

# Rankų plovimas – vienas geriausių būdų sustabdyti mikrobu plitimą

## Kada reikia plauti rankas?



## Kaip reikia plauti rankas?



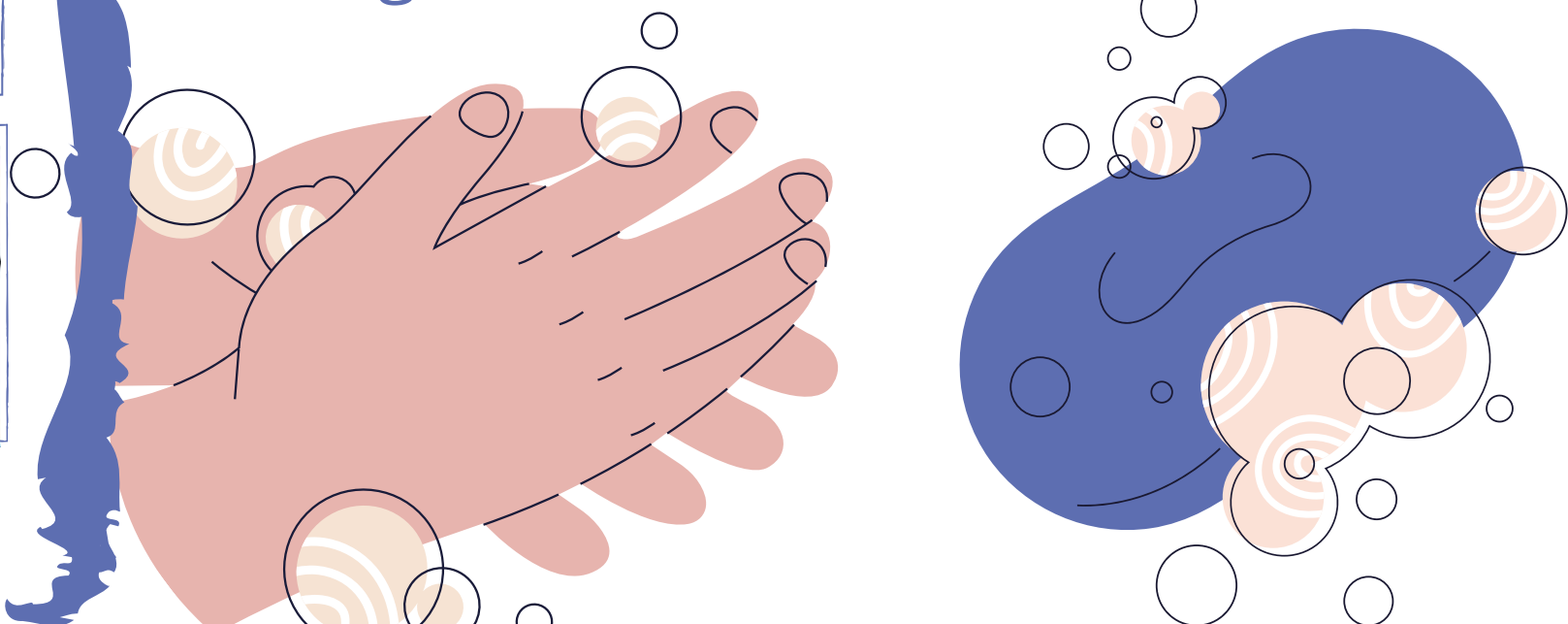
## Patarimai tėveliams:

Vaikai yra užmaršūs, todėl nuolat priminkite jiems apie taisyklingą rankų plovimą. Kuo dažniau priminsite vaikams, kada ir kaip reikia plauti rankas, tuo greičiau jie tai įsidėmės.

Labai svarbus rankų higienos (ir ne tik!) išmokymo veiksnys – geras tėvų pavyzdys, todėl nuolat plaukite rankas patys ir pasistenkite bent keletą kartų per dieną tai daryti kartu su vaikais.







































































Įprotį plauti rankas padės ugdyti ir namuose pakabinti priminimai apie būtinybę plauti rankas. Svarbu, kad tokie priminimai būtų vaiko akių lygyje! Mažiems vaikams tinka paprasti grafiniai paveikslėliai. Poveikis bus dar veiksmingesnis, jei tokius priminimus sukursite kartu su vaikais.

