



ΔΗΜΟΣ
ΡΑΦΗΝΑΣ
ΠΙΚΕΡΜΙΟΥ

ΠΡΟΣΤΑΤΕΥΟΜΑΣΤΕ ΑΠΟ ΤΟΝ ΚΟΡΩΝΟΪΟ

ΔΕΝ ΦΟΒΟΜΑΣΤΕ

ΤΗΡΟΥΜΕ ΤΟΥΣ ΚΑΝΟΝΕΣ ΥΓΙΕΙΝΗΣ

ΚΑΝΟΝΕΣ ΥΓΙΕΙΝΗΣ

- 1. Πλένουμε συχνά και σχολαστικά τα χέρια μας με σαπούνι και νερό ή αλκοολούχο διάλυμα.**
- 2. Όταν βήχουμε ή φταρνιζόμαστε καλύπτουμε το στόμα και τη μύτη μας με τον αγκώνα ή ένα χαρτομάντιλο και πλένουμε αμέσως μετά τα χέρια μας.**
- 3. Απορρίπτουμε τα χαρτομάντιλα αμέσως μετά τη χρήση, σε κλειστό κάδο.**
- 4. Αποφεύγουμε τις κοντινές επαφές όταν παρουσιάζουμε συμπτώματα**



ΔΗΜΟΣ
ΡΑΦΗΝΑΣ
ΠΙΚΕΡΜΙΟΥ

κρυολογήματος (όπως βήχα, πυρετό, καταρροή, πονόλαιμο) ή με άτομα που παρουσιάζουν αυτά τα συμπτώματα.

5. Αν παρουσιάζουμε συμπτώματα πυρετού, βήχα ή δυσκολίας στην αναπνοή, και έχουμε ταξιδιωτικό ιστορικό σε πληττόμενη περιοχή, επικοινωνούμε με το γιατρό μας ή με τον ΕΟΔΥ (Τηλ: 1135) και παραμένουμε σπίτι μας.

6. Αν παρουσιάζουμε συμπτώματα κατά τη διάρκεια ταξιδιού, ενημερώνουμε αμέσως το πλήρωμα και αναζητούμε ιατρική βοήθεια.

7. Πλένουμε τα χέρια μας:

- Όταν μαγειρεύουμε
- Όταν φροντίζουμε ασθενείς
- Όταν ερχόμαστε σε επαφή με ζώα.



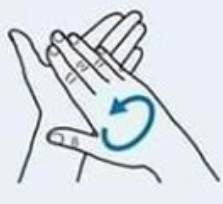


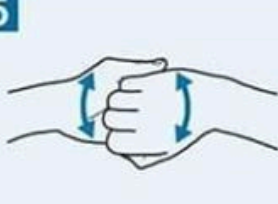


8. Εμπιστευόμαστε τους ειδικούς και τους επιστήμονες για την πληροφόρησή μας.



ΠΟΙΟΣ ΕΙΝΑΙ Ο ΣΩΣΤΟΣ ΤΡΟΠΟΣ ΕΦΑΡΜΟΓΗΣ ΤΟΥ ΑΛΚΟΟΛΟΥΧΟΥ ΑΝΤΙΣΗΠΤΙΚΟΥ;

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

 Διάρκεια της συνολικής διαδικασίας: 20-30 δευτερόλεπτα

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