

## Πότε πλένω τα χέρια μου για να παραμείνω υγιής

Καθημερινές δραστηριότητες στις οποίες θα πρέπει να εφαρμόζουμε την Υγιεινή των Χεριών πλένοντας τα χέρια μας με νερό και σαπούνι:

- Πριν, κατά τη διάρκεια και μετά την προετοιμασία του φαγητού
- Πριν τη λήψη γεύματος
- Πριν και μετά τη φροντίδα ασθενή που εμφανίζει έμετο ή διάρροια ή συμπτώματα από το αναπνευστικό
- Πριν και μετά τη φροντίδα τραύματος
- Μετά τη χρήση της τουαλέτας
- Μετά την αλλαγή πάνας ή τον καθαρισμό ενός παιδιού που έχει χρησιμοποιήσει την τουαλέτα
- Μετά από φτάρνισμα ή βήχα
- Μετά την επαφή με ζώο, ζωοτροφές ή ζωικά απόβλητα
- Μετά το χειρισμό τροφών για ζώα συντροφιάς ή ζώων συντροφιάς
- Μετά την επαφή με απορρίμματα
- Μετά από επαφή με άτομο που εμφανίζει συμπτώματα αναπνευστικού
- Μετά από επαφή με οποιαδήποτε επιφάνεια πιθανώς επιμολυσμένη

Πηγή :

<https://eody.gov.gr/mikroviaki-antochi-kai-loimoxeis-poy-syndeontai-me-choroys-parochis-ygeias/exonosokomeiako-perivallon-koinotita/ygieini-ton-cherion-plirofories-gia-to-koino/>