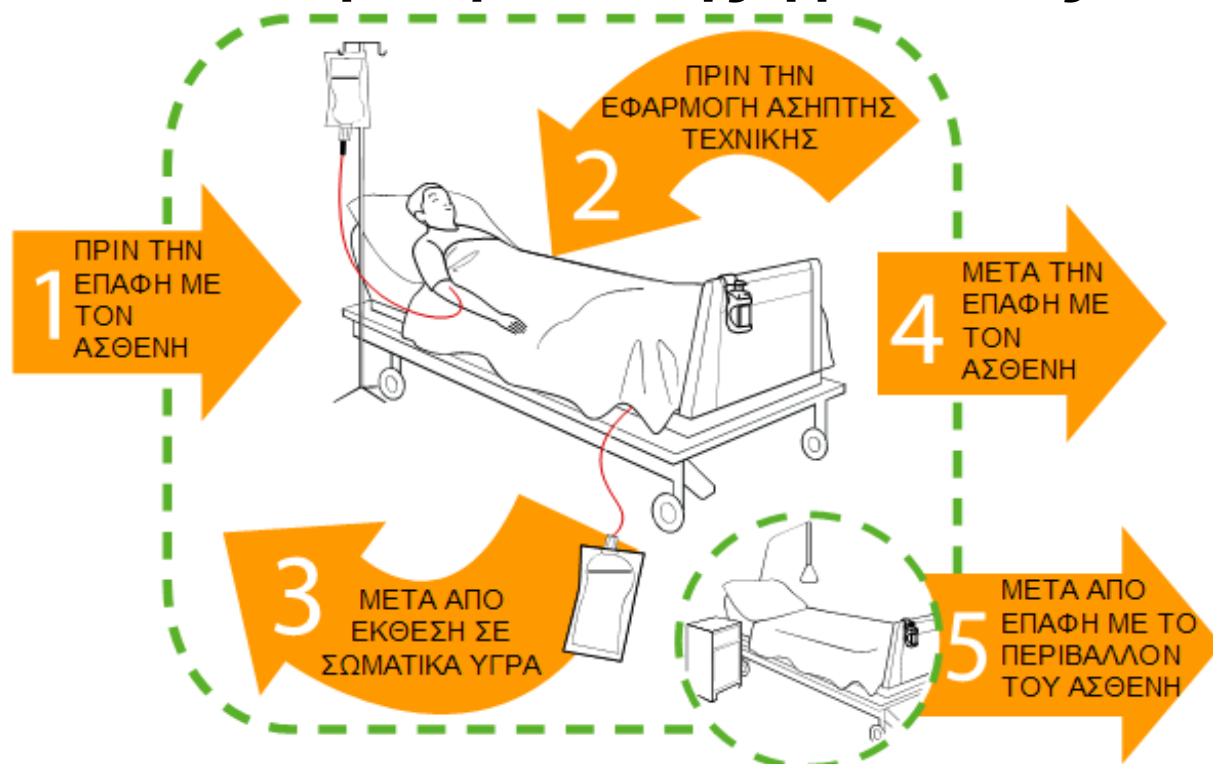




Οι 5 στιγμές ΥΓΙΕΙΝΗΣ των ΧΕΡΙΩΝ σας κατά τη διάρκεια της φροντίδας



| | |
|---|---|
| 1 ΠΡΙΝ ΤΗΝ ΕΠΑΦΗ ΜΕ ΤΟΝ ΑΣΘΕΝΗ | ΠΟΤΕ; Καθαρίστε τα χέρια σας καθώς πλησιάζετε τον ασθενή, πριν τον αγγίξετε ΓΙΑΤΙ; Για να προστατέψετε τον ασθενή από βλαβερά μικρόβια που υπάρχουν στα χέρια σας |
| 2 ΠΡΙΝ ΑΠΟ ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΑΣΗΠΤΗΣ ΤΕΧΝΙΚΗΣ | ΠΟΤΕ; Καθαρίστε τα χέρια σας αμέσως πριν οποιαδήποτε διαδικασία άσηπτης τεχνικής ΓΙΑΤΙ; Για να προστατέψετε τον ασθενή από βλαβερά μικρόβια, συμπεριλαμβανομένων και των μικροβίων της δικής του χλωρίδας, που μπορούν να μπουν στο σώμα του |
| 3 ΜΕΤΑ ΑΠΟ ΕΚΘΕΣΗ ΣΕ ΣΩΜΑΤΙΚΑ ΥΓΡΑ | ΠΟΤΕ; Καθαρίστε τα χέρια σας αμέσως μετά από κάθε έκθεση σε σωματικά υγρά (και αφού βγάλετε τα γάντια) ΓΙΑΤΙ; Για να προστατέψετε τον εαυτό σας και τους συναδέλφους σας από βλαβερά μικρόβια που φέρει ο ασθενής |
| 4 ΜΕΤΑ ΤΗΝ ΕΠΑΦΗ ΜΕ ΤΟΝ ΑΣΘΕΝΗ | ΠΟΤΕ; Καθαρίστε τα χέρια σας μετά από κάθε επαφή με τον ασθενή ή το άμεσο περιβάλλον του, αφού αποχωρήσετε ΓΙΑΤΙ; Για να προστατέψετε τον εαυτό σας και τους συναδέλφους σας από βλαβερά μικρόβια που φέρει ο ασθενής |
| 5 ΜΕΤΑ ΑΠΟ ΕΠΑΦΗ ΜΕ ΤΟ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ ΤΟΥ ΑΣΘΕΝΟΥΣ | ΠΟΤΕ; Καθαρίστε τα χέρια σας αφού αγγίξετε οποιοδήποτε αντικείμενο ή έπιπλο του άμεσου χώρου που περιβάλλει έναν ασθενή (ακόμη και εάν δεν έχετε αγγίξει τον ίδιο τον ασθενή) ΓΙΑΤΙ; Για να προστατέψετε τον εαυτό σας και τους συναδέλφους σας από βλαβερά μικρόβια που φέρει ο ασθενής |





