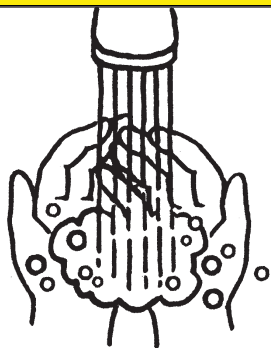


Πλύσιμο Χεριών



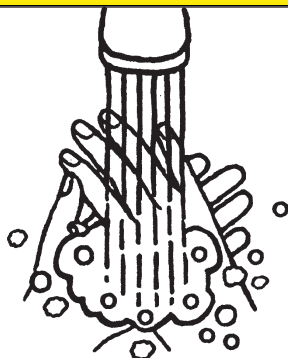
1. Βρέξτε τα χέρια σας.



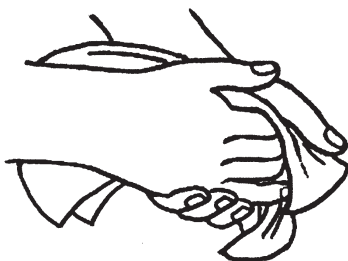
2. Επαλείψτε με σαπούνι.



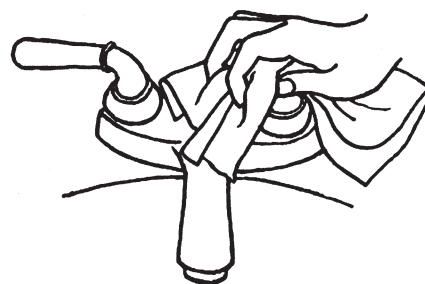
3. Σαπουνίστε τα για 15 δευτερόλεπτα. Τρίψτε και τις δύο πλευρές, μεταξύ των δαχτύλων, τις άκρες των δαχτύλων και κάτω από τα νύχια.



4. Ξεπλύνετε καλά κάτω από τρεχούμενο νερό.



5. Στεγνώστε τα καλά με χαρτοπετσέτα ή σύστημα θερμού αέρα.



6. Κλείστε τη βρύση χρησιμοποιώντας χαρτοπετσέτα, αν υπάρχει.

Σταματήστε τη Μετάδοση Μικροβίων

Να Πλένετε Πάντα τα Χέρια σας

Αφού:

- Φταρνιστείτε, βήξετε ή φυσήξετε τη μύτη σας
- Χρησιμοποιήσετε την τουαλέτα ή αλλάξετε πάνες
- Μαζέψετε σκουπίδια

Πριν και μετά:

- Το φαγητό ή την προετοιμασία του
- Αγγίξετε εκδορά στο δέρμα ή ανοιχτή πληγή

Σταματήστε τη Μετάδοση Μικροβίων: Διατηρείτε τα Χέρια σας Καθαρά

Γιατί είναι σημαντικό να έχετε καθαρά χέρια;

Τα χέρια είναι φορείς μικροβίων. Αγγίζοντας τα μάτια, τη μύτη ή το στόμα σας με άπλυτα χέρια θα μπορέσουν να εισβάλουν μικρόβια στον οργανισμό σας. Τα μικρόβια μεταδίδονται επίσης αν κάποιος φταρνιστεί ή βήξει στα χέρια του και μετά αγγίξει άλλο άτομο ή αντικείμενο (π.χ. χερούλι της πόρτας, στύλο του Μετρό ή τηλέφωνο). Αν κάποιος έχει αυτά τα μικρόβια στα χέρια του μπορεί να αρρωστήσει αν δεν τα πλύνει πρώτα πριν αγγίξει τα μάτια, τη μύτη ή το στόμα του.

