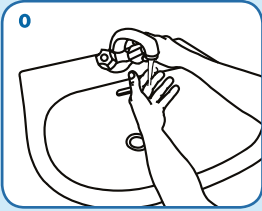


Kaip plauti rankas?

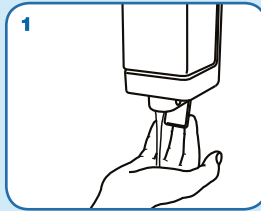
Rankas reikia plauti, kai jos vizualiai nešvarios ar užterštos, kitais atvejais atlikti higieninę rankų antiseptiką.



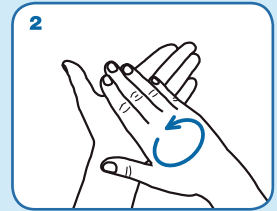
Procedūros trukmė: **40-60 sek.**



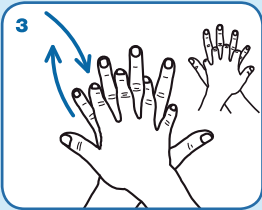
Rankas sudrėkinti vėsiu vandeniu.



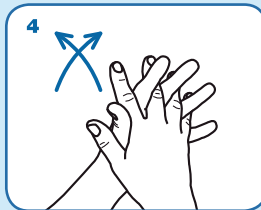
Alkūne, dilbiu ar išorine plaštakos puse paspausti skysto muilo dozatoriaus rankenėlę ir užpilti apie 3 ml skysto muilo.



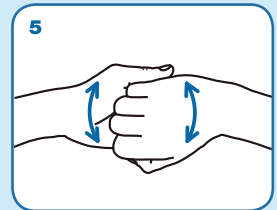
Delnus vieną į kitą trinti sukamaisiais judesiais.



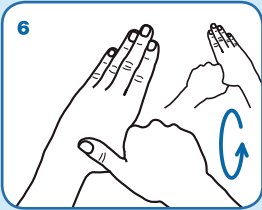
Plauti rankas, dešinįjį delną uždėjus ant kairiosios plaštakos išorės pusės, po to atvirkščiai.



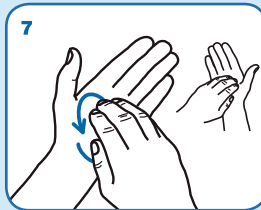
Trinti delną į delną praskėstais ir sukryžiuotais pirštais.



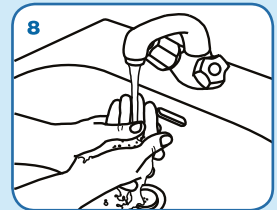
Plauti pirštų galiukus, sulenktais ir sukabintais priešinguose delnuose pirštais.



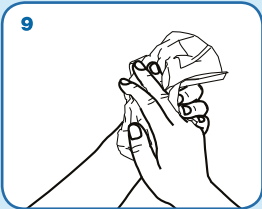
Nuplauti nykštį sukamaisiais kitos rankos judesiais.



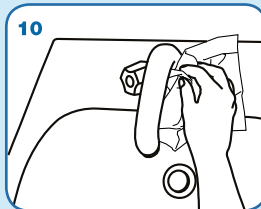
Įtrinti pirštų galiukus sukamaisiais judesiais kitos rankos delne.



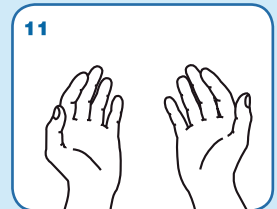
Muiluotas rankas nuplauti po vandens srovę. Vanduo turi tekėti nuo riešo pirštų link, chirurginio rankų paruošimo metu – nuo pirštų alkūnių link.



Rankas nusausinti vienkartiniais rankšluosčiais ar servetėle.



Jei vandens čiaupai užsakami ranka, juos užsukti su panaudotu vienkartininiu rankšluosčiu ar servetėle.



Jūsų rankos dabar yra švarios ir saugios.

Rankas reikia plauti ne tik kai jos purvinos ar abejojama jų švara, bet ir:

- Prieš valgį
- Pasinaudojus tualetu
- Pagločius gyvūnus
- Grįžus iš lauko
- Nusikosėjus ar nusičiaudėjus

Nuplaukite rankas vandeniu, venkite naudoti karštą vandenį – didėja dermatito rizika. Nusausinkite rankas vienkartiniais rankšluosčiais.



ŠIAULIŲ RAJONO SAVIVALDYBĖS
VISOUMENĖS SVEIKATOS BIURAS

J. Basanavičiaus g. 7,
Kuršėnai, LT-81156 Šiaulių r.
Tel. +370 683 27 615

El. paštas vsb.siauliuiraj@gmail.com

www.siauliuirvsv.lt
www.facebook.com/siauliuirvsv/