

Rankų higiena – kova su infekcinėmis ligomis

Tinkama infekcijų kontrolės praktika yra vienas iš pagrindinių veiksnių, galinčių sumažinti infekcinių ligų plitimą. Daugelyje rekomendacijų teigiama, kad rankų higiena yra veiksmingiausia ir mažiausiai išlaidų reikalaujanti kryžminių infekcijų perdavimo prevencijos priemonė. Mokslinių įrodymų patvirtina, jog tinkamai įgyvendinama vien tik rankų higiena gali gerokai sumažinti infekcijų perdavimo riziką sveikatos priežiūros įstaigose. (Klitskaia, 2022).

Rankų higiena – dažnas ir tinkamas rankų plovimas vandeniu ir muilu arba rankų



dezinfekavimas alkoholio turinčiomis priemonėmis (tirpalais, geliais, servetėlėmis ar kitomis priemonėmis). Tai racionali ir pigiausia prevencijos priemonė.

Per nešvarias rankas plinta aštuonios iš dešimties užkrečiamųjų ligų. NVSC specialistai primena, kad per nešvarias rankas plinta net 80 proc. infekcinių ligų:

- bakterinės žarnyno infekcijos (vidurių šiltinė, paratifai, kitos salmoneliozės, šigeliozė, ešerichiozė),
- virusinės žarnyno infekcijos (hepatitas A, rotavirusinis enteritas, norovirusinė infekcija),
- virusiniai viršutinių kvėpavimo takų susirgimai ir gripas, parazitinės ligos (askaridozė, enterobiozė, toksokariazė,
- toksoplazmozė, echinokokozė),
- žarnyno pirmuonys (amebiazė, giardiazė ir kitos).

Rankas reikėtų plauti dažnai ir kruopščiai vandeniu ir muilu bent 20 sekundžių. Jei muilo ir vandens nėra, galima naudoti alkoholio pagrindu pagamintą rankų antiseptiką.

Rankas būtina plauti visada, kai:

- jos akivaizdžiai nešvarios;
- prieš valgant;
- pasinaudojus tualetu;
- prieš ir po maisto gaminimo;
- po darbo su nešvariais indais ar stalo įrankiais, kitais daiktais;
- prieš vaiko maitinimą.
- pakeitus vystyklius;
- grįžus iš lauko, kiemo, daržo ar sodo;
- pasinaudojus visuomeniniu transportu;
- pabuvus viešose vietose;
- pabendravus su sergančiu žmogumi;
- po nosies valymo;
- pažaidus su gyvūnais.

Prieš:

- maisto tvarkymą;
- valgį;
- įdedant ar išimant kontaktinius lęšius;
- tvarkant bet kokius odos pažeidimus, žaizdas;
- teikiant bet kokias paslaugas sergančiam asmeniui.

Rankų plovimui rekomenduojama naudoti skystą muilą be antimikrobinų priedų, neutralaus pH, dozatoriuose. Kietas muilas nerekomenduojamas viešose vietose, tačiau gali būti naudojamas namuose, jei juo naudojasi vienas žmogus ar šeimoje niekas neserga užkrečiamąja liga. Plauti reikėtų vėsiu vandeniu, nes karštas vanduo nuriebalina, skatina odos pabrinkimą (patinimą), išsausėjimą.

Jei nėra galimybės nusiplauti rankų, rekomenduojama naudoti antiseptikus (dezinfekavimo priemones). Tinkamas jų naudojimas nužudo daugumą mikroorganizmų ant rankų



ir užkerta kelią ligoms plisti. Rekomenduojamas naudoti 60–85% spiritinis tirpalas. Rankų dezinfekavimo priemonės efektyvios ir yra naudojamos jei rankos vizualiai nesuterštos išskyromis, t. y. švarios. Jei rankos nešvarios, prieš naudojant alkoholio turinčius rankų dezinfekavimo skysčius, rankas reikia nuplauti vandeniu su muilu.

Venkite liesti neplautomis rankomis akis, burną, nosį dėl galimo viruso patekimo į organizmą per gleivines.

Šaltiniai:

1. Centers for Disease Control and Prevention (CDC). Community Mitigation Guidelines to Prevent Pandemic Influenza – United States, 2017.
2. ECDC rekomendacijos „Guidelines for the use of non-pharmaceutical measures to delay and mitigate the impact of 2019-nCoV“ 2020.
3. Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministerija, rekomendacijos „Dėl rankų higienos“, 2020.
4. Nacionalinis visuomenės sveikatos centras prie sveikatos apsaugos ministerijos, „Per nešvarias rankas plinta aštuonios iš dešimties užkrečiamųjų ligų“ 2021
5. O. Klitskaia, „Rankų higienos reikalavimų vykdymas odontologijos klinikoje“, 2020.
6. World Health Organization (WHO). WHO Guidelines on Hand Hygiene in Health Care: a Summary 2009.