



## KAIP TEISINGAI PLAUTI RANKAS

### Visada nusiplauk rankas:

- pasinaudojęs tualetu;
- jei važiavai viešuoju transportu;
- grįžęs iš lauko;
- jei buvai parduotuvėje ir lietei pinigų;
- jei glostei gyvūnėlius;
- prieš valgio gaminimą ir prieš valgant;
- po namų ruošos;
- po šiukšlių tvarkymo ir išnešimo;
- jei bendravai su ligoniu

### Kaip reikia teisingai plautis rankas:

- prieš plaunant rankas nusimauk žiedus;
- rankas plauk po tekančio vandens srove;
- pamuiluok delnus taip, kad muilas suputotų;
- muilu kruopščiai ištrinkite krumplius, pirštus, tarpupirščius, delnus, išvalykite panages;
- rankas muilu plauk 10–20 sekundžių;
- nuskalauk muilą po srove 10–20 sekundžių;
- rankas nusausk. Geriausiai tinka popieriniai rankšluosčiai. Namuose tiks ir medžiaginis;
- panaudotus popierinius rankšluosčius išmeskite į šiukšlių dėžę.

**Nepamiršk, kad daugelio užkrečiamųjų ligų išvengsi tiesiog plaudamas rankas. Tai paprastas būdas, kurio nereikėtų pamiršti. Būk švarus ir sveikas!**

### Mokomasis filmukas:

<https://www.youtube.com/watch?v=e4qVjkZZaa8>



1. Delnas trinamas į delną.



2. Dešinėsios rankos delnu trinamas kairiosios plaštakos viršus.



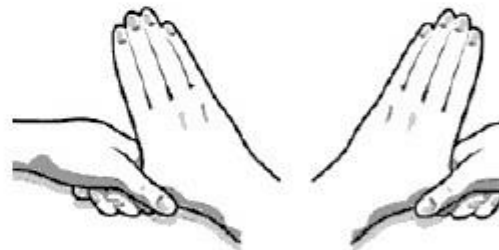
3. Kairiosios rankos delnu trinamas dešinėsios plaštakos viršus.



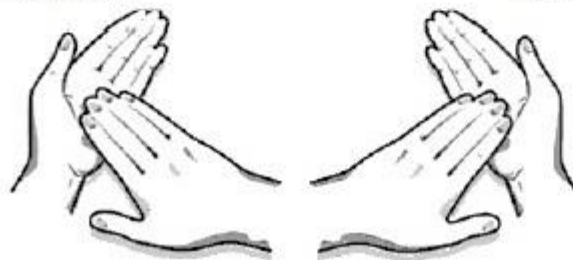
4. Suglaudžiami delnai, supinami pirštai ir trinami.



5. Kiekvienos rankos delnu trinami kitos rankos pirštai.



6. Sukamaisiais judesiais trinami nykščiai.



7. Sukamais judesiais trinamas kiekvienos rankos delnas.