

ΜΕΤΡΑ ΑΤΟΜΙΚΗΣ ΥΓΙΕΙΝΗΣ

Υγιεινή των χεριών

- ✓ Η υγιεινή των χεριών αποτελεί το πιο σημαντικό μέτρο, στον περιορισμό της μετάδοσης του ιού.
- ✓ Συνιστάται η προσεκτική και συνεχής υγιεινή των χεριών είτε με νερό και σαπούνι είτε με αλκοολούχο αντισηπτικό, κυρίως μετά την επαφή με κοινόχρηστες επιφάνειες, κατά την έξοδο σας από τον χώρο που επισκεφθήκατε και πριν την είσοδο σας στους προσωπικούς σας χώρους, όπως το αυτοκίνητό σας ή το σπίτι σας.
- ✓ Πρέπει όλες τις ώρες να αποφεύγεται η επαφή των χεριών με το πρόσωπο.



Πλύσιμο των χεριών

- Πριν την έναρξη της εργασίας του προσωπικού.
- Πριν το χειρισμό έτοιμου προς κατανάλωση τροφίμου.
- Πριν και μετά την χρήση γαντιών
- Μετά την επαφή με μαλλιά, μύτη, πρόσωπο ή στόμα.
- Μετά από χειρισμό ή προετοιμασία ωμού τροφίμου.
- Μετά από χειρισμό απορριμμάτων.
- Μετά από εφαρμογή καθαρισμών.
- Μετά από χρήση της τουαλέτας.
- Μετά από φύσημα της μύτης, φτέρνισμα ή βήχα.
- Μετά από το φαγητό, το ποτό ή το κάπνισμα.
- Μετά από χειρισμό χρημάτων.

Στέγνωμα των χεριών με χαρτί μιας χρήσης.

Απολύμανση των χεριών με κατάλληλο απολυμαντικό.

Τρόπος πλυσίματος χεριών

Το συστηματικό και επιμελές πλύσιμο των χεριών γίνεται με νερό και σαπούνι τουλάχιστον για 20 δευτερόλεπτα ή αν τα χέρια δεν είναι εμφανώς λερωμένα, να κάνουν χρήση κάποιου αλκοολούχου διαλύματος περιεκτικότητας σε οινόπνευμα μεγαλύτερης από 60%.

ΠΟΙΟΣ ΕΙΝΑΙ Ο ΣΩΣΤΟΣ ΤΡΟΠΟΣ ΠΛΥΣΙΜΑΤΟΣ ΤΩΝ ΧΕΡΙΩΝ;

Πλύνετε τα χέρια με σαπούνι και νερό μόνο όταν αυτά είναι εμφανώς λερωμένα! Αλλιώς εφαρμόστε αλκοολούχο αντισηπτικό!

 Διάρκεια της συνολικής διαδικασίας: 40-60 δευτερόλεπτα



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 μεσοδάκτυλια διαστήματα του αριστερού χεριού και αντιστρόφως.



4
Τρίβουμε τις παλαμιαίες επιφάνειες των χεριών και τα μεσοδάκτυλια διαστήματα τοποθετώντας τα δάκτυλα σταυρωτά.



5
Τρίβουμε ταυτόχρονα τις ραχιαίες επιφάνειες των ακροδαχτύλων 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.



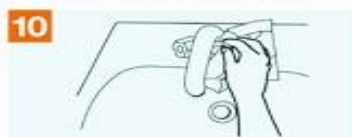
7
Τρίβουμε τα ακροδάκτυλα του δεξιού χεριού με περιστροφικές κινήσεις (της ίδιας και αντίθετης φοράς) στην παλάμη του αριστερού χεριού και αντιστρόφως.



8
Ξεπλένουμε καλά τα χέρια μας με νερό.



9
Στεγνώνουμε καλά τα χέρια με χειροπετσέτα μιας χρήσεως.



10
Χρησιμοποιούμε την ίδια χειροπετσέτα για να κλείσουμε τη βρύση.



11
Τα χέρια μας τώρα είναι καθαρά και ασφαλή.