



Οδηγός προστασίας από τον **COVID 19**

A Σωστό πλύσιμο χεριών

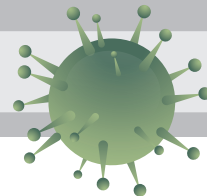
B Σωστή απολύμανση χεριών

Γ Σωστή χρήση μάσκας

Δ Σωστή χρήση γαντιών

*Και να θυμάστε, τίποτα δεν μας απειλεί
αν προστατευόμαστε σωστά!*





1 Ανοίγετε 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 μίας χρήσεως.



11 Κλείνετε τη βρύση χρησιμοποιώντας τη χειροπετσέτα.

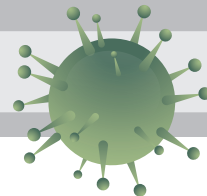


12 Πετάνε τη χειροπετσέτα σε έναν κάδο απορριμάτων.



! 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.

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.

2

Τρίβετε διεξοδικά τα χέρια σας, παλάμη με παλάμη.

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.

7

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

6

Τρίβετε με κυκλικές κινήσεις τους αντίχειρες μέσα στις παλάμες.



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

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

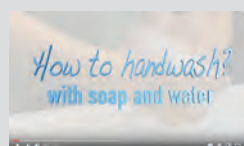


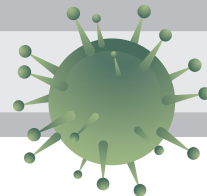
Απολυμαντικά χεριών σε υγρή μορφή ή gel έτοιμα προς χρήση με βάση την **αιθανόλη** για επάλειψη στο δέρμα. Κατάλληλα για την **αντισηψία των χεριών έναντι του συνόλου των μικροοργανισμών** (βακτηριδίων, ζυμών, μυκήτων).



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.





1

ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ

Πλύνετε σωστά και διεξοδικά τα χέρια σας με σαπούνι και νερό.



2

Απολυμάνετε καλά τα χέρια σας με απολυμαντικό χεριών 70% αιθανόλης και άνω.



3

Αφαιρέστε προσεκτικά τη μάσκα από τη συσκευασία της, χωρίς αυτή να σκιστεί ή βραχεί.



4

Βεβαιωθείτε, πριν την εφαρμόσετε, ότι η έγχρωμη πλευρά της μάσκας βρίσκεται στην εξωτερική πλευρά της.



5

Βεβαιωθείτε, πριν την εφαρμόσετε, ότι η εσωτερική εύκαμπτη μπανέλα της μάσκας βρίσκεται στο πάνω μέρος της.



7

Σε περίπτωση που η μάσκα διαθέτει κορδόνια, τραβήξτε τα ταυτόχρονα και ασφαλίστε τα στη μέση του πίσω μέρους της κεφαλής. Αν διαθέτει ελαστικούς βρόγχους, εφαρμόστε τους ταυτόχρονα πίσω από τα αυτιά.



6

ΤΟΠΟΘΕΤΗΣΗ

Εφαρμόστε τη μάσκα στο πρόσωπό σας καλύπτοντας πρώτα τη μύτη, όπου λυγίζετε την εσωτερική της μπανέλα, ώστε να εφαρμόζει ακριβώς στη μύτη σας.



8

Κατεβάστε τη μάσκα προς τα κάτω στο πρόσωπό σας και βεβαιωθείτε ότι καλύπτει μέχρι και το πιγούνι.



9

ΑΦΑΙΡΕΣΗ

Πλύνετε σωστά και διεξοδικά τα χέρια σας με σαπούνι και νερό. Απολυμάνετε καλά τα χέρια σας με απολυμαντικό χεριών 70% αιθανόλης και άνω.



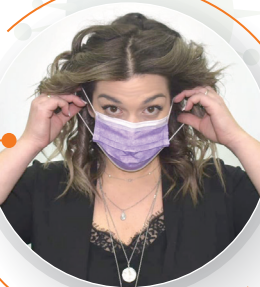
11

Απομακρύνετε τη μάσκα από το πρόσωπό σας και την πετάτε σε έναν κάδο απορριμμάτων, κρατώντας τη μόνο από τα κορδόνια/ελαστικούς βρόγχους.



10

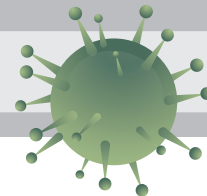
Με τα δυο σας χέρια ανασπώστε ταυτόχρονα τα κορδόνια ή τους ελαστικούς βρόγχους με προσοχή, αποφεύγοντας την επαφή με την εξωτερική πλευρά της μάσκας.



