

ΚΑΡΤΕΛΕΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΤΟΥΑΛΕΤΑ

Στην τουαλέτα δεν ξεχνώ



σηκώνω το καπάκι, να είναι
καθαρό !!

Στην τουαλέτα δεν ξεχνώ



στόχο βρίσκω εγώ σωστό !!

Στην τουαλέτα δεν ξεχνώ



στο καλάθι τα σκουπίδια
μου πετώ!

Στην τουαλέτα δεν ξεχνώ



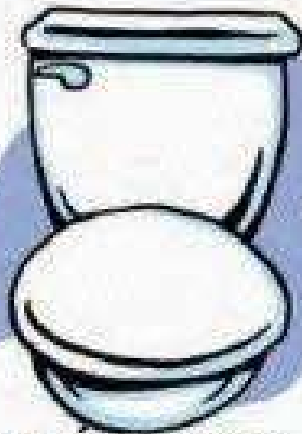
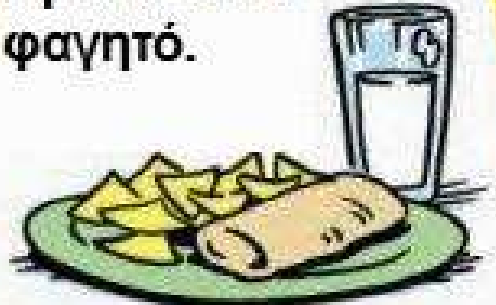
την καθαρίζω στο λεπτό!!

Πότε πλένουμε τα χέρια μας;

Όταν γυρίζουμε
στο σπίτι



Πρίν από το
φαγητό.



Όταν πάμε στην
τουαλέπα



Όταν βήχουμε ή
φτερνιζόμαστε



Όταν πιάνουμε
ζώα



Μετά το παιχνίδι



ΚΑΡΤΕΛΕΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΤΟΥΑΛΕΤΑ

Στην τουαλέτα δεν ξεχνώ



πρώτα , καλά να σκουπιστώ !!

Στην τουαλέτα δεν ξεχνώ



το καζανάκι να πατώ !!

Στην τουαλέτα δεν ξεχνώ



πλένω τα χεράκια μου τα δυο !!

Στην τουαλέτα δεν ξεχνώ



με την πετσέτα να σκουπιστώ !!

1

Πως να πλύνεις σωστά
τα χέρια σου σε
5 ΑΠΛΑ ΒΗΜΑΤΑ

ΞΕΚΙΝΑ!



Άνοιξε τη βρύση
και βάλε τα χεράκια
σου κάτω από το
τρεχούμενο
νερό.



Πάρε αρκετή ποσότητα
Υγρού κρεμοσάπουνου
Dettol, πατώντας την
αντλία.



Κάνε μπόλικη
σαπουνάδα και τρίψε
καλά τα χέρια σου.



Ξέπλυνε τα χέρια σου
πολύ καλά κάτω από
τρεχούμενο νερό.



Στέγνωσέ
τα με μια
καθαρή πετσέτα.

ΤΕΛΕΙΩΣΕΣ!

Μπράβο!

Τώρα τα χεράκια σου
είναι πεντακάθαρα.

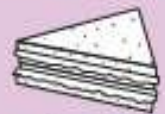
2

**ΜΗΝ ΑΦΗΣΕΙΣ
ΤΑ ΒΑΚΤΗΡΙΑ
ΝΑ ΕΞΑΠΛΩΘΟΥΝ**

Μην ξεχνάς! Πάντα πλένουμε τα χέρια:



Μόλις μπούμε
στο σπίτι



Πριν φάμε και πριν
ετοιμάσουμε το φαγητό



Αφού επισκεφτούμε
την τουαλέτα



Μετά από παιχνίδι
με κατοικίδια



Όταν εμείς ή
κάποιος άλλος
από την
οικογένεια είναι
άρρωστος

3

**ΠΡΟΦΥΛΑΞΟΥ!
ΕΙΝΑΙ ΣΗΜΑΝΤΙΚΟ**

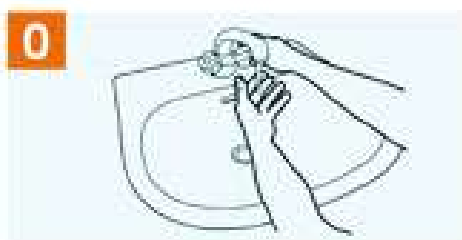
Πάντα να
χρησιμοποιείς
χαρτομάντηλο όταν
φτερνίζεσαι και να
θυμάσαι να πλένεις
τα χέρια σου
αμέσως!



