

KAIP PLAUTI RANKAS

Rankų plovimas yra viena iš svarbiausių profilaktinė priemonė, norint išvengti susirgimo. Rankas reikėtų plauti dažnai ir kruopščiai su vandeniu ir muilu bent 20 sekundžių. Jei muilo ir vandens nėra, taip pat galima naudoti alkoholio pagrindu pagamintą rankų antiseptiką su ne mažiau kaip 60 proc. alkoholio.

KAIP PLAUTI RANKAS?

Procedūros trukmė: 40 – 60 sek.

- 

1 RANKAS SUDRĖKINTI VANDENIU
- 

2 UŽPILTI MUILO, KAD PADENGŲ VISUS PAVIRŠIUS
- 

3 DELNĄ TRINTI | DELNĄ
- 

4 DEŠINIOSIOS RANKOS DELNU TRINTI KAIRIOSIOS PLAŠTAKOS VIRŠŲ IR ATVIRKŠČIAI
- 

5 SUGLAUSTI DELNUS, SUPINTI PIRŠTUS IR TRINTI
- 

6 KIEKVIENOS RANKOS DELNU TRINTI KITOS RANKOS PIRŠTUS
- 

7 SUKAMAISIAIS JUDESIAIS TRINTI NYKŠČIUS
- 

8 SUKAMAISIAIS JUDESIAIS TRINTI KIEKVIENOS RANKOS DELNĄ
- 

9 RANKAS PLAUTI VANDENIU
- 

10 RANKAS SAUSINTI VIENKARTINIŲ RANKŠLUOSČIŲ
- 

11 ČIAUPĄ UŽDARYTI NAUDOJANT VIENKARTINĮ RANKŠLUOSTĮ
- 

12 RANKOS SAUGIOS