



# ΥΓΙΕΙΝΗ ΧΕΡΙΩΝ



Πως χρησιμοποιούμε το αλκοολούχο αντισηπτικό διάλυμα.



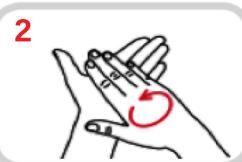
Γεμίστε τη μια παλάμη σας με αρκετή ποσότητα αλκοολούχου αντισηπτικού, ώστε να καλύψει όλες τις επιφάνειες και των δυο χεριών

Πως πλένουμε τα χέρια μας με σαπούνι και νερό.

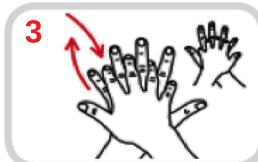


Βρέξτε τα χέρια σας με νερό

Βάλτε αρκετό σαπούνι, ώστε να καλύψει όλες τις επιφάνειες των χεριών



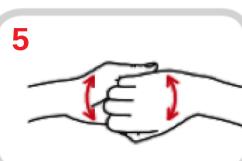
Τρίψτε τα χέρια σας παλάμη με παλάμη



Δεξιά παλάμη πάνω στο ραχιαίο τμήμα του αριστερού χεριού, με τα δάκτυλα να συμπλέκονται και αντιστρόφως



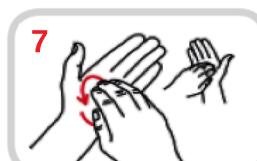
Παλάμη με παλάμη και τα δάκτυλα να συμπλέκονται



Ράχη των δακτύλων με την αντίθετη παλάμη και τα δάκτυλα σφιγμένα μεταξύ τους



Περιστροφικό τρίψιμο του δεξιού αντίχειρα σφιγμένου μέσα στην αριστερή παλάμη και αντιστρόφως



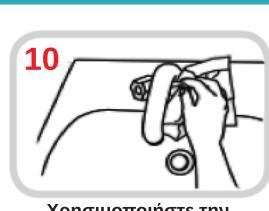
Περιστροφικό τρίψιμο προς τα πίσω και εμπρός με σφιγμένα τα δάκτυλα του δεξιού χεριού πάνω στην αριστερή παλάμη και αντιστρόφως



Ξεπλύνετε καλά με νερό



Σκουπίστε τα πολύ καλά με πετσέτα μιας χρήσεως



Χρησιμοποιήστε την πετσέτα για να κλείσετε την βρύση

20 - 30 sec



20 - 30 sec

