

# Υγιεινή των χεριών – Πληροφορίες για το κοινό

## ΠΑΓΚΟΣΜΙΑ ΗΜΕΡΑ ΓΙΑ ΤΗΝ ΥΓΙΕΙΝΗ ΤΩΝ ΧΕΡΙΩΝ

Η 5<sup>η</sup> Μαΐου είναι η Παγκόσμια ημέρα για την Υγιεινή των Χεριών, και ιδιαίτερα η σημερινή ημέρα είναι αφιερωμένη σε νοσηλευτές και μαίες και στην συμβολή τους στην ασφάλεια των ασθενών, μητέρων και παιδιών σε όλους τους χώρους παροχής υγείας. Η αύξηση της συμμόρφωσης των επαγγελματιών υγείας στην Υγιεινή των Χεριών αποτελεί μία συνεχή πρόκληση για όλα τα συστήματα υγείας αναγνωρίζοντας το μέτρο αυτό πρόληψης ως βασικό κριτήριο ποιότητας των παρεχόμενων υπηρεσιών υγείας.

Η Υγιεινή των Χεριών αποτελεί ένα από τα σημαντικότερα μέτρα πρόληψης διασποράς μικροβίων και ιών στο νοσοκομειακό περιβάλλον αλλά και στην κοινότητα. Σε αυτά τα παθογόνα συμπεριλαμβάνεται και ο νέος κορονοϊός SARS-CoV 2. Περισσότερο από ποτέ η Υγιεινή των Χεριών αποτελεί κομμάτι της καθημερινότητάς όχι μόνο των επαγγελματιών υγείας αλλά και των πολιτών και βασικό όπλο αντιμετώπισης της πανδημίας από το νέο κορονοϊό.

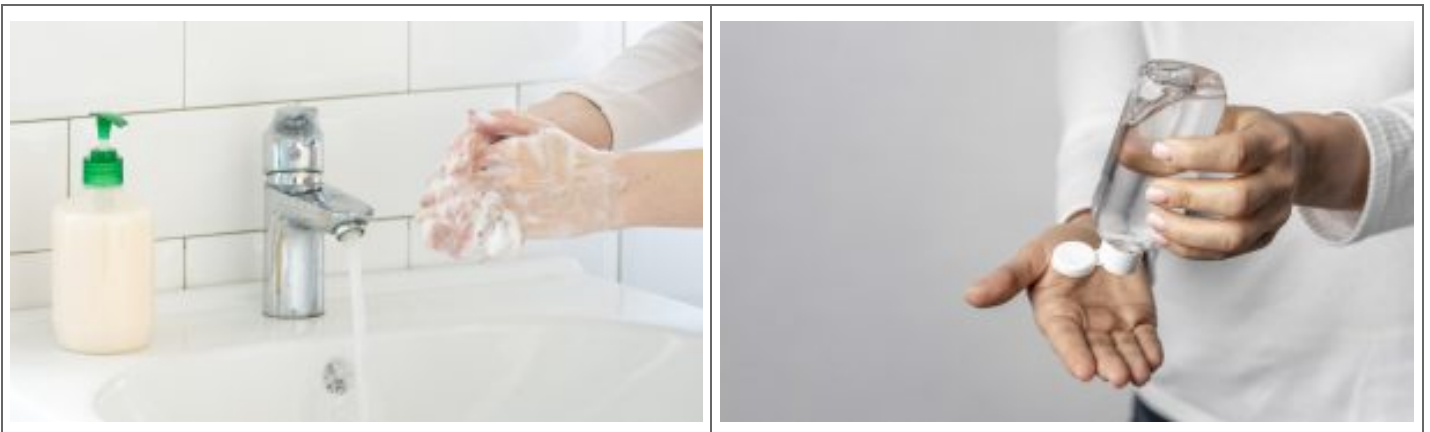
Η Υγιεινή των Χεριών είναι αποτελεσματική όταν εφαρμόζεται **την κατάλληλη στιγμή, με τη σωστή μέθοδο και τεχνική** ιδιαίτερα σε υγειονομικούς χώρους. Κάθε φορά που την εφαρμόζουμε προστατεύουμε τον εαυτό μας και τους γύρω μας από την μετάδοση του νέου κορονοϊού και περιορίζουμε τον αριθμό των συνανθρώπων μας που θα νοσήσουν και μάλιστα κάποιοι από αυτούς πολύ σοβαρά. Σε συνδυασμό και με τα υπόλοιπα μέτρα πρόληψης περιορισμού του ιού, αποτελεί την ασπίδα προστασίας για πολίτες, επαγγελματίες υγείας και ασθενείς.

