

Νόσος του Κορωνοϊού του 2019 (COVID-19)

# Πώς να πλένετε τα χέρια σας



Πλένετε τα χέρια σας για  
τουλάχιστον 15 δευτερόλεπτα

1



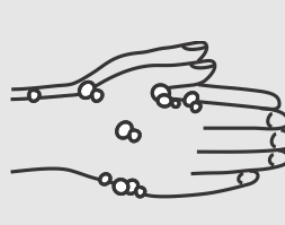
Βρέξτε τα χέρια σας  
με ζεστό νερό.

2



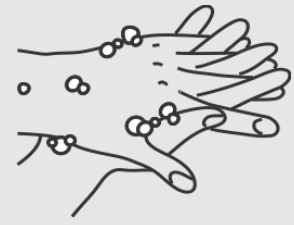
Βάλτε σαπούνι.

3



Κάντε αφρό με το  
σαπούνι και τρίψτε  
παλάμη με παλάμη.

4



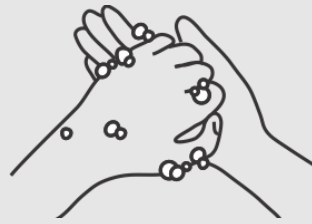
Τρίψτε ανάμεσα και  
γύρω από τα δάκτυλα.

5



Τρίψτε το πίσω μέρος  
κάθε χεριού με την  
παλάμη του άλλου  
χεριού.

6



Τρίψτε τα ακροδάκτυλα  
κάθε χεριού στην  
αντίθετη παλάμη.

7



Τρίψτε κάθε αντίχειρα  
μέσα στην παλάμη του  
αντίθετου χεριού.

8



Ξεπλύνετε καλά με  
τρεχούμενο νερό.

9



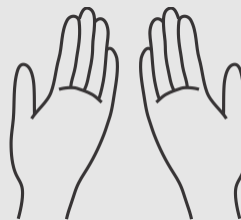
Σκουπίστε τα με χαρτί  
για τα χέρια.

10



Κλείστε τη βρύση  
χρησιμοποιώντας το  
χαρτί για τα χέρια.

11



Τα χέρια σας είναι  
πλέον καθαρά.

# Πώς να χρησιμοποιείτε απολυμαντικό χεριών



Τρίψτε τα χέρια σας για τουλάχιστον 15 δευτερόλεπτα

1



Εφαρμόστε 1 με 2 δόσεις του προϊόντος σε στεγνές παλάμες.

2



Τρίψτε τα χέρια μεταξύ τους, παλάμη με παλάμη.

3



Τρίψτε ανάμεσα και γύρω από τα δάκτυλα.

4



Τρίψτε το πίσω μέρος κάθε χεριού με την παλάμη του άλλου χεριού.

5



Τρίψτε τα ακροδάκτυλα κάθε χεριού στην αντίθετη παλάμη.

6



Τρίψτε κάθε αντίχειρα μέσα στην παλάμη του αντίθετου χεριού.

7



Τρίψτε τα χέρια μέχρι να στεγνώσει το προϊόν. Μη χρησιμοποιείτε χαρτί για τα χέρια.

8



Μόλις στεγνώσουν, τα χέρια σας είναι καθαρά.

## Πηγές:

Ontario Agency for Health Protection and Promotion (Οργανισμός του Οντάριο για Προστασία και Προαγωγή της Υγείας) (Public Health Ontario - Δημόσια Υγεία Οντάριο), Provincial Infectious Diseases Advisory Committee (Επαρχιακή Συμβουλευτική Επιτροπή Λοιμωδών Νόσων). Βέλτιστες πρακτικές για την υγιεινή των χεριών σε όλες τις μονάδες υγειονομικής περίθαλψης [Διαδίκτυο]. 4η έκδ. Τορόντο, ΣΤΟ: Queen's Printer for Ontario, 2014. Διατίθεται από: <https://www.publichealthontario.ca/-/media/documents/bp-hand-hygiene.pdf?la=en>

Οι πληροφορίες στο έγγραφο αυτό επικαιροποιήθηκαν στις 16 Μαρτίου, 2020.

©Queen's Printer for Ontario, 2020

Ontario