

1 Ανοίγεται τη βρύση και βρέχετε καλά τα χέρια σας σε ολόκληρη την επιφάνειά τους.



2 Τοποθετείτε κατάλληλη ποσότητα σαπουνιού στα χέρια σας, ώστε αυτά να καλυφθούν πλήρως.



3 Τρίβετε διεξοδικά τα χέρια σας, παλάμη με παλάμη.



4 Τρίβετε διεξοδικά τη μία παλάμη, πάνω από τη ραχιαία επιφάνεια του άλλου χεριού και ανάμεσα στα δάκτυλα. Κάνετε το ίδιο και αντίστροφα στο άλλο χέρι.



5 Τρίβετε ξανά παλάμη με παλάμη, επιμένοντας ανάμεσα στα δάκτυλα.



6 Τρίβετε ταυτόχρονα τις ραχιαίες επιφάνειες των ακροδακτύλων και των δύο χεριών, κλείνοντας το ένα χέρι μέσα στο άλλο.



7 Τρίβετε με κυκλικές κινήσεις τους αντίχειρες μέσα στις παλάμες.



8 Τρίβετε με τα ακροδάκτυλα του ενός χεριού το εσωτερικό της κάθε παλάμης με κυκλικές κινήσεις.



9 Ξεπλένετε καλά τα χέρια σας.



10 Στεγνώνετε καλά τα χέρια σας με χειροπετσέτα μιας χρήσεως.



11 Κλείνετε τη βρύση χρησιμοποιώντας τη χειροπετσέτα.

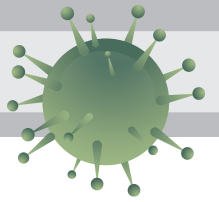


12 Πετάνε τη χειροπετσέτα σε έναν κάδο απορριμάτων.



! Η διάρκεια ολόκληρης της διαδικασίας πλυσίματος χεριών να είναι τουλάχιστον 1'
 Η διάρκεια που τρίβετε τα χέρια σας κατά το πλύσιμο να είναι 20-30"





1 Τοποθετείτε κατάλληλη ποσότητα απολυμαντικού στα χέρια σας, ώστε αυτά να καλυφθούν πλήρως.



2 Τρίβετε διεξοδικά τα χέρια σας, παλάμη με παλάμη.



3 Τρίβετε διεξοδικά τη μία παλάμη, πάνω από τη ραχιαία επιφάνεια του άλλου χεριού και ανάμεσα στα δάκτυλα. Κάνετε το ίδιο και αντίστροφα στο άλλο χέρι.



4 Τρίβετε ξανά παλάμη με παλάμη, επιμένοντας ανάμεσα στα δάκτυλα.



5 Τρίβετε ταυτόχρονα τις ραχιαίες επιφάνειες των ακροδακτύλων και των δύο χεριών, κλείνοντας το ένα χέρι μέσα στο άλλο.



6 Τρίβετε με κυκλικές κινήσεις τους αντίχειρες μέσα στις παλάμες.



7 Τρίβετε με τα ακροδάκτυλα του ενός χεριού το εσωτερικό της κάθε παλάμης με κυκλικές κινήσεις.



Η διάρκεια για το στέγνωμα του απολυμαντικού στα χέρια σας είναι μέχρι 20"

Να χρησιμοποιείτε απολυμαντικό χεριών με **70%** αιθανόλη και άνω



Απολυμαντικά χεριών σε υγρή μορφή ή gel έτοιμα προς χρήση με βάση την **αιθανόλη** για επάλειψη στο δέρμα. Κατάλληλα για την **αντισηψία των χεριών έναντι του συνόλου των μικροοργανισμών** (βακτηριδίων, ζυμών, μυκήτων).



Το σωστό πλύσιμο των χεριών και η απολύμανσή τους αποτελούν δύο από τα σημαντικότερα μέτρα προστασίας της δημόσιας υγείας από τον **Covid 19** και τα άλλα παθογόνα (βακτήρια, ιοί κ.λπ.). Αυτό γιατί το σωστό πλύσιμο προλαμβάνει τη μετάδοση λοιμώξεων (μέσω **αγγίγματος μολυσμένων επιφανειών**) και τη διασπορά των μικροβίων.

Παρακαλούμε παρακολουθήστε τα παρακάτω βίντεο από τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας.