Πότε πρέπει να πλένω τα χέρια μου με νερό και σαπούνι;

Αφού:

- Φταρνιστείτε, βήξετε ή φυσήξετε τη μύτη σας
- Χρησιμοποιήσετε την τουαλέτα
- Μαζέψετε σκουπίδια
- Αλλάξετε πάνες
- Δουλέψετε με ωμές τροφές

Πριν και Μετά:

- Το φαγητό ή την προετοιμασία του
- Αγγίξετε εκδορά στο δέρμα ή ανοιχτή πληγή
- Αγγίξετε μάτια, μύτη ή στόμα

Να πλένετε πάντα τα χέρια σας όταν είναι εμφανώς λερωμένα.

Ποιος είναι ο σωστός τρόπος για να πλύνω τα χέρια μου με νερό και σαπούνι;

Βρέξτε τα χέρια σας με χλιαρό νερό και επαλείψτε με σαπούνι.

Τρίψτε καλά τα χέρια σας για 15 δευτερόλεπτα.

Τρίψτε όλες τις επιφάνειες (και τις δύο πλευρές, μεταξύ των δαχτύλων και κάτω από τα νύχια).

Ξεπλύντε καλά τα χέρια σας και στεγνώστε τα με πετσέτα (σε δημόσιες τουαλέτες χρησιμοποιήστε πετσέτες μιας χρήσης) ή σύστημα θερμού αέρα.

Αν χρειαστεί, χρησιμοποιήστε την πετσέτα για να κλείσετε τη βρύση.

Πότε μπορώ να χρησιμοποιήσω απολυμαντική κρέμα χεριών αντί για νερό και σαπούνι;

Οι απολυμαντικές κρέμες είναι ιδιαίτερα χρήσιμες όταν δεν υπάρχει νερό και σαπούνι. Αν τα χέρια σας δεν είναι εμφανώς λερωμένα, η χρήση απολυμαντικών κρεμών περιεκτικότητας σε αλκοόλ τουλάχιστον 60%, σκευασμάτων γέλης ή μαλακτικών θα μειώσει τα μικρόβια. Αν τα χέρια είναι εμφανώς λερωμένα, πλύντε τα με νερό και σαπούνι. Για την προετοιμασία του φαγητού συνιστάται η χρήση νερού και σαπουνιού και όχι απολυμαντικών κρεμών.

Πώς να χρησιμοποιήσω απολυμαντική κρέμα χεριών;

Επιλέξτε κρέμα περιεκτικότητας σε αλκοόλ τουλάχιστον 60%. Επαλείψτε μια μικρή ποσότητα στα χέρια σας και τρίψτε όλες τις επιφάνειες (μην ξεχάσετε τις άκρες των δαχτύλων και κάτω από τα νύχια). Τρίψτε τα χέρια σας μέχρι να στεγνώσουν.

Είναι ασφαλείς για τα παιδιά οι απολυμαντικές κρέμες χεριών;

Μάλιστα. Θα πρέπει όμως να τα επιβλέπει κάποιος για να διασφαλιστεί η σωστή χρήση της κρέμας. Οι απολυμαντικές κρέμες θα πρέπει να διατηρούνται σε ασφαλή σημεία και πάντα μακριά από τα παιδιά ώστε να αποφευχθεί η ανεπίβλεπτη χρήση τους.

Συνιστάται η χρήση λοσιόν μετά το καθάρισμα των χεριών;

Μάλιστα. Το συχνό πλύσιμο ξεραίνει τα χέρια, προπαντός τον χειμώνα. Το ξερό δέρμα μπορεί να σκάσει, δημιουργώντας σημείο εισόδου των μικροβίων στον οργανισμό σας. Για να μην ξεραίνεται το δέρμα σας, χρησιμοποιήστε σαπούνι ή απολυμαντική κρέμα χεριών με βάση αλκοόλ που περιέχει λοσιόν, ή χρησιμοποιήστε λοσιόν (κατά προτίμηση με υδάτινη βάση) αφού καθαρίσετε τα χέρια σας.

Πού μπορώ να βρω περισσότερες πληροφορίες;

Επικοινωνήστε με το Toronto Health Connection: 416-338-7600, TTY: 416-392-0658, ή επισκεφτείτε την ιστοσελίδα μας www.toronto.ca/health.