Οι 5 στιγμές ΥΓΙΕΙΝΗΣ των ΧΕΡΙΩΝ σας



1 ΠΡΙΝ **ΤΗΝ ΕΠΑΦΗ ΜΕ ΤΟΝ ΑΣΘΕΝΗ**

Καθαρίστε τα χέρια σας καθώς πλησιάζετε τον ασθενή, **πριν τον αγγίξετε**.



2 ΠΡΙΝ **ΑΠΟ ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΑΣΗΠΤΗΣ ΤΕΧΝΙΚΗΣ**

Καθαρίστε τα χέρια σας **αμέσως πριν** οποιαδήποτε διαδικασία άσηπτης τεχνικής.



3 ΜΕΤΑ **ΑΠΟ ΕΚΘΕΣΗ ΣΕ ΣΩΜΑΤΙΚΑ ΥΓΡΑ**

Καθαρίστε τα χέρια σας **αμέσως μετά** από κάθε έκθεση σε σωματικά υγρά (και αφού βγάλετε τα γάντια).



4 ΜΕΤΑ **ΤΗΝ ΕΠΑΦΗ ΜΕ ΤΟΝ ΑΣΘΕΝΗ**

Καθαρίστε τα χέρια σας **μετά από κάθε** επαφή με τον ασθενή και το περιβάλλον του, αφού αποχωρήσετε.



5 ΜΕΤΑ **ΑΠΟ ΕΠΑΦΗ ΜΕ ΤΟ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ ΤΟΥ ΑΣΘΕΝΟΥΣ**

Καθαρίστε τα χέρια σας αφού αγγίξετε **οποιοδήποτε** αντικείμενο ή έπιπλο του άμεσου χώρου που περιβάλλει έναν ασθενή (ακόμη και εάν δεν έχετε αγγίξει τον ίδιο τον ασθενή).





Πώς να πλένουμε τα χέρια μας;

**ΠΛΥΝΕΤΕ ΤΑ ΧΕΡΙΑ ΣΑΣ ΜΟΝΟ ΟΤΑΝ ΕΙΝΑΙ ΕΜΦΑΝΩΣ ΛΕΡΩΜΕΝΑ,
ΑΛΛΙΩΣ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΗΣΤΕ ΑΛΚΟΟΛΟΥΧΑ ΑΝΤΙΣΗΠΤΙΚΑ ΔΙΑΛΥΜΑΤΑ**



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



Βρέξτε τα χέρια σας με νερό



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



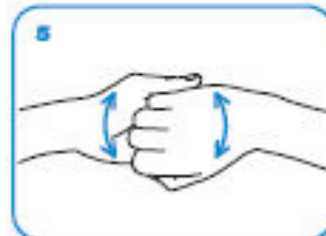
Τρίψτε τα χέρια παλάμη με παλάμη



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



Παλάμη με παλάμη και τα δάκτυλα να συμπλέκονται



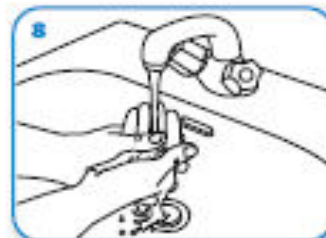
Ράχη των δακτύλων με την αντίθετη παλάμη και τα δάκτυλα σφιγμένα μεταξύ τους



