

## Muilas ar dezinfekcinis skystis?

Ar žinojote, kad **rankų plovimas muilu** yra pats pigiausias ir efektyviausias būdas užkirsti kelią ligas sukeliančių mikroorganizmų plitimui? Įrodyta, kad muilas puikiai sunaikina koronavirusus.

### Plaudami rankas, vadovaukitės šiais žingsniais:

1. **Sušlapinkite** rankas vandeniu ir padenkite jas muilu.
2. **Išmuilinkite** rankas trindami delnus. Muilinkite išorinę delno pusę, tarpupirščius ir panages.
3. **Trinkite** rankas muilu mažiausiai 20 sekundžių. Reikia laikmačio? Sudainuokite du kartus „Su gimimo diena“ – tiek laiko turėtų trukti rankų plovimas.
4. **Nuplaukite** rankas vandeniu.
5. **Nusausinkite** rankas sausa servetėle ar džiovintuvu. Prie šlapių rankų mikroorganizmai geriau „prilimpa“.

### Rankų dezinfekcinis skystis gali greitai panaikinti daugybę rūšių mikroorganizmų, visgi:

- Dezinfekcinis skystis panaikina **ne visas** mikroorganizmų rūšis.
- Dezinfekcinis skystis gali nebūti toks efektyvus, kuomet rankos yra labai nešvarios ar riebaluotos.
- Dezinfekcinis skystis gali nepašalinti cheminių medžiagų nuo rankų paviršiaus, tokių kaip pesticidai ar sunkieji metalai.

**ATMINKITE**, kad svarbiausia rankas plauti muilu ir vandeniu. Jeigu nėra galimybės rankų nusiplauti – naudokite dezinfekcinį skystį.

