



# KAIP PLAUTI RANKAS?



1. Sušlapinkite rankas po vėsiu tekančiu vandeniu. Prieš plaunant rankas būtina nusimaukite žiedus, nes po jais esantys nešvarumai nenusiplaus.

2. Rankas plaukite su muilu, nes jų plovimas vien vandeniu nėra efektyvus.

3. Visą rankų paviršių įtrinkite muilu. Sukamaisiais ir trinamaisiais judesiais muiluokite rankas iš abiejų pusių apie 10 – 15 s.

4. Sukamaisiais ir trinamaisiais judesiais muiluokite išorines ir vidines rankų puses, riešus apie 20 s.

5. Trinkite tarpupirščius, vidines ir išorines delnų puses. Ypač kruopščiai patrinkite pirštų galiukus, panages ir riešus.

6. Trinkite nykščius (sukamaisiais judesiais).

7. Trinkite sulenktus ir suglaustus pirštus (sukamaisiais judesiais) kitos rankos delne.

8. Kruopščiai nuplaukite tekančiu vandeniu rankas, kad pašalintumėte muilą.

9. Jei yra galimybė, rankas šluostykite vienkartinio popieriniu rankšluosčiu ar servetėle.

Parengė: visuomenės sveikatos priežiūros specialistė Raminta Mateliūnaitė pagal ULAC pateiktą informaciją.  
El paštas: [raminta.mateliunaite@sveikatos-biuras.lt](mailto:raminta.mateliunaite@sveikatos-biuras.lt)  
Mob. 867684778