Nepakeičiamas kovotojas su mikrobais ir bakterijomis yra **muilas** – juo nuplaunama du kartus daugiau mikrobu ir bakterijų, nei plaunant tik vandeniu. Mokydami vaikus taisyklingai plauti rankas, atsiminkite savo vaikystę ir nuostabius muilo burbulus. Norint juos pamatyti, reikia labai gerai išmuilinti rankas.

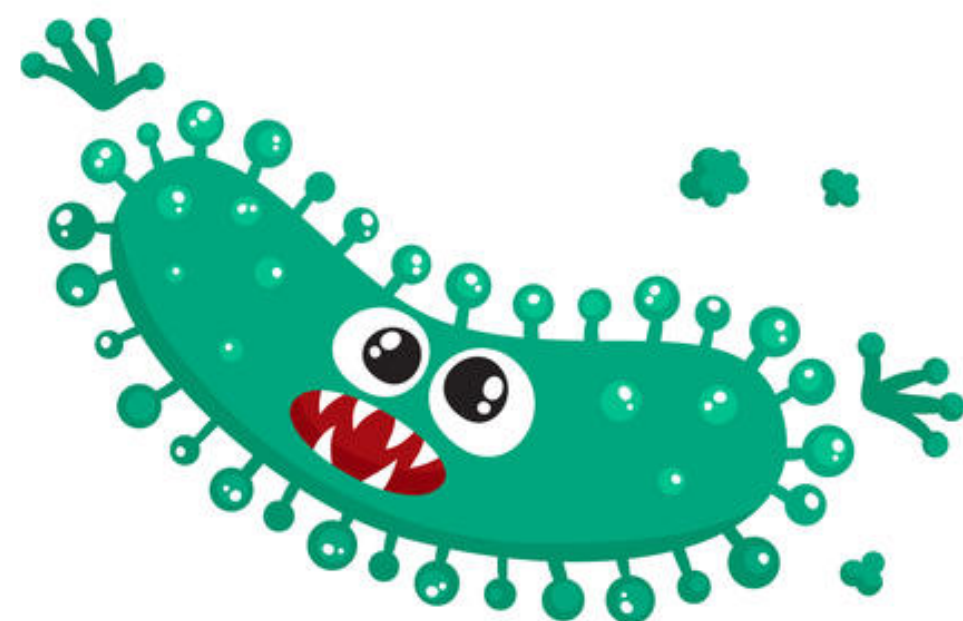
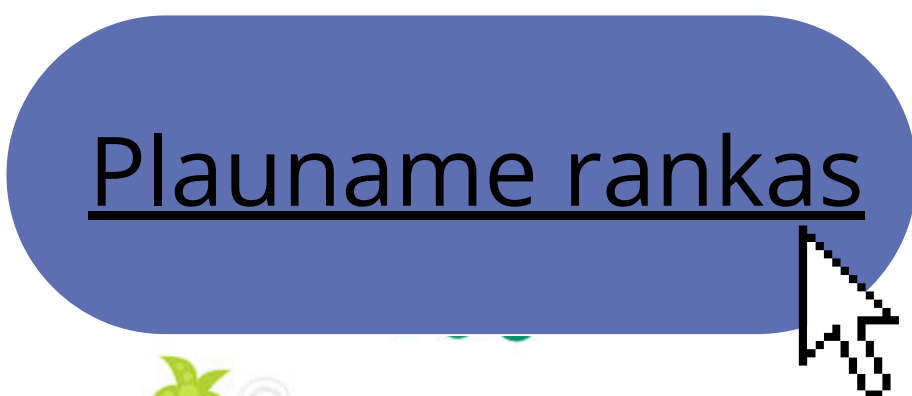


# Rankų plovimo kalendorius

**1 Uždutis.** Pastebėk, kiek kartų per dieną plauni rankas. Išsiplovęs rankas, apvesk vieną rankutę - vakare suskaičiuok rezultata!