*Ας υιοθετήσουμε την Υγιεινή των Χεριών στην καθημερινότητά μας* μεταδίδοντας το μήνυμα στα μέλη της οικογένειάς μας, σε μαθητές, γονείς και επαγγελματίες σε κάθε εργασιακό χώρο, ώστε να συμβάλουμε όλοι στην προσπάθεια να προστατεύσουμε την κοινωνία από την εξάπλωση του νέου ιού.

Μένουμε Ασφαλείς με Καθαρά Χέρια

## ΤΙ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΓΝΩΡΙΖΟΥΜΕ ΓΙΑ ΤΗΝ ΣΩΣΤΗ ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΤΗΣ ΥΓΙΕΙΝΗΣ ΤΩΝ ΧΕΡΙΩΝ

### ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΠΟΛΙΤΕΣ



Το πλύσιμο των χεριών είναι ένας από τους καλύτερους τρόπους για να προστατεύσετε τον εαυτό σας και την οικογένειά σας από λοιμώξεις. Το πλύσιμο των χεριών σας είναι ο πιο απλός και αποτελεσματικός τρόπος για την πρόληψη της εξάπλωσης των μικροβίων και των ιών. Τα **καθαρά χέρια** μπορούν να περιορίσουν τη διάδοση των μικροβίων και των ιών από το ένα άτομο στο άλλο σε ολόκληρη την κοινότητα – από το σπίτι και το χώρο εργασίας σας μέχρι τα σχολεία και τους χώρους παροχής υγείας.

Η εφαρμογή της Υγιεινής των Χεριών σε συνδυασμό με τη διατήρηση των κοινωνικών αποστάσεων αποτελούν τα βασικότερα μέτρα για τον περιορισμό της διασποράς του **COVID 19**.

- Αποφύγετε τον συγχρωτισμό
- Κρατήστε την ενδεικνύομενη απόσταση μεταξύ σας (2 μέτρα)
- Μην αγγίζετε το πρόσωπό σας με τα χέρια σας
- Μη μοιράζεστε αντικείμενα με άλλα άτομα όσο αυτό είναι εφικτό
- Εφαρμόστε την Υγιεινή των Χεριών αμέσως μόλις έχετε στη διάθεσή σας νερό και σαπούνι ή αλκοολούχο αντισηπτικό

### ***Μάθετε πότε και πώς πρέπει να πλένετε τα χέρια σας για να παραμείνετε υγιείς.***

Καθημερινές δραστηριότητες στις οποίες θα πρέπει να εφαρμόζουμε την Υγιεινή των Χεριών πλένοντας τα χέρια μας **με νερό και σαπούνι**:

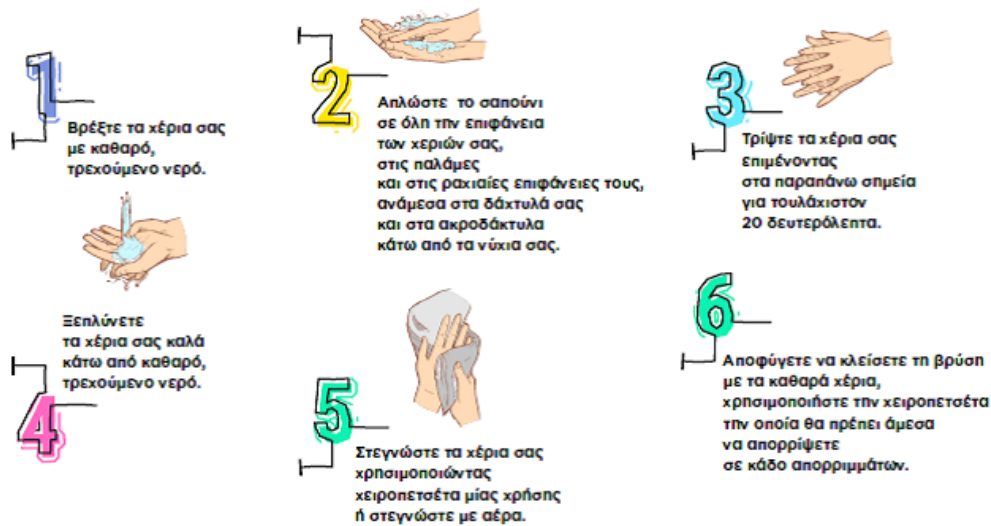
1. Πριν, κατά τη διάρκεια και μετά την προετοιμασία του φαγητού
2. Πριν τη λήψη γεύματος
3. Πριν και μετά τη φροντίδα ασθενή που εμφανίζει έμετο ή διάρροια ή συμπτώματα από το αναπνευστικό
4. Πριν και μετά τη φροντίδα τραύματος
5. Μετά τη χρήση της τουαλέτας
6. Μετά την αλλαγή πάνας ή τον καθαρισμό ενός παιδιού που έχει χρησιμοποιήσει την τουαλέτα
7. Μετά από φτάρνισμα ή βήχα
8. Μετά την επαφή με ζώο, ζωοτροφές ή ζωικά απόβλητα
9. Μετά το χειρισμό τροφών για ζώα συντροφιάς ή ζώων συντροφιάς
10. Μετά την επαφή με απορρίμματα
11. Μετά από επαφή με άτομο που εμφανίζει συμπτώματα αναπνευστικού
12. Μετά από επαφή με οποιαδήποτε επιφάνεια πιθανώς επιμολυσμένη
13. Πριν την τοποθέτηση της μάσκας και μετά την απόρριψή της

