

# Κορωνοϊός: Τα μυστικά για καλό πλύσιμο των χεριών

Για να απομακρυνθεί ο κορωνοϊός από τα χέρια πρέπει να τα σαπουνίζουμε επί τουλάχιστον 20 δευτερόλεπτα. Υπάρχουν όμως και άλλα μυστικά.

1. **Βρέξτε** πρώτα τα χέρια σας με τρεχούμενο νερό (ζεστό ή κρύο)
2. **Βάλτε** στα βρεγμένα χέρια σαπούνι
3. **Σαπουνίστε** τα χέρια σας, τρίβοντάς τα καλά μεταξύ τους με το σαπούνι
4. **Τρίψτε** με το σαπούνι όλες τις επιφάνειες των χεριών. Συνήθως περιοριζόμαστε στις παλάμες, άντε και στα δάκτυλα. Ωστόσο σαπουνίσμα χρειάζονται και τα μετακάρπια, οι χώροι ανάμεσα στα δάκτυλα και τα τμήματα κάτω από τα νύχια.
5. Βεβαιωθείτε ότι **το πλύσιμο των χεριών διαρκεί 20 δευτερόλεπτα**. Για να απομακρυνθεί ο κορωνοϊός και οποιοδήποτε άλλο παθογόνο, χρειάζεται λίγος χρόνος. Επομένως, **τραγουδήστε** το Happy birthday δύο φορές (με μέτριο ρυθμό) ή το ελληνικό τραγούδι των γενεθλίων μία φορά (με αργό ρυθμό)
6. **Ξεπλύνετε** τα χέρια σας με καθαρό, τρεχούμενο νερό
7. **Στεγνώστε** τα χέρια σας με μία καθαρή πετσέτα. Καλό είναι να χρησιμοποιεί ο καθένας τη δική του πετσέτα.

**Η σωστή χρήση των αντισηπτικών περιλαμβάνει 3 βήματα:**

- Βάλτε **αρκετή ποσότητα**, ώστε όταν τρίψετε τα χέρια σας να καλυφθούν όλες οι επιφάνειές τους με αντισηπτικό
- **Να τρίβετε** τα χέρια σας **έως ότου στεγνώσει το αντισηπτικό**. Συνήθως χρειάζονται περίπου 20 δευτερόλεπτα για να συμβεί αυτό.
- **Μην ξεβγάλετε** τα χέρια σας και μην τα στεγνώσετε πριν στεγνώσει το αντισηπτικό. Κάτι τέτοιο παρεμποδίζει την αντισηπτική δράση τους.

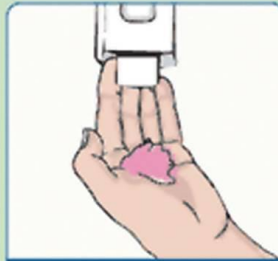
Διαδουκτική πηγή : <https://www.iatropedia.gr/ygeia/koronoios-ta-mystika-gia-kalo-plysimon-cherion/128542/>

# Κορωνοϊός: Τα μυστικά για καλό πλύσιμο των χεριών

## ΑΠΑΛΛΑΞΟΥ ΑΠΟ ΤΑ ΜΙΚΡΟΒΙΑ ΜΕ ΤΟ ΠΛΥΣΙΜΟ ΤΩΝ ΧΕΡΙΩΝ!



**1** Βρέξε τα χέρια σου



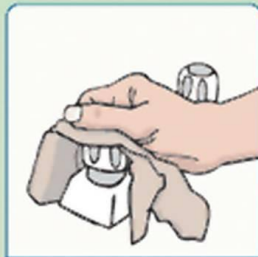
**2** Βάλε σαπούνι



**3** Σαπούνισε καλά-20 δευτερόλεπτα



**4** Ξέπλυνε-10 δευτ.



**5** Κλείσε τη βρύση



**6** Στέγνωσε τα χέρια σου

### ΜΗΝ ΞΕΧΑΣΕΙΣ ΝΑ ΠΛΥΝΕΙΣ ΚΑΛΑ:

- Ανάμεσα στα δάκτυλα
- Κάτω από τα νύχια
- Τις άκριες των δακτύλων

ΤΜΗΜΑ ΕΛΕΓΧΟΥ ΛΟΙΜΩΣΕΩΝ