

κηρύξαμε τον πόλεμο κατά του Covid



Χρήσιμες Οδηγίες για να βγούμε νικήτες

Ⓐ Σωστό πλύσιμο χεριών

Ⓑ Σωστή απολύμανση χεριών

Γ Σωστή χρήση μάσκας

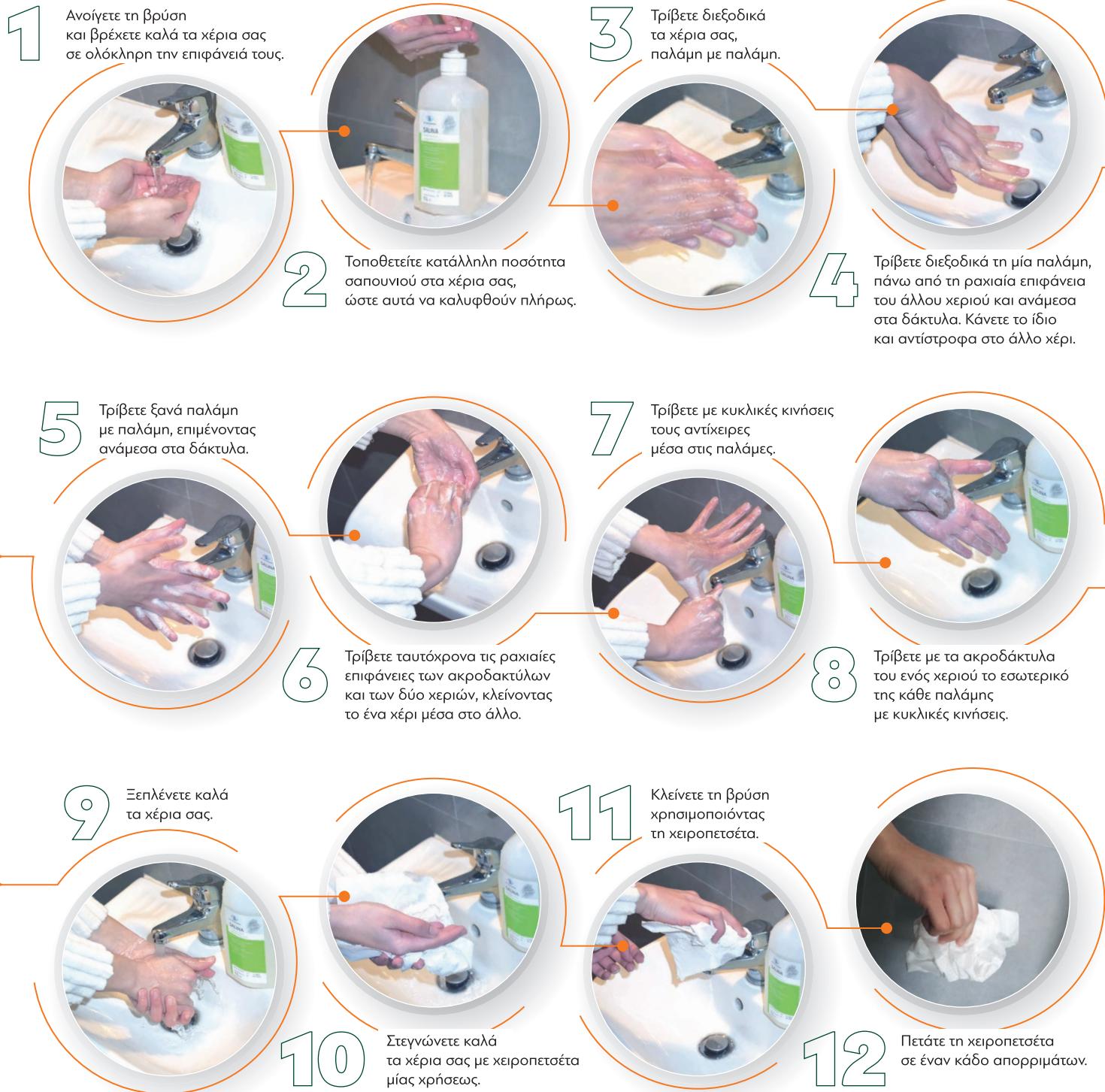
Δ Σωστή χρήση γαντιών



A

Σωστό πλύσιμο χεριών

Κηρύζαμε τον πόλεμο
κατά του Covid



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"



Αντιμικροβιακά (ή μη) σαπούνια. Κατάλληλα για την υγεινή και αποδοτική προστασία των χεριών. Να προτιμώνται σαπούνια με ουδέτερο ρήμα και ευδατικούς παράγοντες για την προστασία του δέρματος από την ξηρότητα, όπως και της φυσικής τους ακεραιότητας.