12

Πλύνετε ξανά & απολυμάνετε τα χέρια σας.





ΠΡΟΣΟΧΗ!

Τοποθετήστε τη μάσκα με τη σωστή πλευρά. Αν γίνει αντίστροφα, οι υδρατμοί που παράγονται από την εκπνοή, δημιουργούν το αίσθημα πνιγμονής



Να μη βραχεί η μάσκα κατά την εφαρμογή, δεν θα είναι πλέον αποτελεσματική

Να είναι πάντα κοντά στο δέρμα για αποτελεσματική προστασία



Μην αγγίζετε τη μάσκα κατά την εφαρμογή. Σε περίπτωση που την αγγίζετε, βεβαιωθείτε ότι τα χέρια σας είναι καθαρά, σε αντίθετη περίπτωση αφαιρέστε την και τοποθετήστε νέα.

Μην την πιάνετε από μπροστά, όταν την αφαιρείτε.



Μην την επαναχρησιμοποιείτε, είναι μίας χρήσης και δεν χρησιμοποιείται καθ' όλη τη διάρκεια της ημέρας.



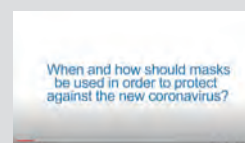
Κατάλληλες για την **αποφυγή μετάδοσης λοιμώξεων και νοσημάτων**. Είναι **τριών στρωμάτων (3ply)**, **υποαλλεργικές, αεριζόμενες και υδρόφοβες**. Φέρουν παράλληλες πτυχώσεις σε όλο το πλάτος τους για την καλύτερη εφαρμογή και την καλύτερη κάλυψη του προσώπου. Διατίθενται **με λάστιχο ή κορδόνι**.

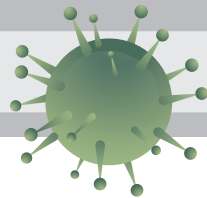
Το **Non Woven** υλικό από το οποίο είναι κατασκευασμένες, είναι **υδρόφοβο** κι έτσι **αποτρέπουν της είσοδο σε υγρά και σταγονίδια στο αναπνευστικό σύστημα**.

Σε ορισμένα **αναπνευστικά νοσήματα**, όπως ο **Covid 19**, η χρήση μάσκας βοηθά στον **περιορισμό της εξάπλωσής τους**. Αυτό βέβαια προϋποθέτει και **άλλα μέτρα προστασίας**, όπως η σωστή υγιεινή των χεριών, η τήρηση των απαιτούμενων αποστάσεων και η αποφυγή επαφής με το πρόσωπο ή το στόμα.

Θα πρέπει να εφαρμόζονται αυστηρά **σε κάθε περίπτωση λοίμωξης του αναπνευστικού συστήματος**, από τον **παθόντα** και **όποιον του παρέχει φροντίδα**, όπως και σε κάθε επίσκεψη σε **χώρο παροχής υπηρεσιών υγείας** κατά τη διάρκεια **πανδημίας** ή και **εποχικής γρίπης**.

Παρακαλούμε παρακολουθήστε το παρακάτω βίντεο από τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας.





1

ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ

Πλύνετε σωστά και διεξοδικά τα χέρια σας με σαπούνι και νερό.



2

Απολυμάνετε καλά τα χέρια σας με απολυμαντικό χεριών 70% αιθανόλης και άνω.



3

Αφαιρέστε προσεκτικά τα γάντια από τη συσκευασία τους, χωρίς αυτά να σκιστούν.



4

Βεβαιωθείτε, πριν τα εφαρμόσετε, ότι δεν έχουν κάποια φθορά ή σκίσιμο και ότι έχετε επιλέξει το σωστό για εσάς μέγεθος.



5

Βεβαιωθείτε ότι δε φοράτε στα χέρια σας κάποιο αιχμηρό αντικείμενο ικανό να τα σκίσει (δακτυλίδια, βραχιόλια).



6

ΤΟΠΟΘΕΤΗΣΗ
Τραβήξτε προσεκτικά το γάντι πάνω από τα δάκτυλα του ενός χεριού και τοποθετήστε τον αντίχειρα του άλλου χεριού σας μαλακά μέσα από το γάντι στο κάτω μέρος του καρπού σας.



7

Κρατήστε το γάντι μετακινώντας τα άλλα δάκτυλα από την εξωτερική πλευρά του γαντιού προς τον αντίχειρα.

