

ΣΩΣΤΟΣ ΤΡΟΠΟΣ ΠΛΥΣΙΜΑΤΟΣ ΧΕΡΙΩΝ



Διάρκεια διαδικασίας: 40-60 sec



0 Ανοίγουμε τη βρύση και βρέχουμε τα χέρια μας με τρεχούμενο νερό



1 Εφαρμόζουμε 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 αντιχειρα του αριστερού χεριού μέσα στην παλάμη του δεξιού χεριού και 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 τα χέρια μας καλά με νερό

*Βασισμένο στο Εκπαιδευτικό και Έντυπο Υλικό που υπάρχει στον ιστότοπο του ΕΟΔΥ (<https://eody.gov.gr/mikroviaki-antochi-kai-loimoxeis-poy-syndeontai-me-choroys-parochis-ygeias/choroi-parochis-ygeias-nosokomeia/ygieni-ton-cherion/>).

Όλα τα δικαιώματα είναι κατοχυρωμένα στον ΕΟΔΥ.



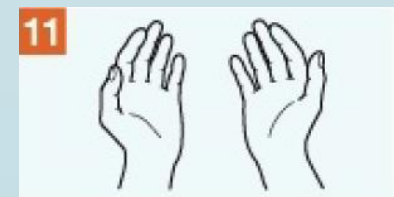
9 Στεγνώνουμε καλά τα χέρια με χειροπετσέτα μιας χρήσεως



10 Χρησιμοποιούμε την ίδια χειροπετσέτα για να κλείσουμε τη βρύση



Απορρίπτουμε τη χειροπετσέτα σε κλειστό κάδο



11 Τα χέρια μας τώρα είναι καθαρά και ασφαλή