

ΥΓΙΕΙΝΗ ΧΕΡΙΩΝ

Η υγιεινή των χεριών αποτελεί ορόσημο για τον έλεγχο των μολυσματικών ασθενειών και για την προώθηση της υγείας, βελτιώνει τη δημόσια υγεία, μειώνοντας τις γαστρεντερικές και αναπνευστικές λοιμώξεις. Στους μαθητές της πρωτοβάθμιας και δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης οι αναπνευστικές και γαστρεντερικές λοιμώξεις ευθύνονται για το 48% των ασθενειών (Burton et al., 2011). Σύμφωνα με το ΚΕΕΛΠΝΟ, «Η υγιεινή των χεριών αποτελεί βασικό στοιχείο για την ασφάλεια των ασθενών και την πρόληψη των λοιμώξεων, την αποτροπή εξάπλωσης και ενίσχυσης της μικροβιακής αντοχής και την προστασία από τον αποικισμό με πολυανθεκτικά μικρόβια».

Χαρακτηριστική είναι η φράση, «οι 10 κυριότερες αιτίες πρόκλησης των λοιμώξεων είναι τα 10 δάκτυλα των χεριών μας». Έως και 70% των λοιμώξεων στα σχολεία θα μπορούσαν να αποφευχθούν εάν οι μαθητές ακολουθούσαν τις συνιστώμενες οδηγίες για την υγιεινή των χεριών (Burton et al., 2011).

ΑΠΑΛΛΑΞΟΥ ΑΠΟ ΤΑ ΜΙΚΡΟΒΙΑ ΜΕ ΤΟ ΠΛΥΣΙΜΟ ΤΩΝ ΧΕΡΙΩΝ!

1 Βρέξε τα χέρια σου

2 Βάλε σαπούνι

3 Σαπουνίσε καλά-20 δευτερόλεπτα

4 Ξέπλυνε-10 δευτ.

5 Κλείσε τη βρύση

6 Στέγνωσε τα χέρια σου

ΜΗΝ ΞΕΧΑΣΕΙΣ ΝΑ ΠΛΥΝΕΙΣ ΚΑΛΑ:

- Ανάμεσα στα δάκτυλα
- Κάτω από τα νύχια
- Τις άκριες των δακτύλων

ΤΜΗΜΑ ΕΛΕΓΧΟΥ ΛΟΙΜΩΞΕΩΝ