Α Λυκείου

Προσπαθήστε να διαβάστε το κείμενο στα αγγλικά και στη συνέχεια διαβάστε τη μετάφραση το. Ειναι οδηγίες πώς να πλένουμε σωστά τα χέρια !

Everything you need to know about washing your hands to protect against coronavirus:

How do I wash my hands properly??

* Apply enough soap to cover wet hands
* Scrub all surfaces of the hands- including back of hands, between fingers and under nails for at least 20 seconds.
* Rinse thoroughly with running water
* Dry hands with a clean cloth or a single –use towel.

When should I wash my hands?

* Before and after eating
* After touching surfaces outside of the home
* After handling garbages
* After using the toilet
* After sneezing, coughing, or blowing your nose

Source: <https://www.unicef.org/coronavirus/everything-you-need-know-about-washing-your-hands-protect-against-coronavirus-covid-19>

Μετάφραση

Πώς να πλένω σωστά τα χέρια μου ;

* Τοποθετούμε αρκετό σαπούνι στα χέρια, ώστε να βραχούν καλά
* Τρίβω όλες τις επιφάνειες των χεριών, την πίσω πλευρά των χεριών, ανάμεσα στα δάχτυλα και κάτω απο τα νύχια για τουλαχιστον 20 δευτερόλεπτα
* Ξεπλένουμε καλά με τρεχούμενο νερό
* Στεγνώνω προσεκτικά τα χέρια σε στεγνή πετσέτα

Πότε πρέπει να πλένω τα χέρια μου;

* Πριν και μετά το φαγητό
* Αφού αγγίξουμε επιφάνειες έξω απο το σπίτι
* Αφού πετάξουμε σκουπίδια
* Αφού χρησιμοποιήσουμε τη τουαλέτα
* Αφου φτερνιστούμε, βήξουμε, ή φυσήξουμε τη μύτη μας.