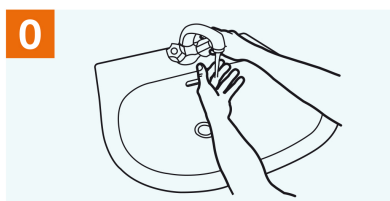


x

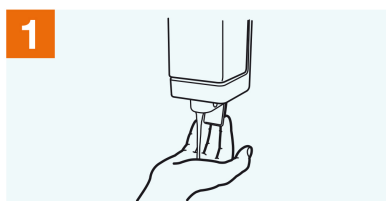
## ΠΟΙΟΣ ΕΙΝΑΙ Ο ΣΩΣΤΟΣ ΤΡΟΠΟΣ ΠΛΥΣΙΜΑΤΟΣ ΤΩΝ ΧΕΡΙΩΝ;

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

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



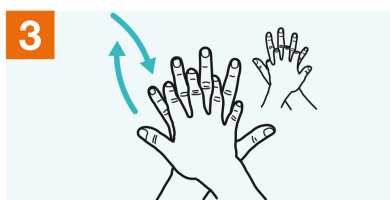
**0** Ανοίγουμε τη βρύση και βρέχουμε τα χέρια μας με τρεχούμενο νερό.



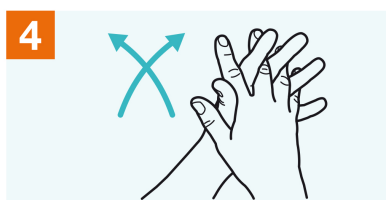
**1** Λαμβάνουμε την απαραίτητη δόση σαπουνιού ώστε να καλυφθούν όλες οι επιφάνειες των χεριών.



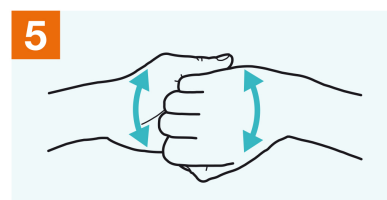
**2** Τρίβουμε τις παλάμες μεταξύ τους.



**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.



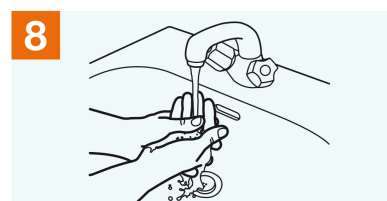
**5** Τρίβουμε ταυτόχρονα τις ραχιαίες επιφάνειες των ακροδαχτύλων και των δύο χεριών κλείνοντας το κάθε χέρι μέσα στην παλάμη του άλλου χεριού.



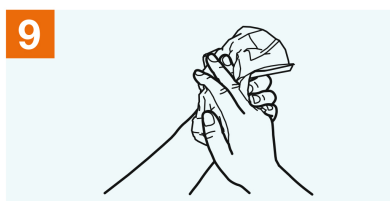
**6** Κλείνουμε τον αντίχειρα του αριστερού χεριού μέσα στην παλάμη του δεξιού χεριού, τον τρίβουμε με περιστροφικές κινήσεις και αντιστρόφως.



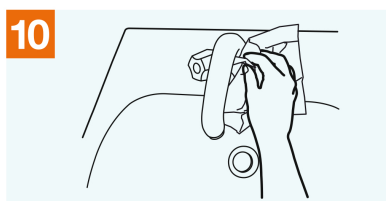
**7** Τρίβουμε τα ακροδάχτυλα του δεξιού χεριού με περιστροφικές κινήσεις (της ίδιας και αντίθετης φοράς) στην παλάμη του αριστερού χεριού και αντιστρόφως.



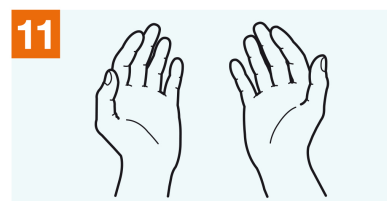
**8** Ξεπλένουμε καλά τα χέρια μας με νερό.



**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.

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

**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](#)