

6 βήματα για την σωστή εφαρμογή της Υγιεινής των Χεριών με πλύσιμο με νερό και σαπούνι

- **1**
Βρέξτε τα χέρια σας με καθαρό νερό.
- **2**
Απλώστε το σαπούνι σε όλη την επιφάνεια των χεριών σας, στις παλάμες σας.
- **3**
Τρίψτε τα χέρια σας στα παραπάνω σημεία για τουλάχιστον 20 δευτερόλεπτα.
- **4**
Ξεπλύνετε τα χέρια σας καλά.
- **5**
Στεγνώστε τα χέρια σας με χειροπετσέτα μίαςχρήσης ή στεγνώστε με αέρα.
- **6**
Αποφύγετε να κλείσετε τη βρύση με τα καθαρά χέρια, χρησιμοποιήστε την χειροπετσέτα.

3 βήματα για την σωστή εφαρμογή της Υγιεινής των Χεριών με τη χρήση αλκοολούχου αντισηπτικού διαλύματος

- **1**
Εφαρμόστε το διάλυμα στην παλάμη του ενός χεριού.
- **2**
Απλώστε το διάλυμα σε όλη την επιφάνεια των χεριών σας.
- **3**
Τρίψτε τα χέρια σας για περίπου 20 δευτερόλεπτα μέχρι να στεγνώσουν καλά.

Τμήμα μικροβιακής αντοχής & λοιμώξεων που συνδέονται με φροντίδα υγείας

www.eody.gov.gr

