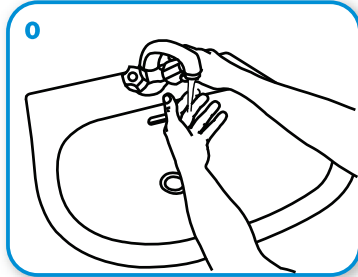


# Kaip plauti rankas?

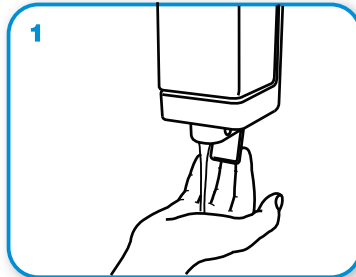
Rankas reikia plauti, kai jos vizualiai nešvarios ar užterštos, kitais atvejais atlikti higieninę rankų antiseptiką.



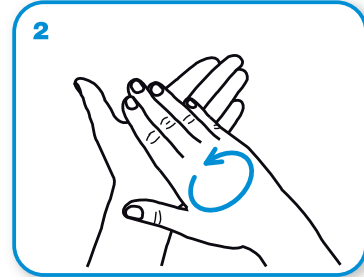
Procedūros trukmė: **40-60 sek.**



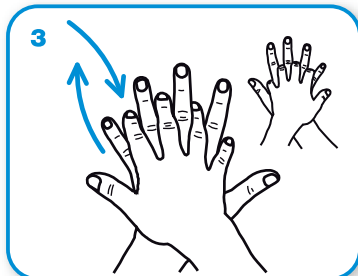
Rankas sudrėkinti vėsiu vandeniu.



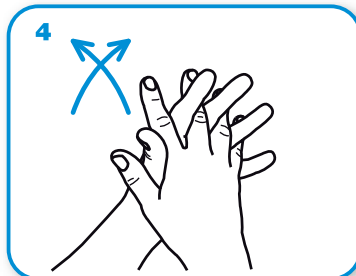
Alkūne, dilbiu ar išorine plaštakos puse paspausti skysto muilo dozatoriaus rankenėlę ir užpilti apie 3ml skysto muilo.



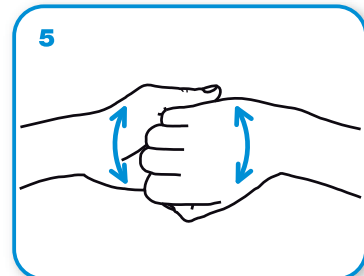
Delnus vieną į kitą trinti sukamaisiais judesiais.



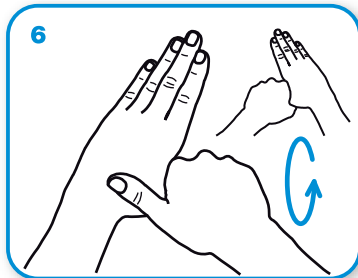
Plauti rankas, dešinįjį delną uždėjus ant kairiosios plaštakos išorinės pusės, po to atvirkščiai.



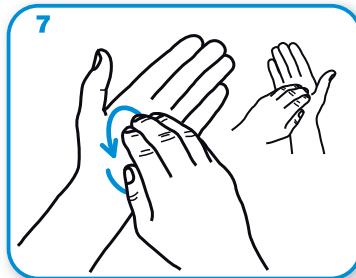
Trinti delną į delną praskėstais ir sukryžiuotais pirštais.



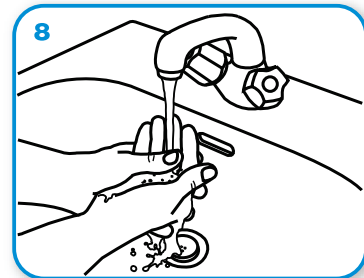
Plauti pirštų galiukus, sulenktais ir sukabintais priešinguose delnuose pirštais.



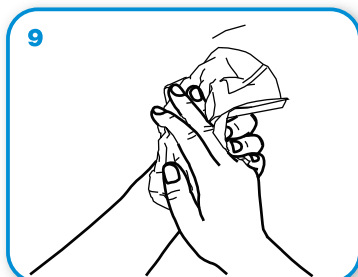
Nuplauti nykštį sukamaisiais kitos rankos judesiais.



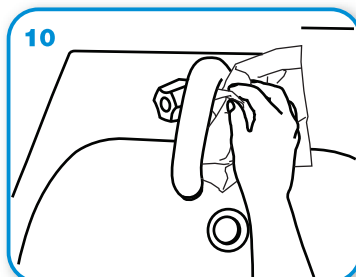
Įtrinti pirštų galiukus sukamaisiais judesiais kitos rankos delne.



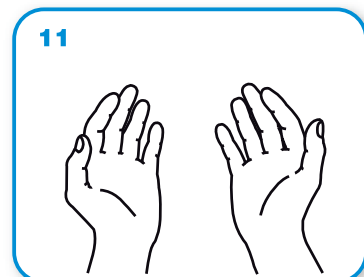
Muiluotas rankas nuplauti po vandens srove. Vanduo turi tekėti nuo riešo pirštų link, chirurginio rankų paruošimo metu nuo pirštų alkūnių link.



Rankas nusausinti vienkartinio rankšluosčiu ar servetėle.



Jei vandens čiupai užsukami ranka, juos užsukti su panaudotu vienkartinio rankšluosčiu ar servetėle.



Jūsų rankos dabar yra švarios ir saugios.