Pirmadienis	Antradienis	Trečiadienis	Ketvirtadienis	Penktadienis	Šeštadienis	Sekmadienis
						
						
						
						
						
						
						
						
						
						
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

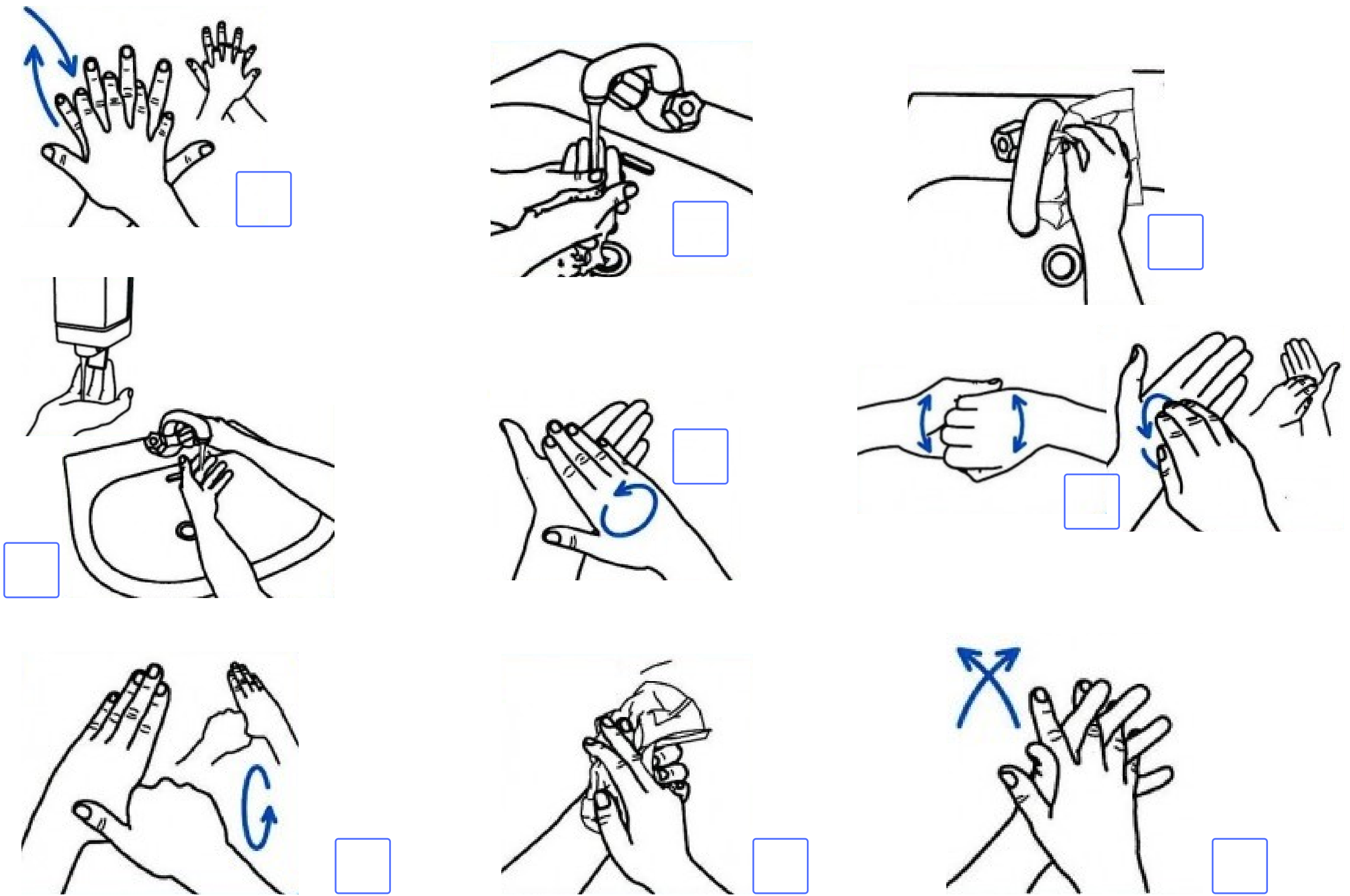
**2 Uždutis.** Paspausk mygtuką ir pasižiūrėk, kaip vaikai plaunasi rankas





# Plauname rankas

**3 Uždutis.** Sužymėk rankų plovimo seką.



1. Pirmiausia sudrėkinkite rankas vandeniu, paimkite muilo ir pamuikuokite delnus taip, kad jie suputotų.

## Muilojame rankas:

2. delnas ant delno;
3. išorinę delno pusę;
4. tarp pirštų;
5. panages į vidinę delno pusę;
6. atskirai patriname nykščius;
7. viską nuskalaujame tekančia vandens srove;
8. nusausiname rankas vienkartinio rankšluosčiu (arba su savo rankšluosčiu);
9. užsukame čiaupą su panaudotu vienkartinio rankšluosčiu.

## Viso gero bakterijos!

