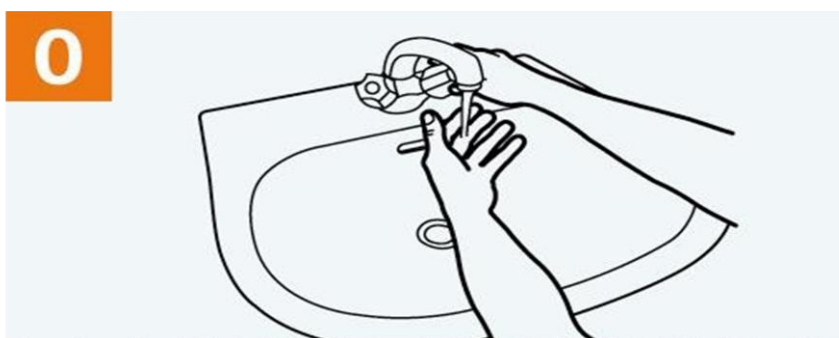


## ΠΟΙΟΣ ΕΙΝΑΙ Ο ΣΩΣΤΟΣ ΤΡΟΠΟΣ ΠΛΥΣΙΜΑΤΟΣ ΤΩΝ ΧΕΡΙΩΝ;

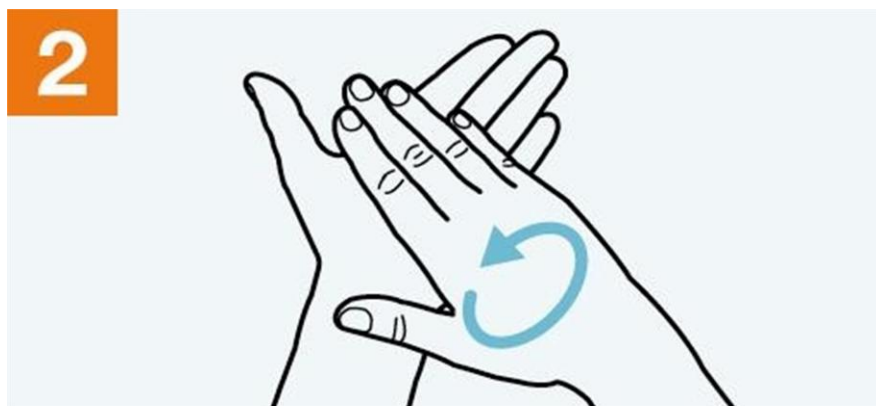
Πλύνετε τα χέρια με σαπούνι και νερό μόνο όταν αυτά είναι εμφανώς λερωμένα! Αλλιώς εφαρμόστε αλκοολούχο αντισηπτικό!



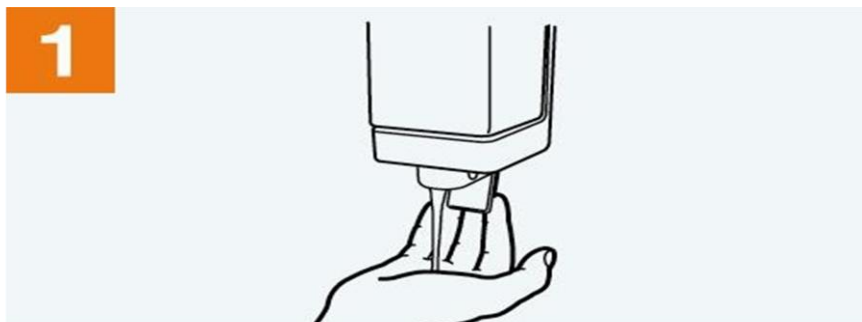
Διάρκεια της συνολικής διαδικασίας: **40-60 δευτερόλεπτα**



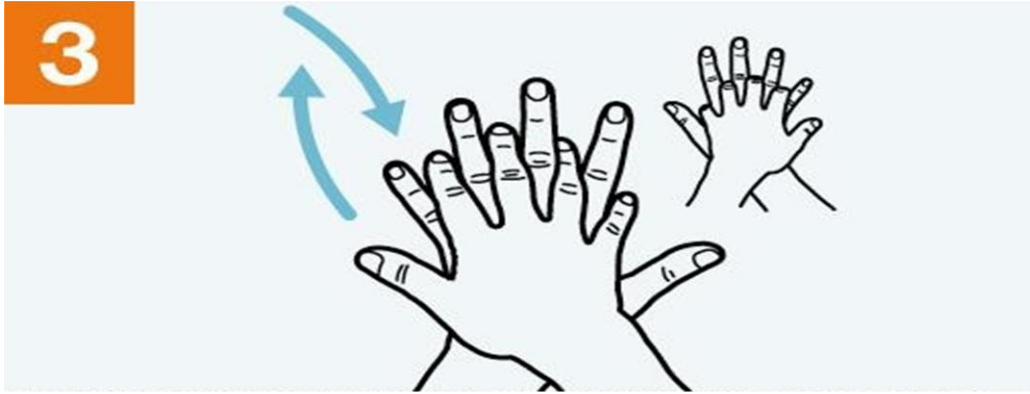
Ανοίγουμε τη βρύση και βρέχουμε τα χέρια μας με τρεχούμενο νερό.



