

GEGUŽĖS 5-OJI

PASAULINĖ RANKŲ HIGIENOS DIENA

Pasaulio sveikatos organizacija nuo 2009 metų inicijavo judėjimą „Plauk rankas - saugok gyvybes“ ir gegužės 5 dieną paskelbė pasauline rankų higienos diena.



Rankų plovimas – teršalų ir laikinųjų odos mikroorganizmų pašalinimas, plaunant rankas su vandeniu ir muilu be dezinfekcijos medžiagų. Žmogaus rankos dažniau negu kiti organai liečiasi su mus supančiais daiktais bei aplinka, todėl ant jų patenka įvairių mikroorganizmų. Tyrimais nustatyta, kad dažniausiai ligų sukėlėjai perduodami per rankas. Dėl nepakankamos rankų higienos galima susirgti bakterinėmis, virusinėmis, grybelinėmis ir kirmėlių sukeliomomis ligomis.

Rankas būtina plauti:

- pasinaudojus tualetu;
- pakeitus vystyklus, prieš vaiko maitinimą;
- prieš valgant ir prieš/po maisto (ypač žalios mėsos, žuvies, paukštienos) gaminimo;
- pažaidus su gyvūnu;
- grįžus iš lauko;
- pasivažinęjus autobusu, troleibusu ar pabuvus viešose vietose;
- prieš teikiant bei suteikus pirmąją medicininę pagalbą.

Nusiplovus rankas būtina jas nusausinti. Geriausia tai daryti tamponuojant vienkartinio rankšluosčiu, nes džiovinimas oro srove nesumažina bakterijų skaičiaus ant odos, be to, srovė mikroorganizmus nupučia, todėl jie gali patekti ant kitų žmonių ar daiktų. Sausinant rankas vienkartiniais rankšluosčiais, daug kartų sumažėja bakterijų skaičius ant odos, tai pat nesudaromos sąlygos plisti mikroorganizmams. Nusausinus rankas patartina patepti rankų odą maitinamuoju kremu, įtrinant jį nuo pirštų pagalvėlių link riešo, pamasazuojant kiekvieną pirštą, po to delną ir išorinę plaštakos pusę.

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

Rankas rekomenduojama plautis, laikantis šių taisyklių:

- Sušlapinkite rankas po šiltu ar šaltu tekančiu vandeniu. Prieš plaunant rankas būtinai nusimaukite žiedus, nes po jais esantys nešvarumai nenusiplaus.
- Rankas plaukite su muilu, nes jų plovimas vien vandeniu nėra efektyvus. Jis negali pašalinti tokių sudėtinių nešvarumų dalių kaip riebalai ar baltymai. Kasdieniam rankų plovimui pakanka ir įprasto muilo.
- Visą rankų paviršių įtrinkite rankų plovimo priemone. Sukamaisiais ir trinamaisiais judesiais muiluokite rankas iš abiejų pusių apie 10-15 s. Ypač kruopščiai patrinkite tarpupirščius, pirštų galiukus ir panages, nes skubėdami dažnai išmuiluojame tik išorinę ir vidinę rankų pusę. Taip pat nepamirškite ir riešų.
- Kruopščiai nuplaukite rankas, kad pašalintumėte muilą. Vanduo turėtų 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 negalima plauti plautuvėje, skirtoje maisto ruošai, aptarnavimui, įrankių ar aplinkos valymui.

Pagrindinės priežastys, kodėl nėra laikomasi rankų higienos taisyklių:

- plautuvės nepatogioje vietoje arba jų per mažai;
- trūksta muilo, rankšluosčių;
- rankų higienos produktai sukelia odos sudirginimą ir sausumą;
- trūksta žinių apie rankų higienos taisykles ir procedūras.

Rankos yra vienas svarbiausių rizikos veiksnių pernešant mikroorganizmus nuo vieno asmens kitam. Jomis liečiame daugybę daiktų, kurie gali būti užteršti ligas sukeliančiais mikroorganizmais. Šiaulių miesto savivaldybės visuomenės sveikatos biuras primena, kad rankų plovimas yra paprasta, nebrangiai kainuojanti profilaktikos priemonė, kuri gali apsaugoti nuo ne vienos nemalonios ir net pavojingos gyvybei užkrečiamosios ligos.

*Informaciją parengė Šiaulių miesto visuomenės sveikatos biuro
visuomenės sveikatos priežiūros specialistė Asta Ivoškienė*