

ΥΓΙΕΙΝΗ ΤΩΝ ΧΕΡΙΩΝ

«ΜΕ ΚΑΘΑΡΑ ΧΕΡΙΑ ΠΕΡΙΟΡΙΖΟΥΜΕ ΤΗ ΔΙΑΣΠΟΡΑ ΤΟΥ ΝΕΟΥ ΚΟΡΩΝΟΪΟΥ COVID-19»

1
Βρέξτε τα χέρια σας με καθαρό, τρεχούμενο νερό.



Ξεπλύνετε τα χέρια σας καλά κάτω από καθαρό, τρεχούμενο νερό.

4



2
Απλώστε το σαπούνι σε όλη την επιφάνεια των χεριών σας, στις παλάμες και στις ραχιαίες επιφάνειες τους, ανάμεσα στα δάχτυλά σας και στα ακροδάκτυλα κάτω από τα νύχια σας.



5
Στεγνώστε τα χέρια σας χρησιμοποιώντας χειροπετσέτα μίας χρήσης ή στεγνώστε με αέρα.



3
Τρίψτε τα χέρια σας επιμένοντας στα παραπάνω σημεία για τουλάχιστον 20 δευτερόλεπτα.



6
Αποφύγετε να κλείσετε τη βρύση με τα καθαρά χέρια, χρησιμοποιήστε την χειροπετσέτα την οποία θα πρέπει άμεσα να απορρίψετε σε κάδο απορριμμάτων.