

ΤΙ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΓΝΩΡΙΖΟΥΜΕ ΓΙΑ ΤΗΝ ΣΩΣΤΗ ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΤΗΣ ΥΓΙΕΙΝΗΣ ΤΩΝ ΧΕΡΙΩΝ

ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΠΟΛΙΤΕΣ

Το πλύσιμο των χεριών είναι ένας από τους καλύτερους τρόπους για να προστατεύσετε τον εαυτό σας και την οικογένειά σας από λοιμώξεις. Το πλύσιμο των χεριών σας είναι ο πιο απλός και αποτελεσματικός τρόπος για την πρόληψη της εξάπλωσης των μικροβίων και των ιών. Τα **καθαρά χέρια** μπορούν να περιορίσουν τη διάδοση των μικροβίων και των ιών από το ένα άτομο στο άλλο σε ολόκληρη την κοινότητα - από το σπίτι και το χώρο εργασίας σας μέχρι τα σχολεία και τους χώρους παροχής υγείας.

Η εφαρμογή της Υγιεινής των Χεριών σε συνδυασμό με τη διατήρηση των κοινωνικών αποστάσεων αποτελούν τα βασικότερα μέτρα για τον περιορισμό της διασποράς του **COVID 19**.

- ✓ Αποφύγετε τον συγχρωτισμό
- ✓ Κρατήστε την ενδεικνυόμενη απόσταση μεταξύ σας (2 μέτρα)
- ✓ Μην αγγίζετε το πρόσωπό σας με τα χέρια σας
- ✓ Μην μοιράζεστε αντικείμενα με άλλα άτομα όσο αυτό είναι εφικτό
- ✓ Εφαρμόστε την Υγιεινή των Χεριών αμέσως μόλις έχετε στη διάθεσή σας νερό και σαπούνι ή αλκοολούχο αντισηπτικό

Μάθετε πότε και πώς πρέπει να πλένετε τα χέρια σας για να παραμείνετε υγιείς.

Καθημερινές δραστηριότητες στις οποίες θα πρέπει να εφαρμόζουμε την Υγιεινή των Χεριών πλένοντας τα χέρια μας **με νερό και σαπούνι**:

1. Πριν, κατά τη διάρκεια και μετά την προετοιμασία του φαγητού
2. Πριν τη λήψη γεύματος
3. Πριν και μετά τη φροντίδα ασθενή που εμφανίζει έμετο ή διάρροια ή συμπτώματα από το αναπνευστικό
4. Πριν και μετά τη φροντίδα τραύματος
5. Μετά τη χρήση της τουαλέτας
6. Μετά την αλλαγή πάνασης ή τον καθαρισμό ενός παιδιού που έχει χρησιμοποιήσει την τουαλέτα
7. Μετά από φτάρνισμα ή βήχα
8. Μετά την επαφή με ζώο, ζωοτροφές ή ζωικά απόβλητα
9. Μετά το χειρισμό τροφών για ζώα συντροφιάς ή ζώων συντροφιάς
10. Μετά την επαφή με απορρίμματα
11. Μετά από επαφή με άτομο που εμφανίζει συμπτώματα αναπνευστικού

12. Μετά από επαφή με οποιαδήποτε επιφάνεια πιθανώς επιμολυσμένη

Χρησιμοποιήστε αντισηπτικό διάλυμα (με τουλάχιστον 60% αλκοόλης) όταν δεν μπορείτε να πλύνετε τα χέρια σας με σαπούνι και νερό.

- ✓ Η χρήση του αντισηπτικού διαλύματος μπορεί να μειώσει πολύ **γρήγορα** τον αριθμό των μικροβίων στα χέρια μας.
- ✓ Το αντισηπτικό διάλυμα δεν είναι τόσο αποτελεσματικό όταν τα χέρια είναι **εμφανώς λερωμένα**
- ✓ Το αντισηπτικό διάλυμα δεν είναι το ίδιο αποτελεσματικό για όλα τα μικρόβια

**Ακολουθήστε τα ακόλουθα βήματα όταν πλένετε τα χέρια σας
με νερό και σαπούνι**

Βήμα 1^ο ⇒ Βρέξτε τα χέρια σας με καθαρό, τρεχούμενο νερό (ζεστό ή κρύο), κλείστε τη βρύση και εφαρμόστε σαπούνι.

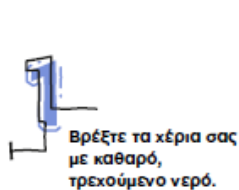
Βήμα 2^ο ⇒ Απλώστε το σαπούνι σε όλη την επιφάνεια των χεριών σας, ανάμεσα στα δάχτυλά σας και κάτω από τα νύχια σας.

Βήμα 3^ο ⇒ Τρίψτε καλά τα χέρια σας με έμφαση στα σημεία που προαναφέραμε για τουλάχιστον 20 δευτερόλεπτα.

Βήμα 4^ο ⇒ Ξεπλύνετε τα χέρια σας καλά κάτω από καθαρό, τρεχούμενο νερό.

Βήμα 5^ο ⇒ Στεγνώστε τα χέρια σας χρησιμοποιώντας καθαρή πετσέτα, ή χειροπετσέτα μίας χρήσης ή στεγνώστε με αέρα.

Βήμα 6^ο ⇒ Αποφύγετε να κλείσετε τη βρύση με τα καθαρά χέρια, χρησιμοποιήστε τη χειροπετσέτα, ειδικά όταν βρίσκεστε εκτός σπιτιού.



Ξεπλύνετε τα χέρια σας καλά κάτω από καθαρό, τρεχούμενο νερό.



Απλώστε το σαπούνι σε όλη την επιφάνεια των χεριών σας, στις παλάμες και στις ραχιαίες επιφάνειες τους, ανάμεσα στα δάχτυλά σας και στα ακροδάκτυλα κάτω από τα νύχια σας.



Στεγνώστε τα χέρια σας χρησιμοποιώντας χειροπετσέτα μίας χρήσης ή στεγνώστε με αέρα.



Τρίψτε τα χέρια σας επιμένοντας στα παραπάνω σημεία για τουλάχιστον 20 δευτερόλεπτα.



Αποφύγετε να κλείσετε τη βρύση με τα καθαρά χέρια, χρησιμοποιήστε την χειροπετσέτα την οποία θα πρέπει άμεσα να απορρίψετε σε κάδο απορριμμάτων.

**Ακολουθήστε τα ακόλουθα βήματα όταν πλένετε τα χέρια σας
με αλκοολούχο αντισηπτικό διάλυμα**

Βήμα 1^ο ⇒ Εφάρμοσε την κατάλληλη ποσότητα διαλύματος στην παλάμη του ενός χεριού σύμφωνα .

Βήμα 2^ο ⇒ Απλώστε το διάλυμα σε όλη την επιφάνεια των χεριών σας, ανάμεσα στα δάχτυλά σας και κάτω από τα νύχια σας.

Βήμα 3^ο ⇒ Τρίψτε καλά τα χέρια σας με έμφαση στα σημεία που προαναφέραμε περίπου για 20 δευτερόλεπτα.

