

## 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](http://www.eody.gov.gr)