**RANKŲ PLOVIMO SVARBA**

Rankų higiena būtina pasirūpinti kiekvienam, kadangi kontaktinio perdavimo būdu (per nešvarias rankas sukėlėjui patekus į virškinamąjį traktą) gali būti užsikrečiama įvairiausiomis infekcinėmis ligomis. Ši paprasta, nebrangiai kainuojanti profilaktikos priemonė gali mus apsaugoti ne tik nuo plintančių infekcijų, bet ir nuo ne vienos nemalonios ir netgi pavojingos gyvybei ligos.

*Tinkama rankų higiena mus saugo nuo:*

*⮟ užkrečiamųjų ligų, plintančių per išmatas* (pvz.: salmoneliozės, hepatito A, enterovirusų ir kt.) Saugantis nuo jų ypatingai svarbu yra kruopščiai nusiplauti rankas pasinaudojus tualetu. Paglosčius užsikrėtusius parazitais šunis ar kates ir po to nenusiplovus rankų, yra tikimybė susirgti toksoplazmoze;

*⮟ užkrečiamųjų ligų, kurios plinta netiesioginio kontakto keliu per kvėpavimo takų išskiriamus sekretus* (pvz.: gripo, ūmios virusinių viršutinių kvėpavimo takų infekcijos). Šios ligos gali plisti per infekuoto žmogaus kvėpavimo takų sekretais užterštas rankas, todėl ypatingai yra svarbu plauti rankas nusičiaudėjus, nusikosėjus ar paspaudus žmogui ranką, kuris serga šiomis ligomis. Labai svarbu yra įsidėmėti ir žinoti, jog neplautomis rankomis negalima liesti ne tik burnos, bet ir akių, nosies gleivinių, nes tokiu paprastu būdu galima užsikrėsti gripu;

*⮟ užkrečiamųjų ligų, kurios gali plisti per rankas ar aplinkos daiktus, užterštus seilėmis, šlapimu ar kitais žmogaus kūno skysčiais* (pvz.: vidurių šiltinės ir kt.).

*Rankos yra vienas svarbiausių rizikos veiksnių pernešant mikroorganizmus nuo vieno asmens kitam.* Jomis liečiame daugybę daiktų, kurie gali būti užteršti ligas sukeliančiais mikroorganizmais. Dėl šios priežasties būtina rankas plauti muilu ir vandeniu ne tik tada, kai jos yra akivaizdžiai nešvarios.

Rankas būtina plauti šiais atvejais:

🞟 pasinaudojus tualetu;

🞟 pakeitus vystyklus, prieš vaiko maitinimą;

🞟 prieš valgant ir prieš maisto (ypač žalios mėsos, žuvies, paukštienos) gaminimą;

🞟 pažaidus su gyvūnu;

🞟 grįžus iš lauko;

🞟 pasivažinėjus autobusu, troleibusu ar pabuvus viešose vietose;

🞟 prieš teikiant bei suteikus pirmąją medicininę pagalbą.

Parengė visuomenės sveikatos specialistė, vykdanti sveikatos priežiūrą mokykloje Darina Klimaitienė pagal www.ulac.lt medžiagą. El. paštas: darina.klimaitienė@sveikatos-biuras.lt; Mob. tel. +370 67684749