

## ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ ΝΟΥΜΕΡΟ 4

Μελετάμε προσεκτικά τα βήματα για τον σωστό τρόπο εφαρμογής του αντισηπτικού και εξασκούμαστε στον τρόπο εφαρμογής του.


### ΠΟΙΟΣ ΕΙΝΑΙ Ο ΣΩΣΤΟΣ ΤΡΟΠΟΣ ΕΦΑΡΜΟΓΗΣ ΤΟΥ ΑΛΚΟΟΛΟΥΧΟΥ ΑΝΤΙΣΗΠΤΙΚΟΥ;

**Εφαρμόστε αλκοολούχο αντισηπτικό στα χέρια!**  
**Πλύνετε τα χέρια με σαπούνι και νερό μόνο όταν αυτά είναι εμφανώς λερωμένα!**

 **Διάρκεια της συνολικής διαδικασίας: 20-30 δευτερόλεπτα**

<p><b>1a</b></p> 	<p><b>1b</b></p> 	<p><b>2</b></p> 
<p>Βάζουμε στην παλάμη μας την ενδεδειγμένη δόση του αλκοολούχου αντισηπτικού διαλύματος, ώστε να καλύπτονται όλες οι επιφάνειες.</p>	<p>Τρίβουμε τις παλάμες μεταξύ τους.</p>	<p>Τρίβουμε τις παλάμες μεταξύ τους.</p>
<p><b>3</b></p> 	<p><b>4</b></p> 	<p><b>5</b></p> 
<p>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.</p>	<p>Τρίβουμε τις παλαμιαίες επιφάνειες των χεριών και τα μεσοδακτύλια διαστήματα τοποθετώντας τα δάκτυλα σταυρωτά.</p>	<p>Τρίβουμε ταυτόχρονα τις ραχιαίες επιφάνειες των ακροδακτύλων και των δύο χεριών κλείνοντας το κάθε χέρι μέσα στην παλάμη του άλλου χεριού.</p>
<p><b>6</b></p> 	<p><b>7</b></p> 	<p><b>8</b></p> 
<p>Κλείνουμε τον αντίχειρα του αριστερού χεριού μέσα στην παλάμη του δεξιού χεριού, τον τρίβουμε με περιστροφικές κινήσεις και αντιστρόφως.</p>	<p>Τρίβουμε τα ακροδάκτυλα του δεξιού χεριού με περιστροφικές κινήσεις (της ίδιας και αντίθετης φοράς) στην παλάμη του αριστεροίχειριού και αντιστρόφως.</p>	<p>Εφόσον στεγνώσουν τα χέρια σας είναι ασφαλή.</p>



Το αντισηπτικό το χρησιμοποιούμε όταν δεν μπορούμε για κάποιο σοβαρό λόγο να πλύνουμε τα χέρια μας με σαπούνι και νερό. Συνήθως αυτό γίνεται όταν είμαστε εκτός σπιτιού. Στόχος της δραστηριότητας είναι να εξασκηθούμε μόνοι μας ή και με την βοήθεια των γονιών μας ώστε βάζουμε το αντισηπτικό σωστά! Το αντισηπτικό δεν αντικαθιστά το πλύσιμο των χεριών όταν έχουμε την δυνατότητα να πλύνουμε χεράκια με σαπούνι και νερό! Η κάθε φορά που χρησιμοποιούμε αντισηπτικό είναι σημαντικό να διαρκεί τουλάχιστον 20 δευτερόλεπτα. Ένα κόλπο για να το καταφέρουμε αυτό είναι να βάλουμε χρονόμετρο ή να μετρήσουμε αργά μέχρι το 20 ή να μετρήσουμε 2 φορές έως το 10! 

### **ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ ΝΟΥΜΕΡΟ 5**

Κόβουμε τα αριθμημένα βήματα της εικόνας και προσπαθούμε να θυμηθούμε τον σωστό τρόπο εφαρμογής του αντισηπτικού βάζοντας τα στη σωστή σειρά. Μπορούμε να βοηθηθούμε από τους αριθμούς των βημάτων που έχει η κάθε εικόνα!

Καλή επιτυχία!!!

**ΣΤΑΜΑΤΙΝΑ ΜΑΡΚΟΥ**

**ΣΧΟΛΙΚΗ ΝΟΣΗΛΕΥΤΡΙΑ**

**ΕΠΙΣΚΕΠΤΡΙΑ ΥΓΕΙΑΣ**