



**Δήμος  
Αλιάρτου - Θεσπιέων**

# **ΠΡΟΣΤΑΤΕΥΟΜΑΣΤΕ ΑΠΟ ΤΟΝ ΚΟΡΩΝΟΪΟ**

Τηλ. Ε.Ο.Δ.Υ.: 210-5212054

ΣΥΜΦΩΝΑ ΜΕ ΤΙΣ ΟΔΗΓΙΕΣ



# ΔΕΝ ΦΟΒΟΜΑΣΤΕ ΤΗΡΟΥΜΕ ΤΟΥΣ ΚΑΝΟΝΕΣ ΥΓΙΕΙΝΗΣ

Τηλ. Ε.Ο.Δ.Υ.: 210-5212054

ΣΥΜΦΩΝΑ ΜΕ ΤΙΣ ΟΔΗΓΙΕΣ



# ΤΗΡΟΥΜΕ ΤΟΥΣ



**Πλένουμε συχνά και σχολαστικά τα χέρια μας** με σαπούνι και νερό ή αλκοολούχο διάλυμα.



Όταν **βήχουμε ή φταρνιζόμαστε, καλύπτουμε το στόμα και τη μύτη μας** με τον αγκώνα ή ένα χαρτομάντηλο και πλένουμε αμέσως μετά τα χέρια μας.



**Απορρίπτουμε το χαρτομάντηλο, αμέσως μετά τη χρήση, σε κλειστό κάδο.**



**Αποφεύγουμε τις κοντινές επαφές** όταν παρουσιάζουμε συμπτώματα κρυολογήματος (όπως βήχα, πυρετό, καταρροή, πονόλαιμο) ή με άτομα που παρουσιάζουν αυτά τα συμπτώματα

# ΚΑΝΟΝΕΣ ΥΓΙΕΙΝΗΣ



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. **2105212054**) και παραμένουμε σπίτι μας.



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



**Πλένουμε τα χέρια μας:** όταν μαγειρεύουμε, όταν φροντίζουμε ασθενείς, όταν ερχόμαστε σε επαφή με ζώα.



**Εμπιστευόμαστε τους ειδικούς και του επιστήμονες** για την πληροφόρησή μας.





# Δήμος Αλιάρτου - Θεσπιέων

## ΠΟΙΟΣ ΕΙΝΑΙ Ο ΣΩΣΤΟΣ ΤΡΟΠΟΣ ΕΦΑΡΜΟΓΗΣ ΤΟΥ ΑΛΚΟΟΛΟΥΧΟΥ ΑΝΤΙΣΗΠΤΙΚΟΥ;

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

**🕒 Διάρκεια της συνολικής διαδικασίας: 20-30 δευτερόλεπτα**

**1a**

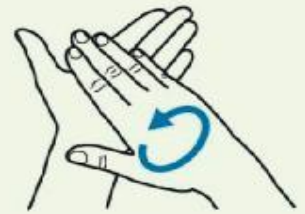


Βάζουμε στην παλάμη μας την ενδεικνυόμενη δόση του αλκοολούχου αντισηπτικού διαλύματος, ώστε να καλύπτονται όλες οι επιφάνειες.

**1b**



**2**



Τρίβουμε τις παλάμες μεταξύ τους.

**3**



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.

**4**



Τρίβουμε τις παλαμιαίες επιφάνειες των χεριών και τα μεσοδακτύλια διαστήματα τοποθετώντας τα δάκτυλα σταυρωτά.

**5**



Τρίβουμε ταυτόχρονα τις ραχιαίες επιφάνειες των ακροδακτύλων και των δύο χεριών κλείνοντας το κάθε χέρι μέσα στην παλάμη του άλλου χεριού.

**6**



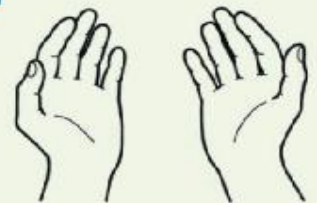
Κλείνουμε τον αντίχειρα του αριστερού χεριού μέσα στην παλάμη του δεξιού χεριού, τον τρίβουμε με περιστροφικές κινήσεις και αντιστρόφως.

**7**



Τρίβουμε τα ακροδάχτυλα του δεξιού χεριού με περιστροφικές κινήσεις (της ίδιας και αντίθετης φοράς) στην παλάμη του αριστερού χεριού και αντιστρόφως.

**8**



Εφόσον στεγνώσουν τα χέρια σας είναι ασφαλή.