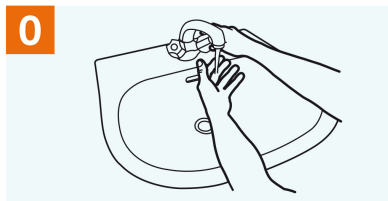


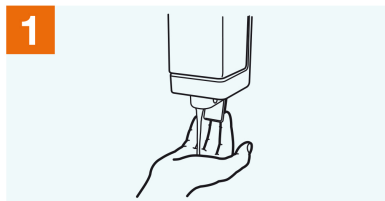
ΠΟΙΟΣ ΕΙΝΑΙ Ο ΣΩΣΤΟΣ ΤΡΟΠΟΣ ΠΛΥΣΙΜΑΤΟΣ ΤΩΝ ΧΕΡΙΩΝ;

Πλύνετε τα χέρια με σαπούνι και νερό μόνο όταν αυτά είναι εμφανώς λερωμένα! Αλλιώς εφαρμόστε αλκοολούχο αντισηπτικό!

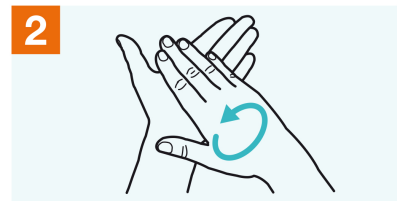
 Διάρκεια της συνολικής διαδικασίας: **40-60 δευτερόλεπτα**



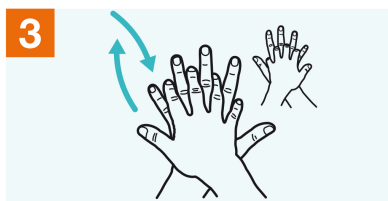
0 Ανοίγουμε τη βρύση και βρέχουμε τα χέρια μας με τρεχούμενο νερό.



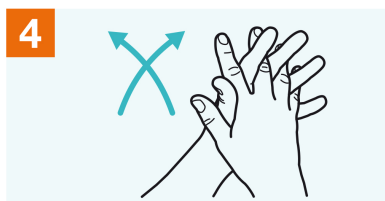
1 Λαμβάνουμε την απαραίτητη δόση σαπουνιού ώστε να καλυφθούν όλες οι επιφάνειες των χεριών.



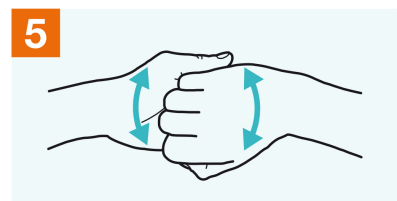
2 Τρίβουμε τις παλάμες μεταξύ τους.



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.



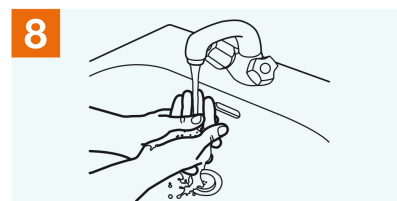
5 Τρίβουμε ταυτόχρονα τις ραχιαίες επιφάνειες των ακροδακτύλων και των δύο χεριών κλείνοντας το κάθε χέρι μέσα στην παλάμη του άλλου χεριού.



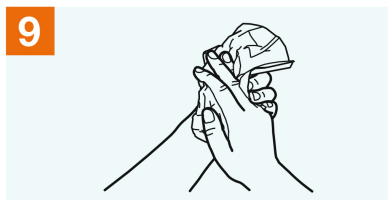
6 Κλείνουμε τον αντίχειρα του αριστερού χεριού μέσα στην παλάμη του δεξιού χεριού, τον τρίβουμε με περιστροφικές κινήσεις και αντιστρόφως.



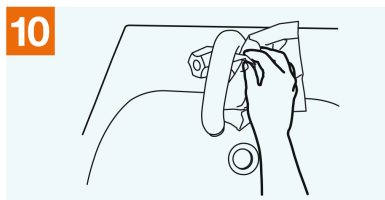
7 Τρίβουμε τα ακροδάκτυλα του δεξιού χεριού με περιστροφικές κινήσεις (της ίδιας και αντίθετης φοράς) στην παλάμη του αριστερού χεριού και αντιστρόφως.



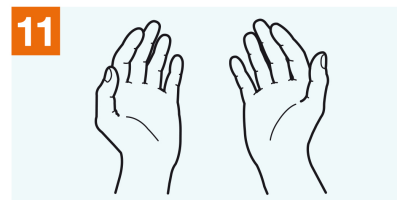
8 Ξεπλύνουμε καλά τα χέρια μας με νερό.



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.

Πλην Εθνικός Οργανισμός Δημόσιας Υγείας (<https://eody.gov.gr/wp-content/uploads/2019/07/Πλην-Εθνικός-Οργανισμός-Δημόσιας-Υγείας.pdf>)

ΣΧΕΤ

ικά Άρθρα

- [Ερωτήσεις και απαντήσεις για το νέο κορωνοϊό SARS-CoV-2](#)
- [Οδηγίες για απομόνωση επαφών στο σπίτι](#)
- [Οδηγίες για παραμονή παιδιών και εφήβων στο σπίτι](#)
- [Οδηγίες για φροντίδα ύποπτου κρούσματος στο σπίτι](#)
- [Οδηγίες για ευπαθείς ομάδες](#)
- [COVID-19 Οδηγίες για ταξιδιώτες 12 Μαρτίου 2020](#)
- [Οδηγίες εφαρμογής απλής χειρουργικής μάσκας](#)
- [Ποιος είναι ο σωστός τρόπος εφαρμογής αλκοολούχου αντισηπτικού;](#)
- [Ποιος είναι ο σωστός τρόπος πλυσίματος των χεριών;](#)
- [Τρόφιμα και Sars-CoV-2](#)
- [Συνοπτικός οδηγός υγείας για ταξιδιώτες στο εξωτερικό](#)
- [Οδηγίες κυκλοφορίας προς τους πολίτες](#)
- [Οδηγίες κυκλοφορίας προς τους αγρότες και τους κτηνοτρόφους](#)