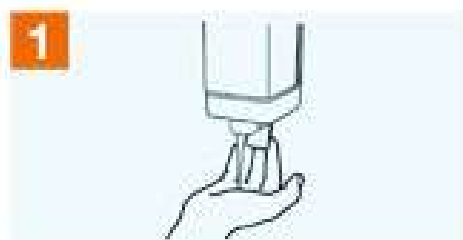
ΠΟΙΟΣ ΕΙΝΑΙ Ο ΣΩΣΤΟΣ ΤΡΟΠΟΣ ΠΛΥΣΙΜΑΤΟΣ ΤΩΝ ΧΕΡΙΩΝ;

Πλύνετε τα χέρια με σαπούνι και νερό μόνο όταν αυτά είναι εμφανώς λερωμένα! Αλλιώς εφαρμόστε αλκοολούχο αντισηπτικό!

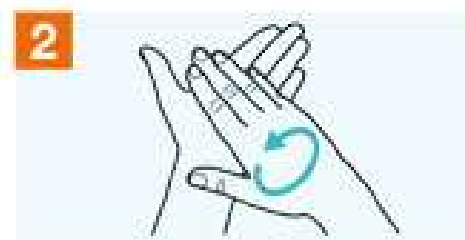
 Διάρκεια της συνολικής διαδικασίας: **40-60 δευτερόλεπτα**



0
Ανοίγουμε τη βρύση και βρέχουμε τα χέρια μας με τρεχούμενο νερό.



1
Λαμβάνουμε την απαραίτητη δόση σαπουνιού ώστε να καλυφθούν όλες οι επιφάνειες των χεριών.



2
Τρίβουμε τις παλάμες μεταξύ τους.



3
Τρίβουμε την παλάμη του δεξιού χεριού πάνω στην ραχιαία επιφάνεια του αριστερού χεριού βάζοντας τα δάκτυλα του δεξιού στα μεσοδακτύλια διαστήματα του αριστερού χεριού και αντιστρόφως.



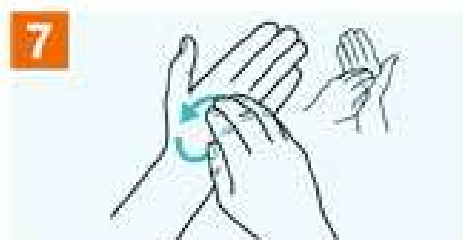
4
Τρίβουμε τις παλαμιαίες επιφάνειες των χεριών και τα μεσοδακτύλια διαστήματα τοποθετώντας τα δάκτυλα σταυρωτά.



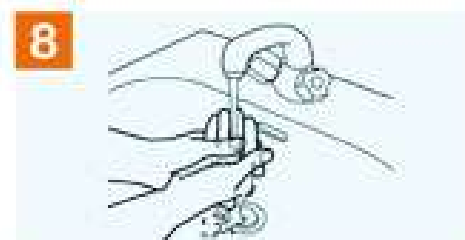
5
Τρίβουμε ταυτόχρονα τις ραχιαίες επιφάνειες των ακροδακτύλων και των δύο χεριών κλείνοντας το κάθε χέρι μέσα στην παλάμη του άλλου χεριού.



6
Κλείνουμε τον αντίχειρα του αριστερού χεριού μέσα στην παλάμη του δεξιού χεριού, τον τρίβουμε με περιστροφικές κινήσεις και αντιστρόφως.



