

Μικρόβια!



ΟΙ ΙΟΙ ΚΑΙ ΤΑ ΜΙΚΡΟΒΙΑ ΕΙΝΑΙ ΤΟΣΟ ΜΙΚΡΑ
ΠΟΥ ΔΕΝ ΦΑΙΝΟΝΤΑΙ, ΔΕΝ ΜΥΡΙΖΟΥΝ
ΚΑΙ ΔΕΝ ΕΧΟΥΝ ΓΕΥΣΗ.
Ο ΜΟΝΟΣ ΤΡΟΠΟΣ ΓΙΑ ΝΑ ΠΡΟΣΤΑΤΕΥΤΟΥΜΕ
ΑΠ' ΑΥΤΑ ΕΙΝΑΙ Η ΣΩΣΤΗ ΥΓΙΕΙΝΗ.
ΤΟ ΚΑΛΟ ΠΛΥΣΙΜΟ ΤΩΝ ΧΕΡΙΩΝ
ΕΙΝΑΙ Ο ΠΙΟ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΟΣ ΤΡΟΠΟΣ
ΓΙΑ ΝΑ ΤΑ ΝΙΚΗΣΟΥΜΕ...

Πότε πρέπει να πλένουμε τα χέρια μας

- 🦠 Όταν δείχνουν βρώμικα.
- 🦠 Μετά από κάθε επαφή με μια επιφάνεια που θα μπορούσε να είναι μολυσμένη (χώμα, σκουπίδια, λασπόνερα).
- 🦠 Μετά από την τουαλέτα.
- 🦠 Μετά από επαφή μας με αίμα ή με υγρά του σώματος και κυρίως όταν βήκουμε, φταρνιζόμαστε, φυσάμε τη μύτη μας
- 🦠 Όταν καϊδεύουμε ζώα, όταν τα ταϊζουμε ή παίζουμε μαζί τους.
- 🦠 Πριν πιάσουμε οποιαδήποτε τροφή και οπωσδήποτε όταν πίνουμε ωμές τροφές (κυρίως πουλερικά).
- 🦠 Πριν και μετά την περιποίηση μιας πληγής ή όταν δίνουμε ένα φάρμακο, φροντίζουμε έναν άρρωστο ή φοράμε τους φακούς επαφής μας.

Πώς πρέπει να πλένουμε τα χέρια μας



Βρέξε τα χέρια σου με ζεστό τρεχούμενο νερό.



Βάλε σαπούνι στα χέρια σου.



Τρίψε τις παλάμες σου μεταξύ τους χωρίς να τις βρέχεις.



Τρίψε τους αντίχειρες και ανάμεσα στα δάχτυλα.



Τρίψε τα νύχια και τις άκρες από τα δάχτυλά σου στις παλάμες σου.



Να θυμάσαι να πλένεις και την πάνω μεριά από τις παλάμες σου.



Ξέπλυνε καλά τα χέρια σου με τρεχούμενο νερό.



Σκούπισε τα χέρια σου. Σε δημόσιο χώρο προτίμησε χαρτοπετσέτα.