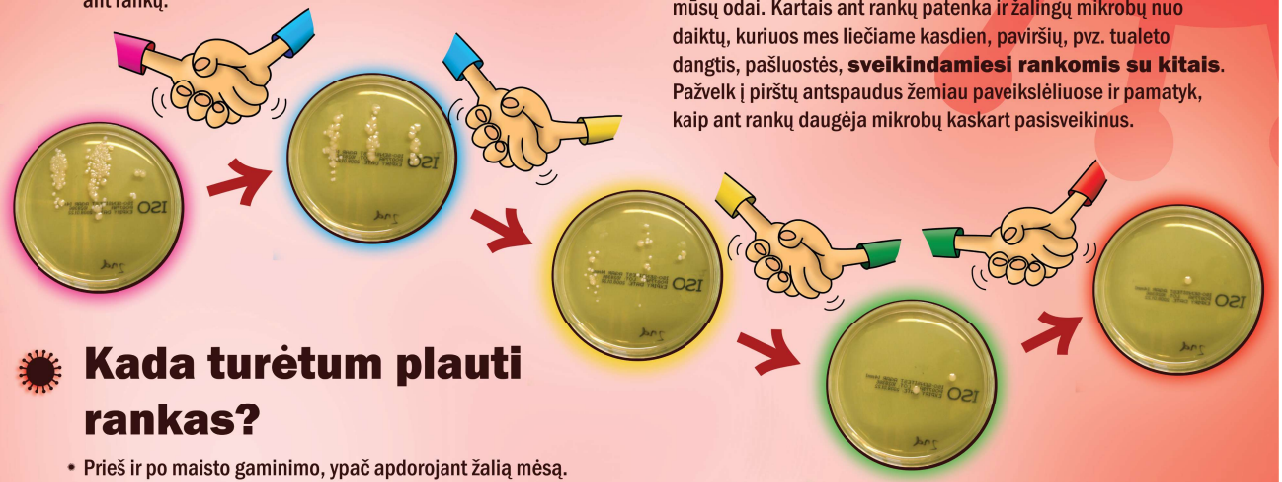
Pažiūrėk, kaip taisyklingai plaudamas rankas gali pašalinti bakterijas.

Mikrobai lengvai plinta kosint, čiaudint, per vandenį ar maistą. Kiekvieną dieną tūkstančiai mikrobų patenka ant mūsų rankų, kuriuos pernešame ant kitų paviršių, taip pat galime perduoti kitems liesdami.

Rankų plovimas yra pagrindinė priemonė sumažinti mikrobų skaičių ant rankų, todėl planant jas - sumažėja rizika susirgti. Nors rankų plovimas su vandeniu pašalina nešvarumus, tačiau nepamirškite ir muilo, kuris nuplauna nematomus mikrobus ant rankų.

Kas yra "Pasisveikinimas rankomis"?

Dauguma mikrobų ant mūsų rankų nėra žalingi ar net naudingi mūsų odai. Kartais ant rankų patenka ir žalingų mikrobų nuo daiktų, kuriuos mes liečiame kasdien, paviršių, pvz. tualeto dangtis, pašluostės, **sveikindamiesi rankomis su kitais**. Pažvelk į pirštų antspaudus žemiau paveikslėliuose ir pamatyk, kaip ant rankų daugėja mikrobų kaskart pasisveikinus.





Bakterijos ant rankų prieš jas nusiplaunant.



Bakterijos ant rankos liečiant žalią mėsą.



Bakterijos ant rankos palietus nešvarią pašlucstę.



Bakterijos ant rankos liečiant žalią vištieną.



Atkreipkite dėmesį, kaip žmonės pamiršta nuplauti nykščius plaudami rankas

Kada turėtum plauti rankas?

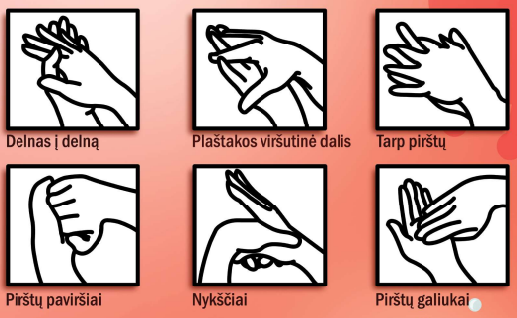
- Prieš ir po maisto gaminimo, ypač apdorojant žalią mėsą.
- Pasinaudojus tualetu.
- Pažaidus su naminiu gyvūnu.
- Čiaudint, kosint ar nuolat pučiant nosį.
- Jei sergi ar buvai šalia sergančio asmens.

Kodėl reikia plauti rankas?

- Tam, kad pašalinti žalingus mikrobus nuo rankų.
- Tam, kad sumažinti infekcijų atsiradimo tikimybę sau ir kitiems.
- Tam, kad užkirsti kelią infekcijų plitimui

Kaip turėtum plauti rankas?

Kaip plauti rankas yra taip svarbu, kaip ir laikas, kada jos plaunamos, ypač kai norime nuplauti žalingus mikrobus. Nereika jokių ypatingų priemonių -užtenka vandens ir muilo.



Istoriniai faktai apie rankų higieną

- **1847 metais, Dr. Ignaz Semmelweiz pademonstravo, kad rankų plovimas gali užkirsti kelią infekcijų plitimui.**
- **Vienas, bet itin svarbus dalykas, galintis apsaugoti mus nuo infekcijų užsikrėtimo ir plitimo - rankų plovimas.**
- **Apie 22 milijonus mokyklos dienų praleidžiama dėl įprasto peršalimo.**
- **Kai kurie virusai ir bakterijos gali išgyventi ant paviršių nuo 20 minučių iki 2 valandų.v**



Nuotraukos © Maisto ir gėrimų federacija (foodlink - www.foodlink.org.uk).

e-Bug
Operated by Public Health England

BSAC The British Society for Antimicrobial Chemotherapy

Department of Health

Higienos institutas

Daugiau informacijos - www.hi.lt/antibiotikai
www.e-bug.eu