



Si lahen duart siç duhet?

Teknika e duhur në larjen e duarve ka shumë rëndësi. Vetëm sapun nuk mjafton, për t'i bërë mikrobet të padëmshme. Vetëm kombinimi i sapunimit, i fërkimit, i shpëlarjes dhe i tharjes e kryen këtë gjë.



Si?

- T'i lagni duart me ujë të rrjedhshëm.
- T'i sapunisni duart, mundësisht me sapun të lëngshëm.
- T'i fërkoni duart derisa të bëhet shkumë. Gjatë kësaj të mos harroni, të pastroni kurrizin e dorës, vendet midis gishtërinjve dhe nën thonj si dhe kyçet e duarve.
- T'i shpëlani duart mirë me ujë të rrjedhshëm.
- Thajini duart, nëse është e mundur me një peshqir letre një përdorimesh ose me një peshqir beze në rrotulluese (të përdoret një vend i paprekur) ose lërin duart të thahen në ajër.

Kur rekomandohet të lahen duart?

Sa më shpesh dhe posaçërisht:

- para përgatitjes së ushqimit
- para vakteve
- pas fshirjes së hundës, pas teshtimës ose kollitjes
- çdo herë kur ktheheni në shtëpi
- pas përdorimit të një mjete të transportit publik.

Kur duhet të lahen duart?

- pas vajtjes në banjë
- pas marrjes me mbeturina
- kur duart janë të papastra.

Sapuni i duhur

- Përdorni mundësisht sapun të lëngshëm. Sapunë të ngurtë mbeten të lagur dhe i konservojnë viruset. Prandaj sapunë të ngurtë nuk rekomandohen.

Lëndë dezinfektimi

- Përdorimi i një lënde dezinfektimi për duart rekomandohet vetëm atëherë, nëse nuk ekziston asnjë mundësi, që duart të lahen me ujë të rrjedhshëm.