

Švarios rankos padeda kurti sveikesnį pasaulį

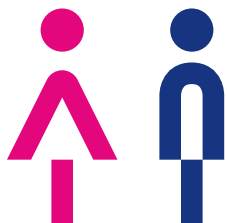
Paprastas rankų plovimas tebėra vienas iš svarbiausių būdų sustabdyti bakterijų plitimą. Todėl atkreipdami dėmesį į rankų higienos svarbą ir aiškindami kodėl, kada ir kur turime plautis rankas, galime sukurti sveikesnį pasaulį.

Ar jūsų rankos švarios?

Bakterijų yra ant visų rankų paviršių. Ypač didelė bakterijų koncentracija būna panagėse¹



Keturios sritys, kurias žmonės dažnai pamiršta nusiplauti – tai pirštų galiukai, nykščiai, viršutinė plaštakos dalis ir riešai²



Moterys tvirtina, kad rankas plaunasi apie 9,5 karto per dieną, o vyrai vidutiniškai tik 7,6 karto³

Moterys paprastai dažniau plaunasi rankas nei vyrai, 83 proc. moterų plaunasi rankas pasinaudojusios tualetu, tuo metu išėję iš tualetu rankas nusiplauna tik 74 proc. vyrų⁴

Švarios rankos svarbu

31%

mano, kad siekiant pagerinti higieną ir visuomenės sveikatą svarbiausia yra **asmeninė atsakomybė**

85%

teigia, kad rankas plaunasi **pakankamai dažnai**³

71%

tvirtina, jog **kiti nesiplauna** rankų pakankamai dažnai

80%

jaučiasi nepatogiai neplautomis rankomis, kai **bendrauja su žmonėmis**³



Švarios rankos padeda kurti sveikesnį pasaulį



Rankų plovimasis yra paprastas ir svarbiausias būdas išvengti infekcijų plitimo⁵



20 proc. kvėpavimo takų infekcijų (pvz., įprasto peršalimo) galima išvengti tinkamai plaunantis rankas⁷



Tyrimais nustatyta, kad geri rankų higienos įpročiai veiksmingai sumažina **vaikų** enterovirusinio vezikulinio stomatito riziką iki 60 proc.⁶



1 iš 10 žmonių visame pasaulyje kasmet suserga per maistą plintančiomis ligomis, kurios dažnai siejamos su nepakankama rankų higiena⁸

Kada plautis rankas



Išsišnypštus nosį, nusikosėjęs ar nusičiaudėjęs⁹



Palietus naminį gyvūną ar jo ėdalą⁹



Prieš **maisto ruošimą ir valgymą** bei po jų⁹



Prieš **ligonio priežiūrą** ir žaizdų tvarkymą bei po jų⁹



Pasinaudojus tualetu ar po sąlyčio su fekalijomis⁹



Po sąlyčio su šiukšlėmis⁹

Kaip plautis rankas

- 1. Plaukitės rankas** drungnu vandeniu ir muilu¹⁰
- 2. Patrinkite rankas iš visų pusių, pirštų galiukus, nagus ir tarpupirščius,** nepamirškite nykščių¹⁰
- 3. Plaukitės rankas apie 20–30 sekundžių**¹⁰
- 4. Gerai nuskalaukite rankas**¹⁰
- 5. Gerai nusausinkite** popieriniu rankšluosčiu¹⁰



1 Ligų kontrolės ir prevencijos centrai
2 „Essity“
3 SCA Hygiene Matters® ataskaita, 2016
4 Naujausias rankų plovimosi tyrimas rodo atotrūkį tarp žinojimo ir darymo. Amerikos mikrobiologijos draugija, 2003.
5 Ligų kontrolės ir prevencijos centrai
6 Rankų higienos projektas Šendženo (Kinija) vaikų darželiuose, 2016
7 Kada ir kaip plautis rankas. LKP. Ligų kontrolės ir prevencijos centrai.
8 PSO pirmasis pasaulinis su maistu susijusių ligų vertinimas parodė, kad jos sukelia beveik trečdalį vaikų iki 5 metų mirčių. PSO, 2015.
9 Ligų kontrolės ir prevencijos centrai
10 „Essity“ bendros rankų plovimosi rekomendacijos