

Εξηγήστε γιατί πρέπει να πλένουμε τα χέρια μας:



Το πλύσιμο το χεριών εμποδίζει την εξάπλωση των μικροβίων.



Τα μικρόβια εξαπλώνονται με διάφορους τρόπους.



Τα χέρια σου μπορεί να φαίνονται καθαρά , αλλά αν κοιτάξεις καλύτερα θα δεις ότι δεν είναι.



Τα μικρόβια μπορεί να σε κάνουν να αρρωστήσεις: να έχεις πυρετό, να βήχεις, να έχεις συνάχι, να κάνεις εμετό ή να πηγαίνεις πολύ συχνά στην τουαλέτα.

Πότε πρέπει να πλύνω τα χέρια μου;

Πότε πρέπει να
πλύνουμε τα χέρια μας;;;



Μόλις επιστρέψουμε σπίτι



Μετά τον βήχα ή το
φτάρνισμα



Πριν από το φαγητό ή
την προετοιμασία του



Μετά την επαφή με ζώα



Μετά από την τουαλέτα



Μετά το παιχνίδι



Πρινβάλουμε
φακούς επαφής

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 ακροδάχτυλα 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.

Πλένω τα χέρια μου.



Ανοίγω τη βρύση.



Βάζω κρεμοσάπουνο.



Σαπουνίζω τα χέρια μου.



Ξεπλένω με νερό .



Κλείνω τη βρύση.



Σκουπίζω τα χέρια μου.