



## REKOMENDACIJOS

### DĖL RANKŲ HIGIENOS

2020-03-02

Tinkama rankų higiena sumažina COVID-19 ir kitų užkrečiamųjų ligų perdavimo ir užsikrėtimo riziką. Rankų higiena – tai dažnas ir tinkamas rankų plovimas vandeniu su muilu arba rankų valymas alkoholio turinčiomis priemonėmis (tirpalais, geliais, servetėlėmis ar kitomis priemonėmis). Rankų higiena yra racionali, pigiausia prevencijos priemonė, nesukelianti reikšmingos susijusios rizikos.

Rankas reikia reguliariai plauti muilu ir vandeniu muiluojant jas 20–40 sekundžių [2]. Rankų dezinfekavimo priemonės, kurių pagrindą sudaro alkoholis, nėra labiau veiksmingos ir naudingos nei rankų plovimas.

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.

COVID-19 gali būti perduodamas su lašeliais tiesioginiai kontaktuojant arba netiesiogiai, perduodant rankomis virusą iš kvėpavimo takų ar kitų sekretų, rankų higienos priemonės rekomenduojamos visose bendruomenės vietose (namuose, mokyklose, ikimokyklinio ugdymo įstaigose, darbo vietose ir kt.) visą koronaviruso plitimo laikotarpį.

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

- Rankų plaštakos ir riešai sudrėkinami vėsiu vandeniu;
- Namuose naudojamas kietas ar skystas muilas be antimikrobinų priedų, viešose – skystas muilas;
- Kruopščiai, 15-20 sek. rankos muiluojamos trinamaisiais ir sukamaisiais judesiais, ypač riešai, tarpupirščiai, pirštų galiukai, nagai, nykščiai;
- Muiluotos rankos nuplaunamos tekančio vandens srove. Vanduo turi tekėti nuo riešo pirštų link;
- Nuplautos rankos nusausinamos vienkartinio popieriniu rankšluosčiu ar servetėle;
- Vandens čiulpas užsukamas su panaudotu vienkartinio rankšluosčiu ar servetėle, kuri išmetama į šiukšlių dėžę.

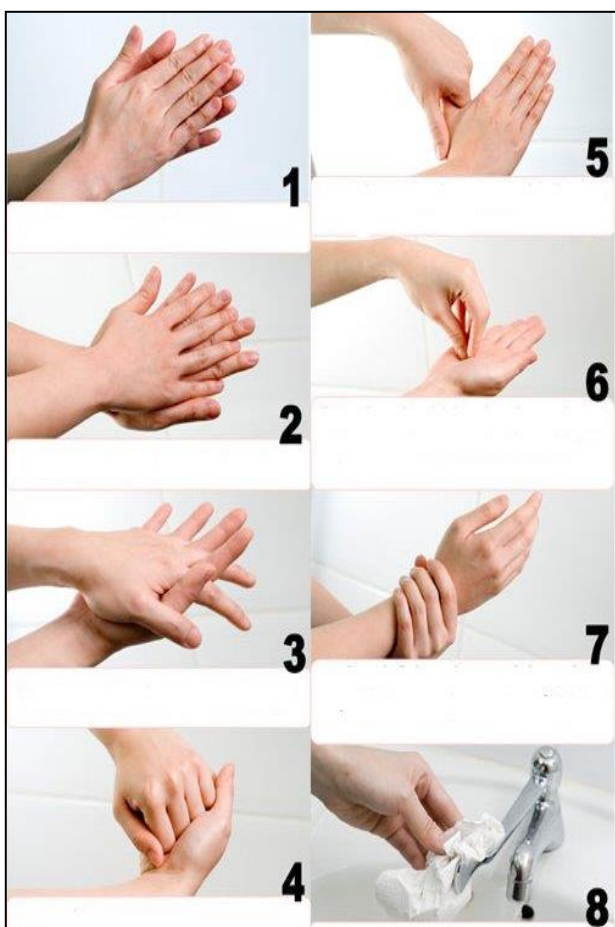
Sveikatos priežiūros įstaigose rankų higiena reglamentuota higienos normoje HN 47-1:2012 „Sveikatos priežiūros įstaigos. Infekcijų kontrolės reikalavimai“, Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministro 2012 m. spalio 19 d. įsakymu Nr. V-946 „Dėl Lietuvos higienos normos HN 47-1:2012 „Sveikatos priežiūros įstaigos. Infekcijų kontrolės reikalavimai“ patvirtinimo“ ir Higienos instituto parengtose metodinėse rekomendacijose „Rankų higiena asmens sveikatos priežiūros įstaigose“ Atlikti tinkamą rankų

higieną reikia prieš užsidedant ar nusiimant asmenines apsaugos priemones (AAP) ir po kontakto su galimai infekcinėmis medžiagomis, tokiomis kaip kvėpavimo takų ar kitomis išskyromis.

Personalo rankų higiena sveikatos priežiūros įstaigose būtina:

1. Prieš sąlytį su pacientu, apsaugant pacientą nuo pavojingų patogenų, esančių ant rankų.
2. Prieš aseptinę medicininę procedūrą, apsaugant pacientą nuo kenksmingų patogenų bei užkertant kelią paciento patogenams pakliūti į jo organizmą.
3. Susiteršus rankas kūno skysčiais ir po pirštinių nusimovimo, apsaugote save ir darbo aplinką nuo pavojingų patogenų.
4. Po sąlyčio su pacientu, apsaugant save ir aplinką nuo paciento mikroorganizmų.
5. Po sąlyčio su paciento aplinka, jei liesti paciento aplinkos daiktai, tokie kaip spintelė, lova ir kt., apsaugant save ir aplinką nuo pavojingų patogenų platinimo.

Šių rankų higienos taisyklių turi laikytis ir asmenys, besirūpinantys pacientais namuose.



Šaltiniai:

1. ECDC rekomendacijas „Guidelines for the use of non-pharmaceutical measures to delay and mitigate the impact of 2019-nCoV“

2. World Health Organization (WHO). WHO Guidelines on Hand Hygiene in Health Care: a Summary 2009. Available from: [www.who.int/gpsc/5may/tools/who\\_guidelines-handhygiene\\_summary.pdf](http://www.who.int/gpsc/5may/tools/who_guidelines-handhygiene_summary.pdf)

3. Centers for Disease Control and Prevention (CDC). Community Mitigation Guidelines to Prevent Pandemic Influenza – United States, 2017 2017. Available from: [www.cdc.gov/media/dpk/cdc-24-7/preventing-pandemic-influenza/community-mitigation-guidelines-for-preventing-pandemic-flu.html](http://www.cdc.gov/media/dpk/cdc-24-7/preventing-pandemic-influenza/community-mitigation-guidelines-for-preventing-pandemic-flu.html).