



ΤΑ ΚΑΘΑΡΑ ΧΕΡΙΑ ΣΩΖΟΥΝ ΖΩΕΣ

Η ΥΓΙΕΙΝΗ ΤΩΝ ΧΕΡΙΩΝ
ΕΙΝΑΙ ΥΠΟΧΡΕΩΣΗ ΟΛΩΝ

Το ήξερες ότι μικρόβια υπάρχουν φυσιολογικά σε όλες τις επιφάνειες που αγγίζεις;

Προστάτεψε τον εαυτό σου και τους άλλους!

ΠΩΣ ΜΠΟΡΩ ΝΑ ΠΡΟΣΤΑΤΕΥΣΩ ΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΜΟΥ ΚΑΙ ΤΟΥΣ ΑΛΛΟΥΣ ΑΠΟ ΤΗ ΜΕΤΑΔΟΣΗ ΜΙΚΡΟΒΙΩΝ;

- Πλύνε τα χέρια σου.
- Χρησιμοποίησε αλκοολούχο αντισηπτικό διάλυμα.

ΠΟΤΕ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΠΛΕΝΩ ΤΑ ΧΕΡΙΑ ΜΟΥ;

- Μόλις επιστρέφεις στο σπίτι.
- Πριν ξεκινήσεις να προετοιμάζεις το φαγητό.
- Πριν από κάθε γεύμα.
- Πριν και μετά τη χρήση της τουαλέτας.
- Πριν και μετά τη φροντίδα ενός αρρώστου.
- Αφότου φυσήξεις τη μύτη σου, μετά τον βήχα ή το φτέρνισμα.
- Αφότου έρθεις σε επαφή με ζώα ή/και με τα περιττώματά τους.
- Αφότου πετάξεις τα σκουπίδια.
- Πριν και μετά την περιποίηση ενός δερματικού κοψίματος ή μιας πληγής.
- Πριν αποχωρήσεις από την εργασία.
- Κάθε φορά που έχεις την αίσθηση ότι τα χέρια σου είναι βρώμικα!

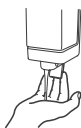
ΠΟΙΟΣ ΕΙΝΑΙ Ο ΣΩΣΤΟΣ ΤΡΟΠΟΣ ΠΛΥΣΙΜΑΤΟΣ ΤΩΝ ΧΕΡΙΩΝ;

0



Ανοίγουμε τη βρύση και βρέχουμε τα χέρια μας με τρεχούμενο νερό.

1



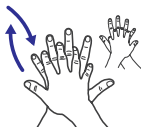
Λαμβάνουμε την απαραίτητη δόση σαπουνιού, ώστε να καλυφθούν όλες οι επιφάνειες των χεριών.

2



Τρίβουμε τις παλάμες μεταξύ τους.

3



Τρίβουμε την παλάμη του δεξιού χεριού πάνω στην ραχιαία επιφάνεια του αριστερού χεριού, βάζοντας τα δάκτυλα του δεξιού στα μεσοδακτύλια διαστήματα του αριστερού χεριού και αντιστρόφως.

4



Τρίβουμε τις παλαμιαίες επιφάνειες των χεριών και τα μεσοδακτύλια διαστήματα, τοποθετώντας τα δάκτυλα σταυρωτά.

5



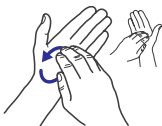
Τρίβουμε ταυτόχρονα τις ραχιαίες επιφάνειες των ακροδακτύλων και των δύο χεριών, κλείνοντας το κάθε χέρι μέσα στην παλάμη του άλλου χεριού.

6



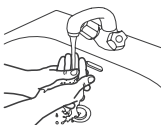
Κλείνουμε τον αντίχειρα του αριστερού χεριού μέσα στην παλάμη του δεξιού χεριού, τον τρίβουμε με περιστροφικές κινήσεις και αντιστρόφως.

7



Τρίβουμε τα ακροδάκτυλα του δεξιού χεριού με περιστροφικές κινήσεις (της ίδιας και αντίθετης φοράς) στην παλάμη του αριστερού χεριού και αντιστρόφως.

8



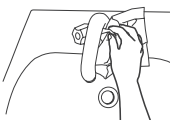
Ξεπλένουμε καλά τα χέρια μας με νερό.

9



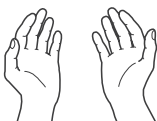
Στεγνώνουμε καλά τα χέρια μας με χειροπετσέτα μιας χρήσεως.

10



Χρησιμοποιούμε την ίδια χαρτοπετσέτα για να κλείσουμε τη βρύση.

11



Τα χέρια μας τώρα είναι καθαρά και ασφαλή.

Πλύνε τα χέρια με σαπούνι και νερό μόνο όταν αυτά είναι εμφανώς λερωμένα! Διαφορετικά, εφάρμοσε αλκοολούχο αντισηπτικό!

Διάρκεια της συνολικής διαδικασίας: 46-60 δευτερόλεπτα

Οδηγίες από το ΚΕΕΛΠΝΟ και το Υπουργείο Υγείας, βασισμένες στο «How to Handwash», URL: http://www.eho.int/gpsc/5may/How_To_HandWash_Poster.pdf © World Health Organization 2009. Όλα τα δικαιώματα κατοχυρωμένα.

ΚΑΙ ΑΝ ΔΕΝ ΜΠΟΡΩ ΝΑ ΠΛΥΝΩ ΤΑ ΧΕΡΙΑ ΜΟΥ;

Μπορείς να χρησιμοποιήσεις αλκοολούχο αντισηπτικό διάλυμα και να καθαρίσεις τα χέρια σου από τα μικρόβια εξίσου αποτελεσματικά, αρκεί να μην είναι εμφανώς λερωμένα.

Τέτοιου είδους διαλύματα είναι διαθέσιμα σε διάφορα σημεία στα κέντρα παροχής υγείας.

ΠΩΣ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΩ ΤΟ ΑΛΚΟΟΛΟΥΧΟ ΑΝΤΙΣΗΠΤΙΚΟ ΔΙΑΛΥΜΑ;

Σε στεγνά χέρια βάζεις την απαιτούμενη ποσότητα διαλύματος και ακολουθείς τα βήματα (βλ. εικόνες 1-7) μέχρι να στεγνώσουν.

**Εσύ πόσες φορές
έπλυνες
τα χέρια σου
σήμερα;**



ΕΡΡΙΚΟΣ ΝΤΥΝΑΝ Hospital Center
ΓΡΑΦΕΙΟ ΝΟΣΟΚΟΜΕΙΑΚΩΝ ΛΟΙΜΩΞΕΩΝ

Λ. Μεσογείων 107, 115 26 Αθήνα

Τηλέφωνο: 210 6972 475, 210 6972 000

e-mail: infections@dunant.gr

www.dunant.gr