***Χρησιμοποιήστε αντισηπτικό διάλυμα (με τουλάχιστον 60% αλκοόλης) όταν δεν μπορείτε να πλένετε τα χέρια σας με σαπούνι και νερό.***

- Η χρήση του αντισηπτικού διαλύματος μπορεί να μειώσει πολύ **γρήγορα** τον αριθμό των μικροβίων στα χέρια μας.
- Το αντισηπτικό διάλυμα δεν είναι τόσο αποτελεσματικό όταν τα χέρια είναι **εμφανώς λερωμένα**
- Το αντισηπτικό διάλυμα δεν είναι το ίδιο αποτελεσματικό για όλα τα μικρόβια

**Εφαρμόστε τα ακόλουθα βήματα όταν πλένετε τα χέρια σας με νερό και σαπούνι**

<b>Βήμα 1<sup>ο</sup></b> Βρέξτε τα χέρια σας με καθαρό, τρεχούμενο νερό (ζεστό ή κρύο), κλείστε τη βρύση και εφαρμόστε σαπούνι.
<b>Βήμα 2<sup>ο</sup></b> Απλώστε το σαπούνι σε όλη την επιφάνεια των χεριών σας, ανάμεσα στα δάχτυλά σας και κάτω από τα νύχια σας.
<b>Βήμα 3<sup>ο</sup></b> Τρίψτε καλά τα χέρια σας με έμφαση στα σημεία που προαναφέραμε για τουλάχιστον 20 δευτερόλεπτα.
<b>Βήμα 4<sup>ο</sup></b> Ξεπλύνετε τα χέρια σας καλά κάτω από καθαρό, τρεχούμενο νερό.
<b>Βήμα 5<sup>ο</sup></b> Στεγνώστε τα χέρια σας χρησιμοποιώντας καθαρή πετσέτα, ή χειροπετσέτα μίας χρήσης ή στεγνώστε με αέρα.
<b>Βήμα 6<sup>ο</sup></b> Αποφύγετε να κλείσετε τη βρύση με τα καθαρά χέρια, χρησιμοποιήστε τη χειροπετσέτα, ειδικά όταν βρίσκεστε εκτός σπιτιού.



Εφαρμόστε τα ακόλουθα βήματα για να καθαρίσετε τα χέρια σας όταν χρησιμοποιείτε αλκοολούχο αντισηπτικό διάλυμα

<b>Βήμα 1<sup>ο</sup></b> Εφαρμόστε την κατάλληλη ποσότητα διαλύματος στην παλάμη του ενός χεριού.
<b>Βήμα 2<sup>ο</sup></b> Απλώστε το διάλυμα σε όλη την επιφάνεια των χεριών σας, ανάμεσα στα δάχτυλά σας και κάτω από τα νύχια σας.
<b>Βήμα 3<sup>ο</sup></b> Τρίψτε καλά τα χέρια σας με έμφαση στα σημεία που προαναφέραμε περίπου για 20 δευτερόλεπτα.

