

Užkrečiamųjų ligų ir AIDS centras bei vaistinių tinklas „Eurovaistinė“ informuoja, kad šalyje siaučiant peršalimui ir prasidedant gripui, verta atsisakyti rankos paspaudimo ar pakštelėjimo į žandą. Minint pasaulinę rankų plovimo dieną sveikatos specialistai primena, kad tinkamai, dažnai ir laiku plaunant rankas galima išvengti daugelio ligų.

Užkrečiamųjų ligų ir AIDS centro Epidemiologinės priežiūros skyriaus vedėja Galina Zagrebneviene sako, kad nors šiuolaikinė visuomenė daug žino apie infekcines ligas, užsikrėtimo jomis būdus bei daugelio ligų prevencijos principus, vis dar manoma, kad plauti rankas reikia tik tuomet, kai jos purvinos.

„Kol esame sveiki, dažniausiai nesusimąstome, kad daugelio ligų išvengtume laiku ir tinkamai nusiplovę rankas. Atrodytų, kad apie būtinybę plauti rankas visi puikiai žinome, taip pat puikiai žinome, kaip tai tinkamai daryti. Ne paslaptis, kad daugelis iš mūsų skeptiškai žiūri į medikų „pamokymus“, nes plauti rankas yra savaime suprantama. Norint išvengti ligų, plauti rankas reikėtų ne tik kai jos purvinos, o kiekvieną kartą grįžus iš lauko, prieš valgant ar gaminant maistą, ar paglosčius gyvūną“, – detalizuoja gydytoja epidemiologė.

Vietoje rankos paspaudimo - nuoširdi šypsena

„Eurovaistinės“ vaistininkė Rasa Keraitė dalinasi patirtimi, kad mikroorganizmai, besikaupiantys ant rankų, bene lengviausias kelias plisti ligoms. Vaistininkai ragina kuo dažniau plauti rankas, o šaltuoju metų sezonu, ypač pradėjus plisti gripo virusui dar ir vengti prisilietimų – net mandagaus rankos paspaudimo.

„Visi mes per dieną paliečiame įvairiausių paviršių, būna, kad sloguojantys ar kosintys žmonės pamiršta burną ir nosį prisidengti vienkartinėmis servetėlėmis, o tą daro paprasčiausiai ranka. Taip ant rankų kaupiasi mikroorganizmai, kurie gali būti perduoti spaudžiant ranką draugui ar kolegai. Jei neturite rankoje vienkartinės nosinaitės arba nespėjote jos ištraukti, patartina nusičiaudėti arba kosėti į sulenktą alkūnę. Taip mikroorganizmai „užstrigs“ jūsų rūbuose, kuriuos galima išskalbti, išlyginti ir taip nukenksminti užkratą“, – sako vaistininkė.

Pasak jos, ūminės virusinės kvėpavimo takų infekcijos, gripas plinta oro lašeliniu būdu, tiesiogiai kontaktuojant, pavyzdžiui, sergančiam žmogui paspaudus ranką.

„Susitarkime ir nemanykime, kad tai yra nemandagumo ženklas – visą peršalimo sezono metų sveikinkimės ir atsisveikinkime tiesiog mandagiai linktelėdami galva, nusišypsodami. Verčiau neapsikabinkime, venkime pakštelėjimų į skruostą – kuo artimesnis kontaktas, tuo

didesnė tikimybė pasigauti infekciją“, – pataria „Eurovaistinės“ specialistė.

Higienos paisymas - saugumo garantas

Mus supančioje aplinkoje daugybė ligų sukėlėjų – žmogus visada liečia daiktus, kuriuos anksčiau jau lietė kažkas kitas, prie kito žmogaus taip pat dažniausiai liečiamės rankomis, užtenka paprasto kontakto parduotuvėje perduodant pinigus ir tai gali tapti vienu pagrindinių ligos šaltiniu.

Jeigu suaugęs žmogus suvokia rankų plovimo svarbą, pasak vaistininkės, būtina įprotį dažnai plauti rankas formuoti ir vaikams. Bene didžiausia klaida rankų plovimui skirti vos kelias sekundes ar jas tik nulieti vandeniu.

„Rankų plovimą paverskite savotiška meditacija ir laiku sau. Tai turi būti kruopštus procesas. Plaunant rankas labai svarbi ir trukmė, sudrėkinus ir išmuilavus rankas iki pat riešų, po tekančiu vandeniu jas laikykite kol nusiplaus visi nešvarumai ir muilo likučiai. Naudoti muilą yra būtina, nes šis turi antibakterinių savybių“, – sako specialistė ir sausinti rankas rekomenduoja tik su popieriniu rankšluosčiu, kurį panaudojus reikėtų iš karto išmesti į šiukšlių dėžę.

Užkrečiamųjų ligų ir AIDS centro Epidemiologinės priežiūros skyriaus vedėja Galina Zagrebnevienė priduria, kad vandens čiaupą taip pat reikėtų užsukti naudojantis rankšluosčiu, nes prieš plovimą prie jo buvo liestasi nešvariomis rankomis.

„Dar vienas praktiškas patarimas. Nusiplovę rankas viešame tualete, pvz., oro uoste, degalinėje ar kavinėje, išeidami stenkitės duris atidaryti alkūne ar vienkartinėmis servetėlėmis. Juk nesate tikri, kad durų rankeną lietė žmogus švariomis rankomis“, – sako G. Zagrebnevienė.

Dezinfekcinis skystis - ne dažniau nei du kartus per dieną

Tiesa, jeigu nusiplauti rankų nėra galimybės, visada pravartu rankinėje turėti specialaus antibakterinio rankų gelio, kuris valo ir apsaugo rankas, neleidžia vystytis bakterijoms. Visgi „Eurovaistinės“ vaistininkė R. Keraitė pataria juo nepiktnaudžiauti, naudoti iki 2 kartų per dieną, nes jautresnę odą turintiems žmonėms gali ją išsausinti, pasireikšti alerginės reakcijos ar net atsirasti natūralus atsparumas.

Spalio 15-ąją minima Pasaulinė rankų plovimo diena. Užkrečiamųjų ligų ir AIDS centro teikiamos rankų plovimo taisyklės

- Rankų plaštakos ir riešai sudrėkinami vandeniu;

- Namuose naudojamas kietas ar skystas muilas be antiseptinių priedų;
- Kruopščiai, 15-20 sek. rankos muiluojamos trinamaisiais ir sukamaisiais judesiais, ypač riešai, tarpupirščiai, pirštų galiukai, nagai, nykščiai;
- Muiluotos rankos nuplaunamos tekančio vandens srove. Vanduo turi tekėti nuo riešo pirštų link;
- Nuplautos rankos nusausinamos vienkartinio popieriniu rankšluosčiu ar servetėle;
- Vandens čiupas užsukamas su panaudotu vienkartinio rankšluosčiu ar servetėle, kuri išmetama į šiukšlių dėžę

