



Kaip plauti rankas?



Informacija, kurią rasite tekste:

Kada reikia plauti rankas?	2 puslapis
Rankos dalys	4 puslapis
Kaip plauti rankas?	5 puslapis
Kiti patarimai	8 puslapis
Informacija apie teksą.....	11 puslapis



Dažnai plaukite rankas.

Jeigu dažnai neplausite rankų,
galite susirgti.

Kada reikia plauti rankas?

Plaukite rankas:



- Kai jūsų rankos purvinos.



- Po to, kai važiavote autobusu,
troleibusu ar traukiniu.



- Kai grįžote namo.

Plaukite rankas:



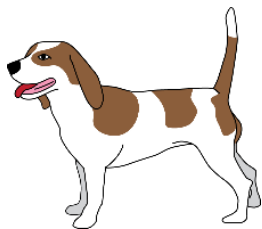
- Kai išėjote iš tualetu.



- Kai einate gaminti maisto.
- Kai einate valgyti.



- kai sergate,
- po to, kai kosėjote,
- po to, kai čiaudėjote,
- po to, kai pūtėte nosį,
- kai bendravote su žmogumi, kuris serga.



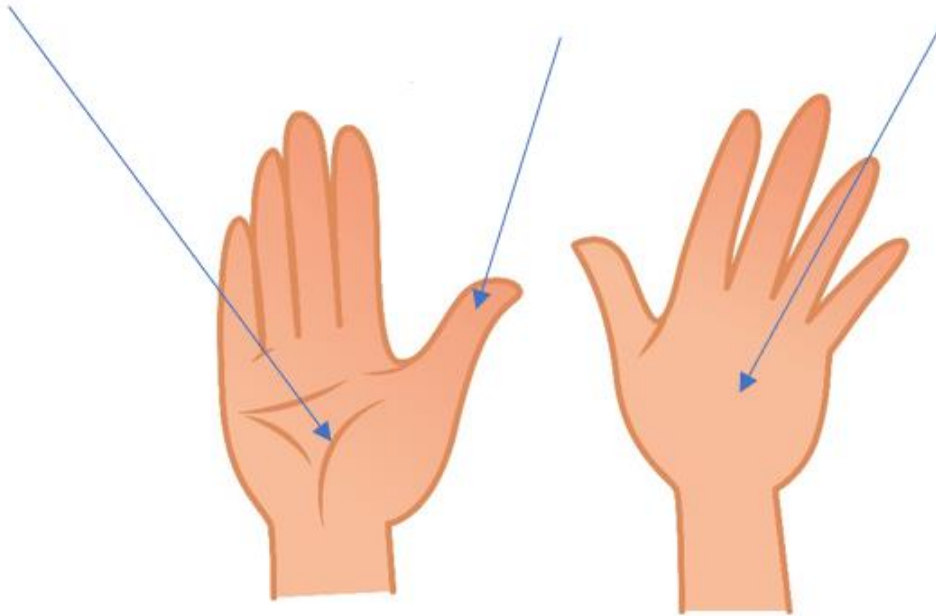
- Kai glostėte gyvūnus.

Rankos dalys

Delnas

Nykštys

Plaštaka



Kaip plauti rankas?

Rankas plaukite taip:



1. Sušlapinkite rankas.



2. Užpilkite muilo.



3. Dėkite vieną delną prie kito delno.
Sukite delnus ratu.



4. Dėkite vieną delną prie kito delno.
Sukryžiuokite pirštus.
Trinkite vieną delną į kitą delną.



5. Sukabinkite rankų pirštus.
Tada patrinkite pirštus.



6. Apimkite nykštį.
Sukite ranką aplink nykštį.
Taip nuplaukite nykštį.

7. Su pirštais sukite ratus delne.



8. Rankas nuplaukite vandeniu.



9. Nusišluostykite rankas:

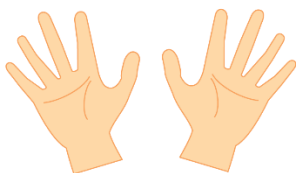
- rankšluosčiu
- arba servetėlėmis.



Kiti patarimai



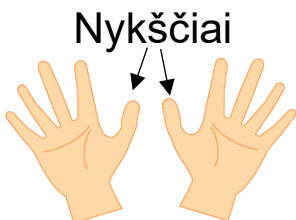
- Plaukite rankas mažiausiai 20 sekundžių.



- Gerai nuplaukite abi rankas.



- Gerai nuplaukite nykščius.



Nykštys yra rankos šone.



- Rankas geriausia plauti šaltu arba vėsiu vandeniu. Karštas vanduo gali nuplikyti odą. Todėl karštas vanduo netinka rankų odai.



- Geriausia naudoti skystą muilą. Kai kietą muilą panaudoja vienas žmogus, muilas gali būti nešvarus.



- Namuose kiekvienas žmogus turi turėti savo rankšluostį. Kai rankšluostį panaudoja vienas žmogus, rankšluostis gali būti nešvarus.

- Kai esate ne namuose, pavyzdžiui, parduotuvėje, naudokite:



- popierinį rankšluostį,



- arba rankų džiovintuvą.

Informacija apie tekstą

Tekstą rengė Justina Bružaitė-Liseckienė

Tekstą išbandė Vilma Baškytė ir Inga Olševskytė.

Tekstą išbandyti padėjo Miglė Baltrūnaitė.

Tekstas parengtas pagal:

- <http://www.ulac.lt/lt/naujienos/pranesimai-spaudai/apie-ranku-higiena>
- http://rsveikata.lt/wp-content/uploads/2020/03/Asmens-higiena_skaidr%C4%97s-Dalia_.pdf

Paveikslėliai iš:

- <https://www.learningdisabilityserviceleeds.nhs.uk/easy-on-the-i/image-bank/>
- <https://www.vecteezy.com/>
- <https://www.freepik.com/>
- <https://pixabay.com/>

Tekstas parengtas projekto „Lengvai suprantamos kalbos populiarinimas socialinei įtraukčiai skatinti (Promoting Easy-to-Read Language for Social Inclusion – PERLSI)“ metu.

Projekto numeris: 2020-1-LV01-KA204-077527

Projektas vykdytas nuo 2020-10-01 iki 2022-10-01

Projekto partneriai:

Latvijos universiteto Taikomosios kalbotyros centras (Latvija), „The Easy-to-Read Agency“ (Latvija), „Zavod RISA“ (RISA Institutas, Bendrojo, funkcinio ir kultūrinio raštingumo centras, Slovėnija), Informacijos kaupimo ir sklaidos centras (IKSC, Lietuva), Vilniaus universiteto Taikomosios kalbotyros institutas



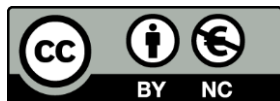
PERLSI

SOLUTION AND IMPACT



**Co-funded by
the European Union**

Šis dokumentas parengtas Europos komisijos užsakymu, tačiau atspindi tik autorių požiūrį ir Komisija negali būti laikoma atsakinga už bet kokį jame pateiktos informacijos panaudojimą.



Šį tekstą galite naudoti pagal „Creative Commons“ Priskyrimo-Nekomercinio naudojimo Viešąją licenciją:
<https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/deed.lt>