Τραβήξτε το γάντι στην κατεύθυνση του αγκώνα για να πετύχετε τη σωστή εφαρμογή, χωρίς να το τεντώσετε πάρα πολύ, διότι μπορεί να αποδυναμωθεί και να σκιστεί πιο εύκολα κατά τη χρήση ή την αφαίρεση.

Τοποθετήστε τα δάκτυλα στη σωστή θέση για τέλεια εφαρμογή.

ΠΡΟΣΟΧΗ!

Μην αγγίζετε το πρόσωπο, το στόμα ή το δέρμα σας όσο φοράτε τα γάντια.



Μην αγγίζετε τρίτο πρόσωπο που δε φορά γάντια, όσο εσείς φοράτε. Δείξτε μεγάλη προσοχή στις επιφάνειες που αγγίζετε.

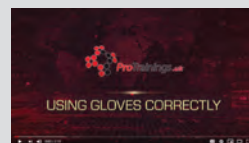


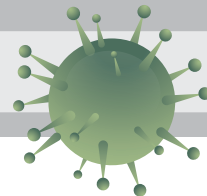
Εάν φθαρούν ή σκιστούν τα γάντια που φοράτε, τα πετάτε και φοράτε νέα.

Εάν δεν γίνεται σωστή χρήση των γαντιών μπορεί και να αποτελέσουν πηγή μικροβίων και μετάδοσης του ιού.

Μην τα επαναχρησιμοποιείτε, είναι μίας χρήσης και δεν χρησιμοποιείται καθ' όλη τη διάρκεια της ημέρας.

Παρακαλούμε παρακολουθήστε το παρακάτω βίντεο για τη σωστή τοποθέτηση και αφαίρεση των γαντιών.





1

ΑΦΑΙΡΕΣΗ

Με τον αντίχειρα και δείκτη του ενός χεριού πιάστε το αριστερό γάντι στο ύψος του καρπού, αλλά όχι εντελώς στην άκρη του, για να μην ακουμπήσετε το δέρμα σας και τραβήξτε το προς τα πάνω για να το αφαιρέσετε.



2

Όταν το αφαιρείτε, το τραβάτε προς τα πάνω αναδιπλώνοντάς το ταυτόχρονα.



3

Αφού το αφαιρέσετε, τυλίξτε το στην παλάμη του χεριού που φοράει ακόμη γάντι και κρατήστε το χέρι αυτό κλειστό.

4

Τοποθετήστε με προσοχή το δείκτη του γυμνού χεριού, κάτω από το γάντι του άλλου στον καρπό και αναδιπλώστε το, ώστε να αφαιρέσετε εντελώς το γάντι.



5

Χωρίς να αγγίξετε το εξωτερικό των γαντιών, αφού έχει γίνει η αναδίπλωση, τα πετάτε σε έναν κάδο απορριμάτων.

6

Πλύνετε ξανά σωστά και διεξοδικά τα χέρια σας με σαπούνι και νερό.



7

Απολυμάνετε ξανά καλά τα χέρια σας με απολυμαντικό χεριών 70% αιθανόλης και άνω.



Πώς να επιλέξετε το σωστό για εσάς μέγεθος:



Εάν το κάτω μέρος της παλάμης σας ως τον αντίχειρα είναι περίπου

Σας ταιριάζει το μέγεθος

75mm	X SMALL
83mm	SMALL
94mm	MEDIUM
105mm	LARGE
115mm	X LARGE

Κατάλληλα για την προστασία των χεριών του χρήστη από χημικές ή βλαβερές ουσίες, μικρόβια, σκόνη, ή επικίνδυνα υλικά.

Πέραν του χρήστη, παρέχουν **προστασία και σε τρίτο άτομο** που έρχεται σε επαφή με το χρήστη, **αποτρέποντας την επιμόλυνση** (π.χ εξέταση σε ιατρείο ή κάποιο χειρουργείο). Το ίδιο συμβαίνει και με το **τρόφιμα**. Είναι πολύ σημαντικό, σαν βασικό κριτήριο για την επιλογή ενός γαντιού να είναι η ποιότητα.

Σε περιπτώσεις **νοσημάτων**, όπως ο **Covid 19**, η χρήση γαντιών βοηθά **συμπληρωματικά στον περιορισμό της εξάπλωσής τους**, αρκεί να εφαρμόσουμε σημαντικότερα μέτρα προστασίας, όπως η σωστή υγιεινή των χεριών, η χρήση μάσκας, η τήρηση των απαιτούμενων αποστάσεων και η αποφυγή επαφής με το πρόσωπο ή το στόμα.

