

Visuomenės sveikatos specialistai jau kurį laiką ragina negraibstyti medicininių kaukių, nes jos nesuteikia tinkamos apsaugos nuo virusų. Tačiau kartu primena, kad viena geriausių prevencijos nuo įvairių virusų priemonių – tinkama rankų higiena ir dezinfekcija. BENU vaistininkė Inga Norkienė atkreipia dėmesį, kad, esant padidėjusiai virusinių infekcijų rizikai, rankas reikėtų plauti kur kas kruopščiau nei tai darome kasdien. Nesant galimybės nusiplauti rankų muilu, jų higiena rekomenduojama palaikyti antiseptinėmis priemonėmis, efektyviai naikinančiomis ligų sukėlėjus.

Aiškėjant vis daugiau informacijos apie plintantį koronavirusą, jau žinoma, kad šis virusas plinta dviem būdais – oro-lašeline ir fekaliniu-oraliniu. Tai reiškia, kad užsikrėsti galima ne tik nuo kosinčio ar čiaudinčio žmogaus, bet ir per užterštus paviršius. Todėl rankų higiena tampa ypač svarbia prevencijos priemone.

„Rankų plovimas yra kasdienės rutinos dalis, tačiau, išaugus užkrečiamųjų ligų rizikai, reikėtų laikytis rankų plovimo ir dezinfekavimo taisyklių. Labai svarbu rankas nuplauti itin kruopščiai, nes ligų sukėlėjai gali slėptis tokiose vietose, kurioms įprastai didelio dėmesio neskiriame: tarpupirščiuose, aplink nagus, panagėse. Siekiant tinkamai nusiplauti rankas, tam reikėtų skirti apie minutę“, – sako vaistininkė.

RANKŲ HIGIENOS ATMINTINĖ

Rankas plaukite kruopščiai apie 1 min.
Čiaupo rankenėlę pakelkite dūbiu, o skysto muilo dozatorių spauskite išorine plaštakos dalimi.



BENU

Tinkamo rankų plovimo atmintinė

Rankas įprastai plauname grįžę iš lauko, pasinaudoję tualetu, prieš gaminant maistą ir po maisto gamybos, po lauko darbų ar kitur susitepus. Kai norima užkirsti kelią virusų plitimui, rankas reikėtų plauti dažniau: po kontakto su kitu žmogumi, pasinaudojus kitų žmonių liestais daiktais, po kelionės viešuoju transportu, po nosies valymo ir pan.

„Jeigu neturite galimybės rankų nusiplauti iškart, jokia būdu nelieskite jomis veido, ypač burnos, nosies ir akių, nes ir per jas virusas gali patekti į organizmą“, – primena I. Norkienė.

BENU vaistininkė primena pagrindines tinkamo rankų plovimo taisykles:

1. Jeigu naudojate čiaupą, kurio rankenėlę reikia pakelti ar pastumti, ne atsukti, darykite tai dilbiu. Taip nešvarumai nuo rankų nepateks ant čiaupo rankenėlės.
2. Sušlapinkite rankas po drungnu vandeniu.
3. Naudojant skystą muilą, dozatorių taip pat spauskite ne delnu, o išorine plaštakos dalimi, dilbiu ar alkūne.
4. Plauti rankas pradėkite delnus trindami vienas į kitą sukamaisiais judesiais.
5. Uždėkite vienos rankos delną ant kitos išorinės plaštakos pusės ir plaukite sukamaisiais ir trinamaisiais judesiais, trindami ir tarpupirščius.
6. Trinkite delną į delną, išskėtę ir sunėrę pirštus – gerai išplaukite tarpupirščius.
7. Pirštų galiukus plaukite sulenktais ir priešinguose delnuose sukabintais pirštais trinamaisiais judesiais.
8. Nuplaukite nykštį sukamaisiais judesiais, apgaubę jį kitos rankos delnu.
9. Pirštų galiukus įtrinkite sukamaisiais judesiais kitame delne.
10. Gerai nuplaukite riešus trinamaisiais judesiais.
11. Nuskalaukite rankas po tekančio vandens srove. Leiskite srovei tekėti nuo riešų pirštų galiukų link.
12. Namuose nusišluostykite rankas savo rankšluosčiu, viešose vietose padės vienkartiniai [rankšluosčiai](#) ar servetėlės.

