

# Kodėl reikia plauti rankas?



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

Kai jos nešvarios

Prieš valgant

Prieš ir po maisto gaminimo

Grįžus iš lauko, pabuvus viešose vietose

Pasinaudojus tualetu

Prieš ir po žaizdų tvarkymo

Po bendravimo su sergančiu žmogumi

Nusičiaudėjus ar išsipūtus nosį

Po atliekų, šiukšlių 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 švairiai 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.

## Kaip teisingai plauti rankas?

Prieš plaudami rankas nusiimkite papuošalus



Naudokite muilą, geriau skystą

Rankas muiluokite bent 20 sekundžių



Užsukant vandens čiaupą naudokite vienkartinis rankšluosčius

Viešose vietose rankas nusauskite popieriniu rankšluosčiu

Namuose kiekvienas naudokite savo atskirus rankšluosčius



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

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



KAUNO MIESTO SAVIVALDYBĖS  
VISUOMENĖS SVEIKATOS BIURAS



www.kaunovsb.lt