

Το πλύσιμο των χεριών

Επιμέλεια : Κουλελή Καλλιόπη
Σχολική Νοσηλεύτρια Έτος 2023



Στόχοι του μαθήματος

Να προσδιορίσουμε το τι είναι η Υγιεινή των χεριών.

Να γνωρίσουμε τον σωστό τρόπο πλυσίματος των χεριών.

Να ξεχωρίσουμε τυχόν λάθη που κάνουμε στον τρόπο πλυσίματος στην καθημερινότητά μας.

Είναι σημαντικό
το πλύσιμο των
χεριών;



Πείραμα





Τι είναι
η υγιεινή των χεριών

Η Υγιεινή των Χεριών αποτελεί ένα από τα σημαντικότερα μέτρα πρόληψης διασποράς μικροβίων και ιών στην κοινότητα. Σε αυτά τα παθογόνα συμπεριλαμβάνεται και ο νέος κορονοϊός SARS-CoV 2. Περισσότερο από ποτέ η Υγιεινή των Χεριών αποτελεί κομμάτι της καθημερινότητάς όχι μόνο των επαγγελματιών υγείας αλλά και των πολιτών και βασικό όπλο αντιμετώπισης της πανδημίας από το νέο κορονοϊό.

Βήμα 1ο Βρέξτε τα χέρια σας με καθαρό, τρεχούμενο νερό (ζεστό ή κρύο), κλείστε τη βρύση και εφαρμόστε σαπούνι.

Βήμα 2ο Απλώστε το σαπούνι σε όλη την επιφάνεια των χεριών σας, ανάμεσα στα δάχτυλά σας και κάτω από τα νύχια σας.

Βήμα 3ο Τρίψτε καλά τα χέρια σας με έμφαση στα σημεία που προαναφέραμε για τουλάχιστον 20 δευτερόλεπτα.

Βήμα 4ο Ξεπλύνετε τα χέρια σας καλά κάτω από καθαρό, τρεχούμενο νερό.

Βήμα 5ο Στεγνώστε τα χέρια σας χρησιμοποιώντας καθαρή πετσέτα, ή χειροπετσέτα μίας χρήσης ή στεγνώστε με αέρα.

Βήμα 6ο Αποφύγετε να κλείσετε τη βρύση με τα καθαρά χέρια, χρησιμοποιήστε

ΒΙΝΤΕΟ



Φύλλο Εφαρμογής

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!

5 Διάρκεια της συνολικής διαδικασίας: 40-60 δευτερόλεπτα



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 δάκτυλα του δεξιού χεριού στην ραχιαία επιφάνεια του αριστερού ή βάζοντας τα δάκτυλα του δεξιού στα δακτύλια 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 των ακροδαχτύλων και των δεικνύοντας το κάθε χέρι μέσα στο του άλλου χεριού.



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



7

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



8

Ξεπλένουμε καλά τα χέρια μας



Ξηραίνουμε καλά τα χέρια με χειροπετσέτα μιας χρήσεως.



10

Χρησιμοποιούμε την ίδια χειροπετσέτα για να κλείσουμε τη βρύση.



11

Τα χέρια μας τώρα είναι καθαρά


Χωριστείτε σε ομάδες και μελετίστε το παρακάτω φύλλο παρουσίασης του σωστού τρόπου πλυσίματος των χεριών και εφαρμόστε τις ίδιες κινήσεις.

Πόσο
συχνά
πλένουμε
τα χέρια
μας;


- Όταν τα χέρια μας δεν είναι καθαρά .

- Πριν και μετά από κάθε ατομική φροντίδα.

- Πριν και μετά από κάθε παρέμβαση. πχ. φαγητό



Η υγιεινή των χεριών μας αφορά όλους

- Συμβάλει στην:
 - πρόληψη ενδογενών και εξωγενών λοιμώξεων
 - πρόληψη μόλυνσης σχολικών επιφανειών
 - πρόληψη μετάδοσης μικροβίων μεταξύ μαθητών
 - πρόληψη λοιμώξεων σε επαγγελματίες
- 

Ανακεφαλαίωση

- Συνοψίζοντας μπορούμε να πούμε ότι η υγιεινή των χεριών αποτελεί βασικό στοιχείο για:
- την ασφάλεια όλων μας,
- την πρόληψη των λοιμώξεων,
- την αποτροπή εξάπλωσης της μικροβιακής αντοχής και την προστασία από τον αποικισμό με πολυανθεκτικά μικρόβια



Thank
you