
Gjithçka që duhet të dini në lidhje me larjen e duarve tuaj për mbrojtje nga virusi korona (COVID-19)



Larja e duarve mund t'ju mbrojë juve dhe të dashurit tuaj

Viruset e organeve të frymëmarrjes si sëmundja e virusit korona (COVID-19) përhapen kur mukoza ose pikat (e pështymës) që përmbajnë virusin futen në trupin tuaj përmes syve, hundës ose fytit. Më shpesh, kjo ndodh përmes duarve tuaja. Duart janë gjithashtu një nga mënyrat më të zakonshme që virusi përhapet nga një person tek tjetri.

Gjatë një pandemie globale, një nga mënyrat më të lira, më të lehta dhe më të rëndësishme për ta parandaluar përhapjen e një virusi është larja e shpeshtë e duarve me sapun dhe ujë.

Këtu keni gjithçka që duhet të dini se si t'i lani duart në mënyrën e duhur:

1. Si t'i laj duart në mënyrë adekuate?

Për t'i eliminuar të gjitha gjurmët e virusit në duart tuaja, nuk do të mjaftojë një pastrim i shpejtë dhe një shpëlarje. Më poshtë është dhënë proces hap pas hapi për larjen efektive të duarve.

Hapi 1: Lagni duart me ujin e çezmës

Hapi 2: Bëni shkumë të mjaftueshme, që t'i mbuloni duart e lagura

Hapi 3: Pastrojeni mirë lëkurën e duarve, shputat, hapësirën ndërmjet gishtave dhe nën thonjtë – lani së paku 20 sekonda.

Hapi 4: Shpërlani duart mirë me ujë të çezmës

Hapi 5: Thani duart me shami të pastër ose me letër për përdorim të njëhershëm

2. Sa gjatë duhet t'i lajë duart?

Duhet t'i lani duart për të paktën 20-30 sekonda. Një mënyrë e thjeshtë për matje të kohës është, që dy herë ta këndonit të plotë këngën për ditëlindjen.

E njëjta gjë vlen edhe për dezinfektuesin e duarve: përdorni një mjet dezinfektimi që përmban të paktën 60% alkool dhe fërkojeni atë në duart tuaja për të paktën 20 sekonda për të siguruar mbulimin e plotë.

3. Kur duhet t'i laj duart e mia?

Në kontekstin e parandalimit të COVID-19, duhet të siguroheni që të lani duart në këto momente:

- Pasi fryrjes së hundës, kollitjes ose teshtitjes
- Pas vizitës në një hapësirë publike, përfshirë transportin publik, tregjet dhe vendet e adhurimit
- Pas prekjes së sipërfaqeve jashtë shtëpisë, përfshirë paratë
- Para, gjatë dhe pas kujdesit për një person të sëmurë
- Para dhe pas ngrënies

Në përgjithësi, duhet t'i lani gjithmonë duart në këto kohë:

- Pas përdorimit të tualetit
- Para dhe pas ngrënies
- Pas trajtimit të mbeturinave
- Pas prekjes së kafshëve dhe kafshëve shtëpiake
- Pasi t'i keni ndërruar pelenat e foshnjës ose pasi t'i ndihmoni fëmijët ta përdorin tualetin
- Kur duart tuaja janë dukshëm të përlyera

4. Si mund ta ndihmoj fëmijën tim t'i lajë duart e tij/saj?

Ju mund t'i ndihmoni fëmijët t'i lajnë duart duke e bërë më të lehtë larjen e duarve për ta, për shembull, duke vendosur një karrige në mënyrë që ata të arrijnë vetë ujin dhe sapunin. Ju mund ta shndërroni në kënaqësi këtë veprim, duke i kënduar këngët e tyre të preferuara, derisa iu ndihmoni t'i fërkojnë duart.

5. A duhet të përdor ujë të ngrohtë për t'i larë duart?

Jo, mund të përdorni ujë në çdo temperaturë për t'i larë duart tuaja. Uji i ftohtë dhe uji i ngrohtë janë po aq efektiv në vrasjen e mikrobeve dhe viruseve, **përdërisa përdorni sapun!**

6. A duhet t'i thaj duart me peshqir?

Mikrobet përhapen më lehtë nga lëkura e lagur sesa nga lëkura e thatë, kështu që tharja e plotë e duarve tuaja është një hap i rëndësishëm. Peshqirët prej letre ose leckat e pastra janë mënyra më efektive për t'i hequr mikrobet pa i përhapur ato në sipërfaqe tjera.

7 Si mund ndryshe të ndihmoj në ndalimin e përhapjes së virusit korona?

- Zbatoni rregullin e duhur të teshtitjes dhe kollitjes: Mbuloni gojën dhe hundën me bërryl ose shami të mbështjellë kur kolliteni ose teshtini, hidhni menjëherë shaminë e përdorur dhe lani duart
- Shmangni prekjen e fytyrës (gojës, hundës, syve)
- Praktikoni shoqëri në distancën: Shmangni shtrëngimin e duarve, përqaftimin ose puthjen e njerëzve, ndarjen e ushqimit, veglave, gotave dhe peshqirëve
- Shmangni kontaktin e ngushtë me këdo që ka simptoma të ftohjes ose të ngjashme me gripin
- Kërkoni kujdes të hershëm mjekësor, nëse ju ose fëmija juaj ka ethe, kollë ose vështirësi në frymëmarrje
- Pastroni sipërfaqet, të cilat mund të jenë në kontakt me virusin, dhe përgjithësisht pastroni më shpesh sipërfaqet (veçanërisht në hapësirat publike)

Për gjithë udhëzuesin e UNICEF-it në lidhje me COVID-19, [klikoni këtu](#).