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



...και τα χέρια σας είναι ασφαλή



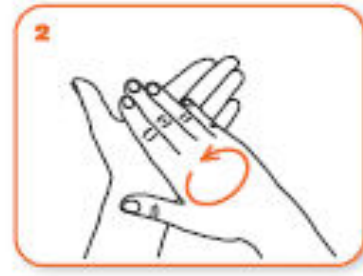


Πώς να χρησιμοποιούμε το αλκοολούχο αντισηπτικό διάλυμα;

ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΗΣΤΕ ΑΛΚΟΟΛΟΥΧΑ ΑΝΤΙΣΗΠΤΙΚΑ ΔΙΑΛΥΜΑΤΑ ΓΙΑ ΝΑ ΚΑΘΑΡΙΖΕΤΕ ΤΑ ΧΕΡΙΑ ΣΑΣ. ΠΛΥΝΕΤΕ ΤΑ ΜΕ ΝΕΡΟ ΚΑΙ ΣΑΠΟΥΝΙ ΜΟΝΟ ΟΤΑΝ ΕΙΝΑΙ ΕΜΦΑΝΩΣ ΛΕΡΩΜΕΝΑ

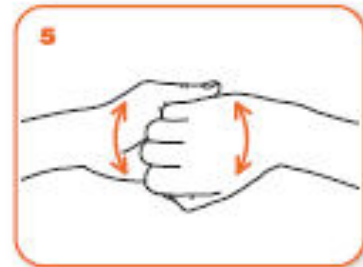


Διάρκεια της όλης διαδικασίας: **20-30 δευτερόλεπτα**



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

Τρίψτε τα χέρια 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

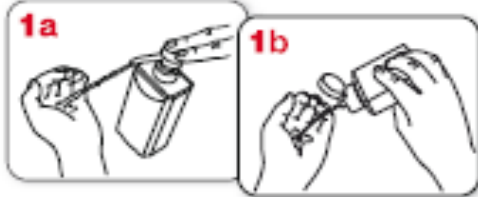
Περιστροφικό τρίψιμο προς τα πίσω και εμπρός με σφιγμένα τα δάκτυλα του δεξιού χεριού πάνω στην αριστερή παλάμη και αντιστρόφως

...μόλις στεγνώσουν, τα χέρια σας είναι ασφαλή



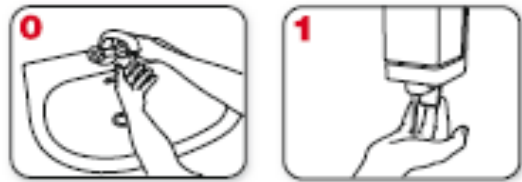


Πώς να χρησιμοποιούμε το αλκοολούχο αντισηπτικό διάλυμα;



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

Πώς να πλένουμε τα χέρια μας; ΜΕ ΣΑΠΟΥΝΙ ΚΑΙ ΝΕΡΟ



Βρέξτε τα χέρια σας με νερό

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



Τρίψτε τα χέρια 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



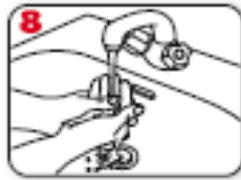
Ράχη των δακτύλων με την αντίθετη παλάμη και τα δάκτυλα σφιγμένα μεταξύ τους



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



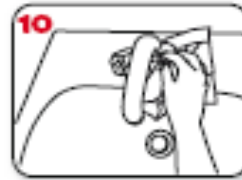
Περιστροφικό τρίψιμο προς τα πίσω και εμπρός με σφιγμένα τα δάκτυλα του δεξιού χεριού πάνω στην αριστερή παλάμη και αντιστρόφως



Ξεπλύνετε καλά με νερό



Σκουπίστε τα πολύ καλά με πετσέτα μιας χρήσεως



Χρησιμοποιήστε την πετσέτα για να κλείσετε την βρύση



20-30 δευτερόλεπτα



40-60 δευτερόλεπτα



...μόλις στεγνώσουν,
τα χέρια σας είναι ασφαλή



...και τα χέρια σας είναι ασφαλή

