



GEGUŽĖS 5 - OJI – RANKŲ HIGIENOS DIENA

PLAUTI? PLAUTI!

Efektyvi rankų higiena yra laikoma sepsio prevencijos garantu

Artėjant Pasaulinei rankų higienos dienai, Šiaulių visuomenės sveikatos biuro specialistai primena, kad ši paprasta, nebrangiai kainuojanti profilaktikos priemonė gali mus apsaugoti ne tik nuo ligoninėje plintančių infekcijų, bet ir nuo ne vienos nemalonios ir net pavojingos gyvybei ligos. Kaip teigia ekspertai, sepsis yra viena pagrindinių pacientų mirties priežasčių – kas keletą sekundžių pasaulyje dėl jo miršta žmogus. Tai labai grėsminga gyvybei būklė, kuomet dėl sutrikusio organizmo atsako į infekciją yra žalojami audiniai bei organai. Efektyvi rankų higiena yra laikoma vienu iš svarbiausių prioritetų bei sepsio prevencijos garantu. Pasaulinė sveikatos organizacija nuo 2009 metų kasmet gegužės 5 dieną atkreipia sveikatos priežiūros įstaigų ir visuomenės dėmesį į siekį išlaikyti aukštą rankų higienos lygį visame pasaulyje. Šiais metais dėmesys sutelktas į augančio sepsio tendenciją ir skelbiama visai visuomenei, kad „teikiant medicininę pagalbą – sepsis tavo rankose!“. Nors rankų higienos diena yra labiau orientuota į sveikatos priežiūros įstaigų personalo rankų higienos įgūdžių gerinimą, tačiau pacientai visuomenė taip pat turi būti aktyvūs ir įsitraukti į jų pačių saugos užtikrinimo procesą. Per užterštas rankas mikroorganizmai gali būti perduodami nuo paciento pacientui, nuo sveikatos priežiūros personalo pacientui (ir atvirkščiai), nuo užterštų paviršių (užterštos aplinkos).

Važiavote viešuoju transportu, grįžote iš darbo namo, išėjote iš tualetu, ruošiatės gaminti maistą, lankotės ligoninėje? Neturėtų kilti klausimų, ar reikia plauti rankas. Rankos yra vienas svarbiausių rizikos veiksnių pernešant mikroorganizmus nuo vieno asmens kitam. Jomis liečiame daugybę daiktų, kurie gali būti užteršti ligas sukeliančiais mikroorganizmais. Per nešvarias rankas plinta net apie 80 proc. infekcinių ligų. Dėl šios priežasties būtina rankas plauti muilu ir vandeniu ne tik tada, kai jos yra akivaizdžiai nešvarios.

24 valandos, skirtos savo rankoms

Milano universiteto profesorius F. Pregliasko ragindamas išlaikyti aukštą rankų higienos lygį ne tik gydymo įstaigose sukūrė mokslines higienos rekomendacijas, kurias pavadino „24 valandos, skirtos savo rankoms“. Pasak profesoriaus, mūsų rankos – tai „bakterijų saugykla“. Dalis šių bakterijų yra nepatogeninės ir nedaro mums jokios žalos. Kita dalis – cirkuliuojanti aplinkoje ir ant įvairių daiktų bei rankų – labai pavojingi žmogui ir gali sukelti įvairias infekcines, kirmėlines ar grybelines ligas.

10 auksinių dienos higienos taisyklių, kurios gali padėti išvengti daugybės ligų:

1. Pabudę ryte netrinkime rankomis akių!

Kaip rodo Vašingtono universiteto medicinos mokyklos atliktas tyrimas, net 18 proc. ištirtos patalynės buvo užteršta *Staphylococcus aureus* bakterijomis, kurios gali sukelti daugybę ligų.

2. Kasdienei higienai geriau rinkimės dušą!

Dušas ne tik tausoja aplinką, nes yra taupomas vanduo (įprastoje vonioje yra apie 160 l vandens, o dušo metu sunaudojama apie 90 l vandens), bet ir yra palankesnis kasdienei higienai bei sveikatai.

3. Nedėkime savo krepšių ant žemės, nevaikščiokime po namus su lauko avalyne ir naudokime tik vienkartinės nosinaites!

Pasistenkite savo krepšių nedėti ant žemės ar grindų, nes užteršite juos įvairiais patogeniniais organizmais, kuriuos parsinešite į namus. Grįžę iš lauko, būtinai pasikeiskite avalynę į kambarinę, nes su nešvariais batų padais įnešite į namus daugybę mikrobu. Reguliariai valykite juos ir plaukite. Visuomet naudokite tik vienkartinės servetėles, o ne medžiagines nosines, kuriose gali daugintis įvairūs patogeniniai mikroorganizmai.

4. Plaukime rankas pasinaudoję viešuoju transportu!

Remiantis Harvardo visuomenės sveikatos mokyklos atliktais tyrimais, daugiausiai yra užteršti turėklai, sėdynės bei bilietų komposteriai. Rankų plovimas su muilu pašalina apie 90 proc. bakterijų.

5. Prižiūrėkime ir valykime savo darbo vietą!

Amerikiečiai profesoriai P. Beamer ir C. Gerba atliko tyrimus ir nustatė, kad kompiuteriai ir telefonai yra labiausiai užteršti įvairiomis bakterijomis: ant pelės jie rado 260 bakterijų viename kvadratiname centimetre, ant klaviatūros – 511, o ant telefono – net 3895 bakterijas. Panaudojus valymo priemones jų liko tik 8 viename kvadratiname centimetre.