B

Σωστή απολύμανση χεριών

Κηρύζαμε τον πόλεμο
κατά του Covid



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 αντίκειμες 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 **αντιστοιχία των χεριών** έναντι του συνόλου των **μικροοργανισμών** (βακτηριδίων, ζυμών, μυκήτων).

Το σωστό πλύσιμο των χεριών και η απολύμανση 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.







Σωστή χρήση μάσκας

Κηρύζαμε τον πόλεμο
κατά του Covid



ΠΡΟΣΟΧΗ!

Τοποθετήστε τη μάσκα
κατά 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 αφαιρέτε.



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



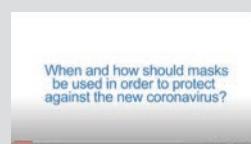
Κατάλληλες για την αποφυγή μετάδοσης λοιμώξεων και νοσημάτων. Είναι τριών
στρωμάτων (3ply), υποαλλεργικές, αεριζόμενες και υδρόφοβες. Φέρουν
παράλληλες πτυχώσεις σε όλο το πλάτος τους για την καλύτερη εφαρμογή και την
καλύτερη κάλυψη του προσώπου. Διατίθενται με λάστιχο ή κορδόνι.

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 λοιμώξης 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 **εποικικής γρίπης**.

Παρακαλούμε παρακολουθήστε το παρακάτω βίντεο
από τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας.





Σωστή εφαρμογή γαντιών

Κηρύζαμε τον πόλεμο
κατά του Covid



1

ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ

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



2

Απολυμάνετε καλά τα χέρια σας με απολυμαντικό χειρών 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 αιχμόρο αντικείμενο ικανό να τα σκίσει (δαχτυλίδια, βραχιόλια).



6

ΕΦΑΡΜΟΓΗ

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



7

Κρατήστε το γάντι μετακινώντας τα άλλα δάχτυλα από την εξωτερική πλευρά του γαντιού προς τον αντίκειρα.

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 δάχτυλα 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 πρέμας.



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





Σωστή απόρριψη γαντιών

Κηρύζαμε τον πόλεμο
κατά του Covid



1

ΑΠΟΡΙΨΗ

Με τον αντίκειρα 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 τραβήξετε το πρόσω τα πάνω για να το αφαιρέσετε.

2

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

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

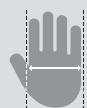
Απολυμάνετε ξανά καλά τα χέρια σας με απολυμαντικό χεριών 70% αιθανόλης και άνω.



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 τα **τρόφιμα**. Είναι πολύ σημαντικό, σαν βασικό κριτήριο για την επιλογή ενός γαντιού να είναι ο ποιότητα.

Πώς να επιλέξετε το σωστό για εσάς μέγεθος:



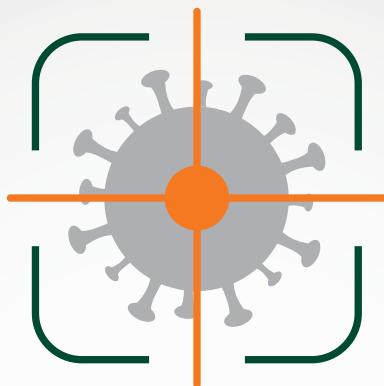
Εάν το κάτω μέρος της παλάμης σας ως τον αντίκειρα είναι περίπου

Σας ταιριάζει το μέγεθος

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

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





Μαζί θα καθαρίσουμε!



Σενέκα 18, Κηφισιά, 14564 Αθήνα

τηλ.: 210 2622 568, 211 2138 744, fax: 210 2612 089

e-mail: info@bournas-medicals.gr

www.bournas-medicals.gr