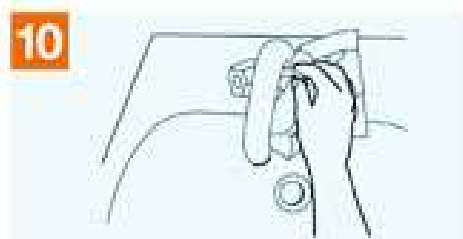
7
Τρίβουμε τα ακροδάκτυλα του δεξιού χεριού με περιστροφικές κινήσεις (της ίδιας και αντίθετης φοράς) στην παλάμη του αριστερού χεριού και αντιστρόφως.



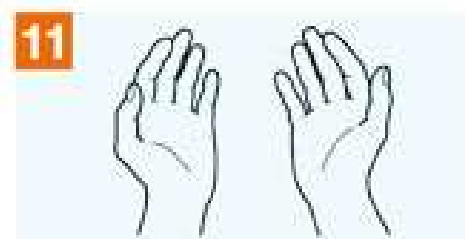
8
Ξεπλένουμε καλά τα χέρια μας με νερό.



9
Στεγνώνουμε καλά τα χέρια με χειροπετάδα μας χρήσεως.



10
Χρησιμοποιούμε την ίδια χειροπετάδα για να κλείσουμε τη βρύση.



11
Τα χέρια μας τώρα είναι καθαρά και ασφαλή.

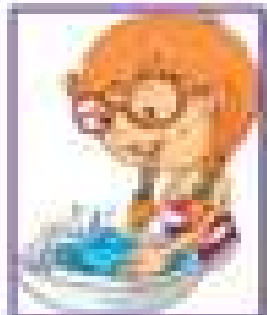
ΚΑΘΕ ΜΕΡΑ...ΟΛΗ ΜΕΡΑ!

ΞΥΠΝΑΩ ΤΟ ΠΡΩΙ...

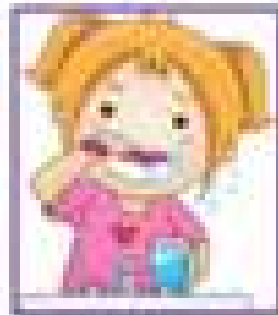
ΚΑΙ ΠΑΩ ΣΤΟ ΜΠΑΝΙΟ!



ΤΟΥΛΑΝΕΤΑ



ΤΥΕΝΩ
ΧΕΡΑΚΙΑ - ΑΝΟΥΤΡΑΚΙΑ



ΚΑΙ ΟΥΔΕΚΑ ΤΥΕΝΩ ΤΑ ΔΟΝΤΑΚΙΑ



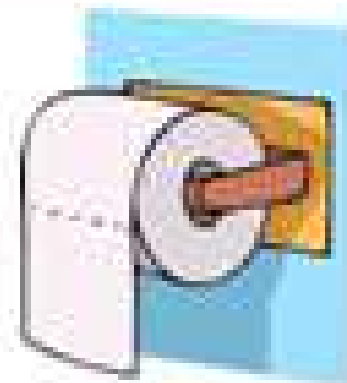
ΟΤΑΝ ΠΑΩ ΤΟΥΑΛΕΤΑ



Όταν είμαι να πάω τουαλίνα
Ενν κλείνω τα πόδια μου
ακριά



Όταν είμαι στην τουαλίνα



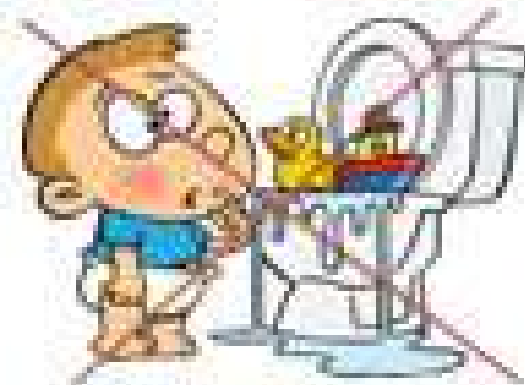
Όταν θέλω να στεγνώσω
μάτια ή χέρια ή τα πόδια μου
χρησιμοποιώ
το χαρτί



Πάντα το καθαρίζω



Πλένω τα χέρια μου
και τα πόδια



Πάντα έχω μαζί μου σαπούνι
και νερό να καθαρίζω