6. Venkime nešvariausių vietų viešuosiuose tualetuose!

Laboratoriniais tyrimais nustatyta, kad labiausiai bakterijomis ir grybeliais yra užterštos durų rankenos, čiaupai bei elektriniai rankų džiovintuvai. Taip pat reikia įsidėmėti, kad prieš nuleidžiant vandenį būtina uždengti klozeto dangtį, kad išvengtume kenksmingų aerozolių patekimo į kvėpavimo takus.

7. Saugiai pietaukime!

Pasirinkite tik patikimus maisto tvarkymo subjektus. Prieš valgį nusiplaukite rankas. Patikrinkite, ar stalo paviršius, įrankiai ir padėklai yra švarūs, neriebaluoti. Nedėkite stalo įrankių tiesiai ant stalo ar padėklo. Naudokitės vienkartinėmis popierinėmis servetėlėmis.

8. *Įpraskime plauti rankas tuoj pat grįžus į namus!*

Visą dieną būname masinėse žmonių susibūrimo vietose, kuriose yra daug plika akimi nematomų mikrobu, grybelių bei virusų. Rankomis liečiame įvairius užterštus paviršius, daiktus bei įrenginius. Todėl grįžę namo apie 40 sekundžių plaukite rankas – taip nuo jų pašalinsite net 99 proc. bakterijų.

9. *Tinkamai ruoškime maistą!*

Mikroorganizmai per aplinkos daiktus (maisto gamavimo inventorių, stalo įrankius ir indus), nešvarias rankas gali nesunkiai patekti į maistą ir sukelti įvairias infekcines žarnyno ligas. Ypač bakterijos gerai dauginasi tuose produktuose, kuriuose yra daug drėgmės ir baltymų: mėsoje, jūros gėrybėse, virtuose ryžiuose, gaminiuose iš makaronų, piene, sūryje ir kiaušiniuose. Pakanka 15 minučių, kad iš vienos bakterijos pasidarytų dvi, o per 6 valandas jų prisidaugina iki 16 milijonų.

Stalo paviršius, maisto pjaustymo lentelės, stalo įrankiai turi būti švarūs. Prieš gamindami maistą ir po žalios mėsos apdorojimo nusiplaukite rankas. Maisto pjaustymo lentelės ir peiliai turi būti paženklinti ir naudojami atskirai pjaustyti žalią bei termiškai apdorotą maistą. Tinkamai termiškai apdorokite maistą – temperatūra produkto viduje turi būti ne mažesnė kaip 75 °C).

10. *Nešluostikime indų rankšluosčiu!*

Stalo indai yra plaunami 40 °C temperatūros vandeniu, naudojant plovimo priemones. To pakanka, kad nuo indų paviršių pašalintume maisto likučius ir bakterijas. Indus reikia džiovinti specialiose džiovyklose ir nešluostyti jų rankšluosčiais. Arizonos universiteto mokslininkai atliko laboratorinius tyrimus ir nustatė, kad indų rankšluosčiai gali būti 20 tūkst. kartų labiau užteršti negu tualetų dangčiai. Taip pat užterštos ir plovimui naudojamos kempinės, todėl jas būtina dažnai keisti bei virinti.

Kaip teisingai plauti rankas?

Rankų plovimas vien vandeniu nėra efektyvus – vanduo negali pašalinti tokių nešvarumu sudėtinių dalių kaip riebalai, aliejai ar baltymai. Vandens temperatūra plaunant rankas didelės įtakos neturi. Plaunant rankas, jos sudrėkinamos vandeniu, išmuilinos ir trinamos viena į kitą iš visų pusių 15-20 sekundžių. Nuplovus su muilu, nuskalaujama švariu tekančiu vandeniu. Kadangi dažniausiai nepakankamai gerai plaunamos šios sritys: delno vidinio paviršiaus vidurys, pirštų galiukai ir panagės, nykščio pagrindas, tarpupirščiai, šioms sritims reikia skirti didesnę dėmesį.

Siekiant užkirsti kelią mikroorganizmų dauginimuisi, labai svarbu rankas tinkamai nusausinti, geriausia jas sausinti tamponuojant vienkartinio rankšluosčiu. Vestminsterio universitete atlikto tyrimo duomenimis, džiovinimas stipria oro srove nesumažina bakterijų skaičiaus ant odos, be to, galinga srovė mikroorganizmus nupučia 2 m spinduliu, tad jie gali patekti ant kitų žmonių. Sausinant rankas vienkartiniais rankšluosčiais, daug kartų sumažėja bakterijų skaičius ant odos, tai pat nesudaromos sąlygos plisti mikroorganizmams.

Nesant galimybės nusiplauti rankų (pvz., kelionėse) rankų higienai galima naudoti specialias rankų higienai skirtas servetėles ar dezinfektantus, parduodamus prekybos centruose ir vaistinėse.



Research by SARAYA Biochemical Laboratory

Šiaulių miesto savivaldybės visuomenės sveikatos biuro specialistai ragina visuomenę ir sveikatos priežiūros specialistus naudotis rankų plovimo technika ir primena, kad laikrodžiai, žiedai sumažina rankų plovimo efektyvumą. Plauk rankas teisingai, saugok gyvybes!



Informacinį pranešimą parengė: Šiaulių miesto savivaldybės visuomenės sveikatos biuro visuomenės sveikatos stiprinimo skyriaus specialistė