

**6 βήματα για την σωστή εφαρμογή της Υγιεινής των Χεριών
με πλύσιμο με νερό και σαπούνι**



1 Βρέξτε τα χέρια σας με καθαρό νερό.



2 Απλώστε το σαπούνι σε όλη την επιφάνεια των χεριών σας, στις παλάμες σας.



3 Τρίψτε τα χέρια σας στα παραπάνω σημεία για τουλάχιστον 20 δευτερόλεπτα.



4 Ξεπλύνετε τα χέρια σας καλά.



5 Στεγνώστε τα χέρια σας με χειροπετσέτα μίας χρήσης ή στεγνώστε με αέρα.



6 Αποφύγετε να κλείσετε τη βρύση με τα καθαρά χέρια, χρησιμοποιήστε την χειροπετσέτα.

**3 βήματα για την σωστή εφαρμογή της Υγιεινής των Χεριών
με τη χρήση αλκοολούχου αντισηπτικού διαλύματος**



1 Εφαρμόστε το διάλυμα στην παλάμη του ενός χεριού.



2 Απλώστε το διάλυμα σε όλη την επιφάνεια των χεριών σας.



3 Τρίψτε τα χέρια σας για περίπου 20 δευτερόλεπτα μέχρι να στεγνώσουν καλά.

Τμήμα μικροβιακής αντοχής & λοιμώξεων που συνδέονται με φροντίδα υγείας

www.eody.gov.gr