

Rankų švara – pirmas žingsnis į sveikatą

Pasaulinė rankų higienos diena minima kasmet gegužės 5 d., siekiant priminti, kad reguliarus ir teisingas rankų plovimas yra paprasčiausia, bet efektyviausia priemonė apsisaugoti nuo infekcijų. **Kodėl gegužės 5 d.?** Data simbolizuoja 5 kiekvienos rankos pirštus.

Nuo 2009 m. kasmet vykdoma kampanija „IŠSAUGOKITE GYVYBES: nusiplaukite rankas“ siekia išlaikyti pasaulinį dėmesį rankų higienos ir infekcijų prevencijos bei kontrolės svarbai sveikatos priežiūroje ir „suburti žmones“, kad jie padėtų tobulėti visame pasaulyje.

Dažniausiai ligų sukėlėjai perduodami per rankas. Rankos – svarbiausias ir dažniausiai naudojamas „instrumentas“, taip pat ir vienas svarbiausių rizikos veiksnių pernešant mikroorganizmus nuo vieno asmens kitam. Apie 80 proc. užkrečiamųjų ligų gali plisti per nešvarias mūsų rankas. Dėl netinkamos rankų higienos galima susirgti bakterinėmis ir virusinėmis žarnyno infekcijomis, viršutinių kvėpavimo takų susirgimais ir gripu, grybelinėmis ir parazitų sukeliomomis ligomis.

Tačiau milijardai žmonių neturi galimybės plauti rankų su muilu ir vandeniu. Investicijos į rankų higieną yra esminė priemonė siekiant užkirsti kelią mirtinoms ligų, įskaitant COVID-19, protrūkiams ir juos sušvelninti. 1,7 milijardo žmonių vis dar neturi pagrindinių higienos paslaugų, įskaitant 611 milijonų, kurie iš viso neturi jokių įrenginių. Nuo 2015 m. 1,6 milijardo žmonių gavo prieigą prie pagrindinių higienos paslaugų. Dėl netinkamo vandens, sanitarijos ir higienos kasdien miršta apie 1000 vaikų iki 5 metų.

Pasaulio sveikatos organizacijos duomenimis, kasmet pasaulyje nuo viduriavimo (diarėjos) miršta apie 3 mln. žmonių, o hepatitu A suserga apie 1,4 mln. gyventojų.

Rotavirusinė infekcija yra viena labiausiai paplitusių visame pasaulyje ūminių virusinių žarnyno infekcijų. Kasmet užregistruojama apie 100 mln. rotavirusų sukeltų viduriavimo atvejų. Europos šalyse apie 17 proc. visų diarėjų priežastis – norovirusinė infekcija.

Daugiau nei 80 proc. protrūkių kasmet kyla šeimose dėl netinkamo maisto ruošimo ir rankų higienos. Dažniausia protrūkių priežastis buvo rotaviruso, noraviruso ir Salmonella sukėlėjai.

Rankas reikėtų plauti dažnai ir kruopščiai, po šaltu ar vėsiu tekančiu vandeniu. Pirmiausiai sudrėkinti rankas vandeniu ir pamuiluoti delnus taip, kad muilas suputotų, vėliau muilu kruopščiai ištrinti krumplius, pirštus, tarpupirščius, delnus, išvalyti panages. Rankas muilu plauti reikia mažiausiai 20 sekundžių. Nuskalauti muilą po vandens srove – ne trumpiau kaip 10–20 sekundžių, rankas nusausti.

Būtina naudoti rankų dezinfekavimo priemonę, kai negalima naudoti muilo ir vandens. Rankų plovimas muilu ir vandeniu daugeliu atvejų yra geriausias būdas atsikratyti mikrobo. Jei muilo ir vandens nėra, galima naudoti rankų dezinfekavimo priemonę su alkoholiu, kurioje yra

bent 60 % alkoholio. Ar dezinfekavimo priemonėje yra bent 60 % alkoholio, galima sužinoti pažiūrėjus į produkto etiketę.

Kaip rankų plovimas muilu ir vandeniu pašalina mikrobus ir chemines medžiagas?

Muilas ir vanduo, suplakti į putas, sulaiko ir pašalina mikrobus bei chemines medžiagas nuo rankų. Sušlapinus rankas švariu vandeniu prieš tepant muilą, jos geriau suputos nei tepant muilą ant sausų rankų. Geros putos suformuoja kišenes, vadinamas micelėmis, kurios sulaiko ir pašalina mikrobus, kenksmingas chemines medžiagas ir nešvarumus nuo rankų. Šiam procesui svarbu rankas plauti muilu ir šveisti 20 sekundžių, nes šie veiksmai fiziškai sunaikina mikrobus ir pašalina mikrobus bei chemines medžiagas iš jūsų odos. Nuplaudami rankas, mikrobus ir chemines medžiagas nuplaunate į kanalizaciją.

Kada reikia plauti rankas?

- Kai jos nešvarios.
- Prieš ir po maisto gaminimo.
- Prieš valgant.
- Prieš vaiko maitinimą, pakeitus vystyklius.
- Pasinaudojus tualetu.
- Po nosies valymo (kosint ar čiaudint).
- Prieš ir po žaizdos sutvarkymo.
- Pabendravus su sergančiu žmogumi.
- Pažaidus ar paglosčius naminių gyvūną.
- Grįžus iš kiemo, daržo ar pabuvus viešose vietose.
- Pasinaudojus visuomeniniu transportu.
- Rankų plovimas yra viena iš svarbiausių profilaktinių priemonių, norint išvengti susirgimų

Pasaulinė rankų higienos diena – tai daugiau nei simbolinis pripažinimas. Ji ragina imtis įrodymais pagrįstų veiksmų. Švarios rankos gelbsti gyvybes, mažina ligų naštą ir apsaugo sveikatos priežiūros sistemas. Pasaulyje, susiduriančiame su vis didėjančiomis biologinio saugumo grėsmėmis, rankų higiena išlieka mūsų pirmąją gynybos liniją.

Plaukime rankas ir saugokime savo gyvybę!

Literatūra:

1. Nacionalinis visuomenės sveikatos centras prie sveikatos apsaugos ministerijos (2022). Gegužės 5-oji – Pasaulinė rankų higienos diena. Prieiga per internetą: <https://nvsc.lrv.lt/lt/naujienos/geguzes-5-oji-pasauline-ranku-higienos-diena-1/>
2. United Nations (2025). Handwashing and Hand Hygiene. Prieiga per internetą: <https://www.unwater.org/water-facts/handwashing-and-hand-hygiene>
3. CDC (2024). About Handwashing. Prieiga per internetą: <https://www.cdc.gov/clean-hands/about/index.html>

Parengė visuomenės sveikatos specialistė, vykdanči sveikatos priežiūrą mokykloje, Ivona Beresnevičienė

El. paštas ivona.beresneviiciene@sveikatos-biuras.lt, mob. tel. +370 603 54758

