



*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 vienkartines 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 mikrobus. Reguliariai valykite juos ir plaukite. Visuomet naudokite tik vienkartines 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 paženklinėti 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.

## **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

