

Kodėl reikia plauti rankas?



Net **80 proc.** užkrečiamųjų ligų, tokį kaip gripas, žarnyno infekcijos ir kirmėlinės ligos, plinta per nešvarias rankas.

Kai jos nešvarios

Prieš valgant

Prieš ir po maisto gaminimo

Gržus iš lauko, pabuvus viešose vietose

Pasinaudojus tualetu

Prieš ir po žaidžių tvarkymo

Po bendravimo su sergančiu žmogumi

Nusičiaudėjus ar išsipūtus nosi

Po atliekų, šiukslių tvarkymo

Pažaidus su gyvūnais

Po pinigų skaičiavimo

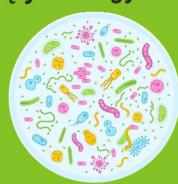
Pasinaudojus viešuoju transportu

**Plaukite
rankas:**

Vaikai ir jaunimas nemažai laiko praleidžia spaudydami kompiuterių ar mobiliųjų telefonų klaviatūros mygtukus. Tai daro ir užkandžiaudami neplautomis rankomis.



Svarbu nepamiršti, kad net ir ant švariai atrodančių rankų yra daugybė kenksmingų mikroorganizmų.



Pinigai, durų rankenos, vandens čiaupai, lifto mygtukai, telefonai, kompiuterio, bankomato klaviatūra, valdymo pulteliai ir kiti daiktai, kuriuos liečia daugelis žmonių, gali būti infekcijos židiniu.

Prieš
plaudami rankas
nusiimkite
papuošalus



Naudokite
muilą, geriau
skystą

Rankas
muiluokite
bent 20
sekundžių



Užsukant
vandens čiaupą
naudokite
vienkartinius
rankšluosčius

Namuose
kiekvienas
naudokite savo
atskirus rank-
šluosčius



Jei nėra galimybės nusiplauti rankų su muilu, naudokite dezinfektantus, drėgnas servetėles!

Taisyklingai plaunant rankas, nuo jų pašalinama **90 proc.** žmogui pavojingų bakterijų ir virusų.