

ΥΓΙΕΙΝΗ

ΑΤΟΜΙΚΗ
ΥΓΙΕΙΝΗ

ΔΗΜΟΣΙΑ
ΥΓΙΕΙΝΗ

ΚΟΙΝΩΝΙΚΗ
ΥΓΙΕΙΝΗ

ΨΥΧΙΚΗ
ΥΓΙΕΙΝΗ

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

 <p>0</p>	 <p>1</p>	 <p>2</p>
<p>Ανοίγουμε τη βρύση και βρέχουμε τα χέρια μας με τρεχούμενο νερό.</p>	<p>Λαμβάνουμε την απαραίτητη δόση σαπουνιού ώστε να καλυφθούν όλες οι επιφάνειες των χεριών.</p>	<p>Τρίβουμε τις παλάμες μεταξύ τους.</p>
 <p>3</p>	 <p>4</p>	 <p>5</p>
<p>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 αντίστροφα.</p>	<p>Τρίβουμε τις παλαμιαίες επιφάνειες των χεριών και τα μεσοδάκτυλια διαστήματα τοποθετώντας τα δάκτυλα σταυρωτά.</p>	<p>Τρίβουμε ταυτόχρονα τις ραχιαίες επιφάνειες των ακροδαχτύλων και των δύο χεριών κλείνοντας το κάθε χέρι μέσα στην παλάμη του άλλου χεριού.</p>
 <p>6</p>	 <p>7</p>	 <p>8</p>
<p>Κλείνουμε τον αντίχειρα του αριστερού χεριού μέσα στην παλάμη του δεξιού χεριού, τον τρίβουμε με περιστροφικές κινήσεις και αντίστροφα.</p>	<p>Τρίβουμε τα ακροδάκτυλα του δεξιού χεριού με περιστροφικές κινήσεις (της ίδιας και αντίθετης φοράς) στην παλάμη του αριστερού χεριού και αντίστροφα.</p>	<p>Ξεπλύνουμε καλά τα χέρια μας με νερό.</p>
 <p>9</p>	 <p>10</p>	 <p>11</p>
<p>Στεγνώνουμε καλά τα χέρια με χειροπετοέτα μιας χρήσεως.</p>	<p>Χρησιμοποιούμε την ίδια χειροπετοέτα για να κλείσουμε τη βρύση.</p>	<p>Τα χέρια μας τώρα είναι καθαρά και ασφαλή.</p>

