

ΝΙΠΤΩ ΤΑΣ ΧΕΙΡΑΣ ΜΟΥ

Δανειζόμενοι την ευαγγελική φράση του Ποντίου Πιλάτου, όταν εκείνος ένιψε (έπλυνε) τας χείρας του (τα χέρια του) ενώπιον του εβραϊκού πλήθους, μπορούμε να περιγράψουμε με τον καλύτερο τρόπο την ενημερωτική ομιλία, που πραγματοποιήσε στο σχολείο μας, την Πέμπτη, 16 Φεβρουαρίου 2023, το **Τμήμα Δημόσιας Υγείας** της Περιφέρειας Κεντρικής Μακεδονίας, με θέμα την **Υγιεινή των Χεριών**.

Αθανάσιος Παπαδόπουλος, Θεσσαλονίκη, 30 Απριλίου 2023.



Το πρωί της Πέμπτης, λοιπόν, η Υγιεινολόγος ιατρός Ι. Παύλου και η Κα Αγγελική Οικονόμου, στελέχη του Τμήματος Δημόσιας Υγείας, στο αίθριο του σχολείου μας, μας προσέφεραν σημαντικές πληροφορίες που σχετίζονται με την υγιεινή των χεριών μας: Είναι αναγκαίο να πλένουμε πάντοτε τα χέρια μας πριν και μετά το φαγητό, μετά το άγγιγμα ζώων ή σκουπιδιών. Αποφεύγουμε να σκουπίζουμε τα χέρια μας πάνω στα ρούχα που φοράμε. Κόβουμε τα νύχια μας συχνά και αποφεύγουμε τη νυχοφαγία, διότι στα νύχια μας «κρύβεται» το 90% των παθογόνων μικροβίων, που βρίσκονται στα χέρια μας!

Στη συνέχεια έγινε επίδειξη του σωστού τρόπου πλυσίματος των χεριών μας, τονίζοντας ότι η χρήση σαπουνιού και νερού είναι υπεραρκετή για τον καθαρισμό των χεριών μας, αρκεί η διάρκεια του πλυσίματος να είναι 20 δευτερόλεπτα και να γίνουν οι κατάλληλες κινήσεις πλυσίματος, όπως περιγράφονται στην εικόνα δεξιά.

Στο τέλος, οι μικρές τάξεις (Α, Β, Γ, Δ) είχαν την ευκαιρία να πραγματοποιήσουν ομαδική επίδειξη του σωστού τρόπου πλυσίματος των χεριών μας. Ευχόμαστε οι μαθητές μας να υιοθετήσουν όσα έμαθαν για την υγιεινή των χεριών, διότι «η υγεία μας βρίσκεται... στα χέρια μας!»

Ανάκτηση εικόνων από:

<https://eody.gov.gr/mikroviaki-antochi-kai-loimoxeis-poy-syndeontai-me-choroys-parochis-ygeias/choroi-parochis-ygeias-nosokomeia/ygieini-ton-cherion>

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 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 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.

ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΥΓΕΙΑΣ
ΕΘΝΙΚΟ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΣ ΔΗΜΟΣΙΑΣ ΥΓΕΙΑΣ
ΗΥΓΕΙΑ ΣΤΑ ΧΕΡΙΑ ΜΑΣ

«Βασισμένο στο "How to Handwash". URL: http://www.who.int/goe5may16w_To_Handwash_Poster.pdf © World Health Organization 2009. Όλα τα δικαιώματα κατοχυρωμένα