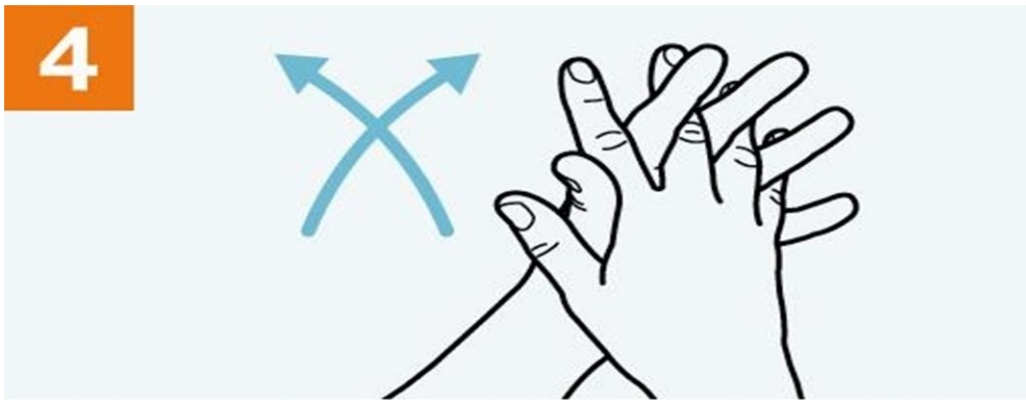
Τρίβουμε τις παλάμες μεταξύ τους.



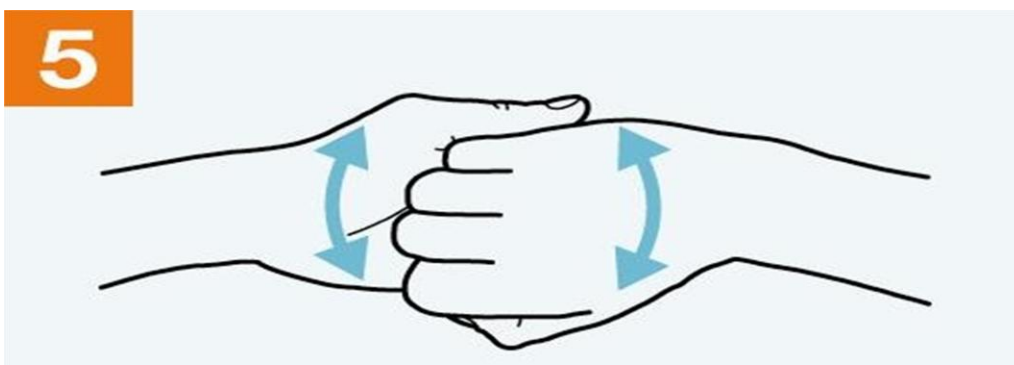
Λαμβάνουμε την απαραίτητη δόση σαπουνιού ώστε να καλυφθούν όλες οι επιφάνειες των χεριών.



Τρίβουμε την παλάμη του δεξιού χεριού πάνω στη ραχιαία επιφάνεια του αριστερού χεριού βάζοντας τα δάκτυλα του δεξιού στα μεσοδακτύλια διαστήματα του αριστερού χεριού και αντιστρόφως.



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



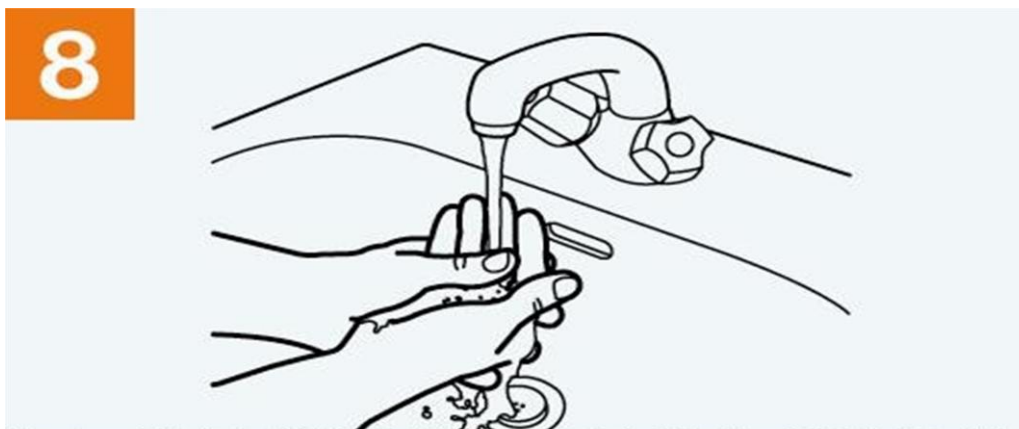
Τρίβουμε ταυτόχρονα τις ραχιαίες επιφάνειες των ακροδακτύλων και των 2 χεριών κλείνοντας το κάθε χέρι μέσα στην παλάμη του άλλου χεριού.



