

PASTERTIA E DUARVE

Një nga format më të rëndësishme dhe që ndeshet më shpesh në përhapjen e sëmundjeve ngjitëse është ajo nëpërmjet duarve. Pikërisht për këtë arsye mund të thuhet që **pastërtia e duarve përfaqson mënyrën parandaluese më të rëndësishme për bllokimin e transmetimit të agjentëve infektues.**

Larja e duarve duhet bërë:

- para dhe mbas prekjes së ushqimeve
- para dhe mbas ngrënies
- mbas daljes nga nevojtorja
- para dhe mbas ndërrimit të panolinës ose pastrimit të fëmijëve që sapo ka dalë nga nevojtorja
- mbas prekjes së sendeve të pista ose që mund të jenë të tilla
- mbas të luajturit si dhe mbas veprimtarisë sportive
- sa herë që shihet që duhen larë.

KESHILLA PER TE PATUR DUAR SA ME TE PASTRA

Larja e duarve duhet bërë si më poshtë:

- hiqen unaza, byzylykë e të tjera gjëra
- merret sapun i lëngshëm
- fërkohen duart me njëra tjetrën, me radhë
- shpëlahen duart me ujë të bollshëm
- thahen ato me letra njëpërdorimshme (të evitohet përdorimi i përbashkët i peshqirëve)
- të tregohet kujdes ndaj rubineteve, në qoftë se është me hapje me dorë duhet pastruar para dhe mbas larjes së duarve, duke përdorur për këtë qëllim picetat prej letre, që hidhen menjëherë.

MENYRAT E LARJES

Pëllëmbë me pëllëmbë

Pëllëmbë me kurrizin e dorës

Pëllëmbë me pëllëmbë me gishtat e hapur dhe të shtrënguar me njëri tjetrin

Kurrizi i gishtave të njëjës dorë me pëllëmbën e dorës tjetër

Duke fërkuar gishtin e parë mbi pëllëmbën e dorës

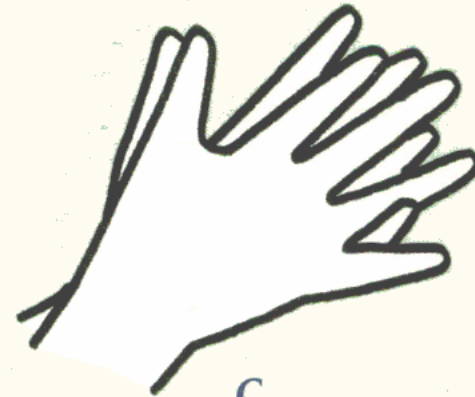
Duke fërkuar majat e gishtave mbi pëllëmbën e dorës



a



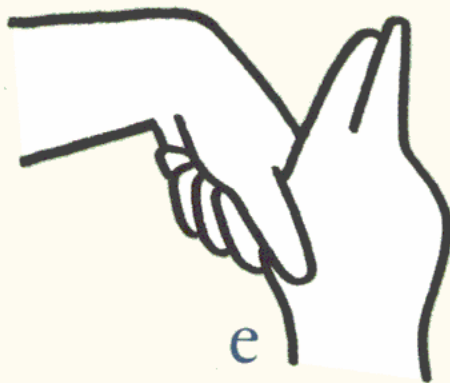
b



c



d



e



f