

Οδηγίες προστασίας από το νέο Κοροναϊό



Σχολαστικό
πλύσιμο χεριών



Χρησιμοποιώ
αντισηπτικό



Χρησιμοποιώ
χαρτομάντηλο όταν βήχω



Δεν αγγίζω μάτια,
μύτη και στόμα



Αποφεύγω να έρθω
σε επαφή με ασθενείς



Απολυμαίνω
επιφάνειες

1 Προσέχετε την υγεία σας
και την υγεία των γύρω σας.

2 Δεν έχει σημασία αν ανήκετε
ή όχι σε ευπαθείς ομάδες.

3 Επιτελούμε κρίσιμο έργο
για τις υποδομές της χώρας.

4 Η υπεύθυνα στάση και η πρόληψη
είναι η μόνη επιλογή για όλους μας.





Οδηγίες για σωστό πλύσιμο χεριών

Διάρκεια 15-20"



1
Απομακρύνουμε τα κοσμήματα. Βρέχουμε τα χέρια με νερό.



2
Βάζουμε σαπούνι ώστε να καλύπτονται όλες οι επιφάνειες.



3
Τρίβουμε τις παλάμες μεταξύ τους.



4
Τρίβουμε την παλάμη του δεξιού χεριού πάνω στη ραχιαία επιφάνεια του αριστερού.



5
Καλύπτουμε όλη την επιφάνεια των χεριών και τρίβουμε ανάμεσα στα δάχτυλα.



6
Καθαρίζουμε τις αρθρώσεις των δαχτύλων, το πίσω μέρος της παλάμης και τα δάχτυλα.



7
Τρίβουμε τους αντίχειρες με περιστροφικές κινήσεις και καθαρίζουμε μεταξύ του δείκτη και του αντίχειρα.



8
Καθαρίζουμε τα νύχια με περιστροφικές κινήσεις των ακροδάχτυλων στην παλάμη.



9
Ξεπλένουμε καλά με νερό.



10
Στεγνώνουμε τα χέρια με πετσέτα μιας χρήσης.



11
Χρησιμοποιούμε την πετσέτα για να κλείσουμε τη βρύση.



12
Τα χέρια τώρα είναι ασφαλή.

Καλύπτουμε το βήχα και το φτέρνισμα



Προσάτεψε τον εαυτό σου και την οικογένειά σου

1 ΚΑΛΥΠΤΟΥΜΕ το στόμα και τη μύτη με ένα χαρτομάντηλο όταν βήχουμε ή φτερνιζόμαστε.

2 Πετάμε το χρησιμοποιημένο χαρτομάντηλο στον κάδο.



3 Αν δεν έχουμε χαρτομάντηλο όταν βήχουμε ή φτερνιζόμαστε, καλύπτουμε το στόμα και τη μύτη με τον αγκώνα, **ΟΧΙ ΜΕ ΤΑ ΧΕΡΙΑ.**

4 Πλένουμε τα χέρια με σαπούνι και τρεχούμενο νερό. Στεγνώνουμε τα χέρια σχολαστικά με χαρτί ή σε στεγνωτήρα χεριών.

Οδηγίες εφαρμογής χειρουργικής μάσκας



Η απλή χειρουργική μάσκα αποτελεί ένα φυσικό φραγμό σε υγρά και μεγάλα σταγονίδια του αναπνευστικού. Εφόσον χρησιμοποιείται σωστά προστατεύει από τη μετάδοση αναπνευστικών νοσημάτων που μεταδίδονται με σταγονίδια



1 επιλογή του σωστού μεγέθους.

2 εφαρμογή της υγιεινής των χεριών πριν την τοποθέτηση της μάσκας.

3 εφαρμογή της μάσκας στο πρόσωπο έτσι ώστε να καλύπτει πλήρως τη μύτη, το στόμα και το πηγούνι (χωρίς κενά).

4 πίεση του μεταλλικού στοιχείου στη ράχη της μύτης.

5 ασφάλιση με τα κορδόνια στη μεσότητα του πίσω μέρους της κεφαλής και του λαιμού. Εάν πρόκειται για μάσκα με ελαστικούς βρόγχους αυτοί εφαρμόζονται γύρω από τα αυτιά.

6 αποφυγή επαφής της μάσκας μετά την τοποθέτηση, αλλιώς εφαρμογή της υγιεινής των χεριών πριν και μετά την επαφή.

7 αφαίρεση της μάσκας πιάνοντας μόνο τα κορδόνια πρώτα από κάτω και μετά από πάνω. Εάν πρόκειται για μάσκα με ελαστικούς βρόγχους αφαιρείται πιάνοντας ταυτόχρονα τους βρόγχους, προσοχή!

8 απόρριψη στον ειδικό κάδο για μολυσματικά αντικείμενα.

9 εφαρμογή της υγιεινής των χεριών.

10 αποφυγή επαναχρησιμοποίησης της μάσκας (είναι μιας χρήσης).

11 αφαίρεση, απόρριψη και αλλαγή στην περίπτωση που είναι ρυπαρή ή κατεστραμμένη.