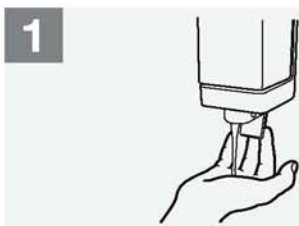


# ΟΔΗΓΙΕΣ ΓΙΑ ΤΟ ΠΛΥΣΙΜΟ ΤΩΝ ΧΕΡΙΩΝ

 **Διάρκεια : 40-60 δευτερόλεπτα**



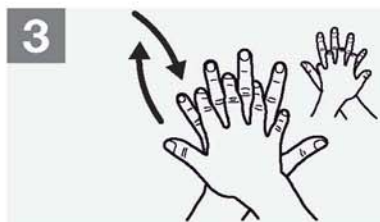
**0**  
Βρέξτε τα χέρια σας με νερό



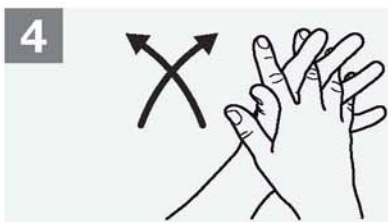
**1**  
Προσθέστε αρκετό σαπούνι για να καλύψετε τα χέρια σας επαρκώς



**2**  
Τρίψτε καλά τις παλάμες σας



**3**  
Τρίψτε με την δεξιά παλάμη εξωτερικά το αριστερό σας χέρι και ανάμεσα στα δάχτυλα. Επαναλάβετε το αντίθετο



**4**  
Τρίψτε τις παλάμες σας εσωτερικά εμπλέκοντας τα δάχτυλα.



**5**  
Τοποθετήστε το πίσω μέρος των δαχτύλων στην παλάμη του άλλου χεριού και τρίψτε τα μεταξύ τους



**6**  
Τρίψτε τους αντίχειρες των χεριών με κυκλική κίνηση



**7**  
Τεντώστε την μια παλάμη και με τα δάχτυλα του άλλου χεριού τρίψτε την κυκλικά. Επαναλάβετε το αντίθετο



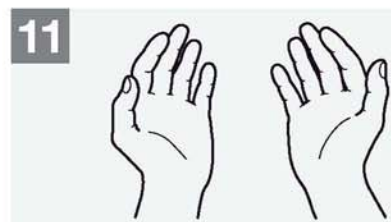
**8**  
Ξεπλύνετε τα χέρια με άφθονο νερό



**9**  
Στεγνώστε τα χέρια σχολαστικά με πετσέτα μιας χρήσης



**10**  
Κλείστε την βρύση χρησιμοποιώντας την πετσέτα μιας χρήσης



**11**  
Ολοκλήρωση του πλυσίματος

Ελεύθερη μετάφραση. Πηγή πληροφόρησης:



**World Health Organization**

**Patient Safety**  
A World Alliance for Safer Health Care

**SAVE LIVES**  
Clean Your Hands

All reasonable precautions have been taken by the World Health Organization to verify the information contained in this document. However, the published material is being distributed without warranty of any kind, either expressed or implied. The responsibility for the interpretation and use of the material lies with the reader. In no event shall the World Health Organization be liable for damages arising from its use.

WHO acknowledges the Hôpitaux Universitaires de Genève (HUG), in particular the members of the Infection Control Programme, for their active participation in developing this material.

«Το παρόν ενημερωτικό υλικό αναδημοσιεύεται από το World Health Organization προς πληροφόρηση, χωρίς καμία ευθύνη εκ μέρους της Τράπεζας EFG Eurobank Ergasias A.E. Η ορθή χρήση της πληροφορίας εναπόκειται στην ευθύνη του αναγνώστη».