Dezinfekuoti reikia ne tik rankas, bet ir įvairius paviršius

Svarbi rankų higienos dalis – rankų dezinfekavimas. Purškiami antiseptikai efektyviai naikina įvairius ligų sukėlėjus ir saugo nuo jų plitimo. Specialistai rekomenduoja pirmenybę teikti rankų dezinfekavimui, kai rankos nėra vizualiai nešvarios, tačiau norima sunaikinti galimus virusus ar bakterijas.

„Rankų higienai skirtuose antiseptikuose yra ligų sukėlėjus naikinančio alkoholio. Juos patogu naudoti, nes nereikia nuplauti, galima rankas įtrinti bet kur ir bet kada. Įtrinti rankas antiseptiniu skysčiu reikėtų panašiais judesiais, kaip ir plaunant muilu – kad antiseptikas

pasiektų visus paviršius. Tam skirkite bent pusę minutės“, – pataria BENU vaistininkė.

Dezinfekciniu skysčiu galite valyti ir įvairius paviršius, kuriuos galėjo pasiekti užkratas. Jeigu aplinkoje yra sergančių žmonių, reikėtų valyti tokius paviršius kaip durų rankenos, stalviršiai, kompiuterio klaviatūra ir pelė, laiptų turėklai, televizoriaus pultelis ir kt.

Kosėkite ir čiaudėkite taip, kad neskleistumėte virusų

KOSĖJIMO IR ČIAUDĖJIMO ETIKETAS

Kosėdami ir čiaudėdami į delną virusus galime paskleisti ant įvairių paviršių.
Kaip teisingai kosėti ir čiaudėti?



Į nosinaitę.
Ją iškart išmeskite.



Į alkūnės link.

BENU

Oro-lašeliniu būdu plintantys virusai į aplinką patenka kartu su sergančiojo kosulio ar čiaudulio metu išskiriamais sekreto lašeliais. Taip didžiuliai kiekiai viruso pasklinda net 6 metrų spinduliu. Juos ne tik gali įkvėpti netoliese esantys žmonės, bet ligų sukėlėjai nusėda ir ant aplink esančių paviršių, padidindami riziką susirgti net šalia čiaudinčio žmogaus nebuvusiems aplinkiniams.

„Mes dar įpratę kosėdami ar čiaudėdami prisidengti burną delnu. Ką tai reiškia? Virusai nusėda ant delno paviršiaus, o kai paliečiame kokius daiktus, pvz., atidarome duris, užkratą paliekame ant paliestų paviršių – durų rankenos. Todėl labai svarbu tiek patiems laikytis, tiek vaikus nuo mažens mokyti kosėjimo ir čiaudėjimo etiketo“, – sako I. Norkienė.

Kosėti ir čiaudėti reikėtų į alkūnės linkį arba petį. Turint nosinaitę – į ją. Po to nosinaitę būtina išmesti.

„Dar kartą noriu priminti, kad visos šios profilaktinės priemonės riziką užsikrėsti virusu sumažins kur kas labiau nei medicininė kaukė. Medicininė kaukė skirta sergantiesiems – ji padeda sulaikyti kosėjimo ir čiaudėjimo metu į aplinką su sekretu išskiriamus virusus. Jeigu esate aplinkoje, kurioje virusai jau paskleisti, medicininė kaukė jiems yra lengvai įveikiamas barjeras“, – pabrėžia BENU vaistininkė.

Viena geriausių virusų prevencijos priemonių – rankų higiena: ar
mokate teisingai plauti rankas?