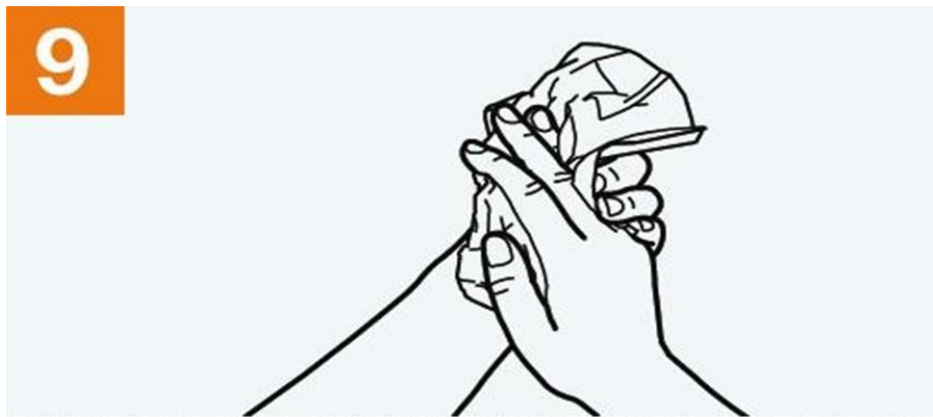
Κλείνουμε τον αντίχειρα του αριστερού χεριού μέσα στην παλάμη του δεξιού χεριού, τον τρίβουμε με περιστροφικές κινήσεις και αντιστρόφως.



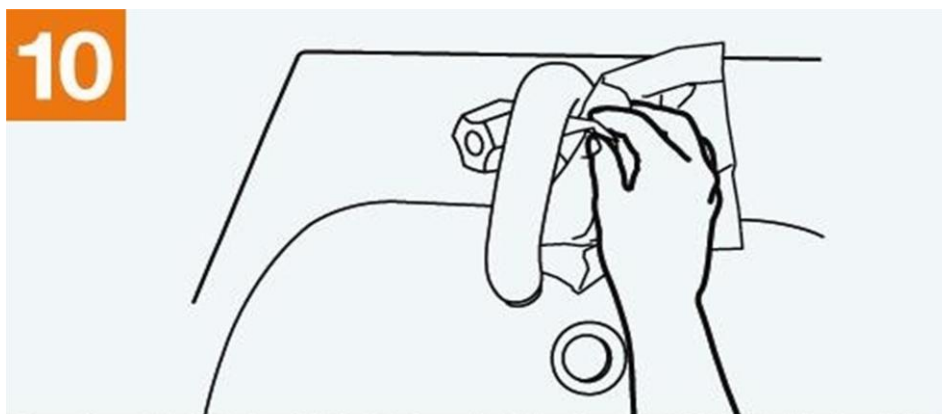
Τρίβουμε τα ακροδάκτυλα του δεξιού χεριού με περιστροφικές κινήσεις (της ίδιας και την αντίθετης φοράς) στην παλάμη του αριστερού χεριού και αντιστρόφως.



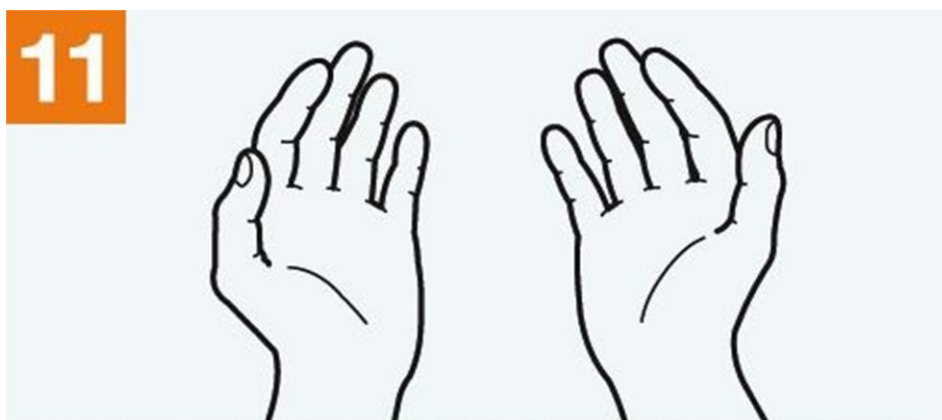
Ξεπλένουμε καλά τα χέρια μας με νερό.



Στεγνώνουμε καλά τα χέρια με χειροπετσέτα μιας χρήσεως



Χρησιμοποιούμε την ίδια χειροπετσέτα για να κλείσουμε τη βρύση.



Τα χέρια μας είναι καθαρά και ασφαλή.