



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
ΝΟΜΟΣ ΑΤΤΙΚΗΣ
ΔΗΜΟΣ ΧΑΛΑΝΔΡΙΟΥ
ΓΕΝΙΚΗ ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ
ΕΠΟΠΤΡΙΑ ΔΗΜΟΣΙΑΣ ΥΓΕΙΑΣ

Χαλάνδρι, 31/7/2024
Α.Α.:196

ΕΝΗΜΕΡΩΤΙΚΟ ΕΝΤΥΠΟ

ΘΕΜΑ: ΚΑΛΟΚΑΙΡΙΝΑ ΤΑΞΙΔΙΑ ΚΑΙ Η ΠΡΟΛΗΨΗ ΤΗΣ ΔΙΑΡΡΟΙΑΣ ΤΩΝ ΤΑΞΙΔΙΩΤΩΝ

Κατά την καλοκαιρινή περίοδο, και ειδικά σε ταξίδια υπό υψηλές θερμοκρασίες, ενδέχεται κίνδυνος στην ασφαλή διατήρηση τροφίμων, οπότε παρατηρείται συχνά σε ταξιδιώτες σημαντική αύξηση κρουσμάτων γαστρεντερίτιδας με κύριο σύμπτωμα την διάρροια.

Πρόκειται για εντερική λοίμωξη, που προκαλείται από βακτήρια ή παθογόνους μικροοργανισμούς που βρίσκονται στα τρόφιμα ή στο νερό (τροφιμογενές νόσημα) και η οποία ονομάζεται, διάρροια των ταξιδιωτών.

Προ του ταξιδιού, εφόσον είναι ο προορισμός σε θερμή χώρα του εξωτερικού, ιατρική συμβουλή είναι απαραίτητη για την πιθανή χορήγηση φαρμακευτικής προφυλακτικής αγωγής.

Ειδάλλως, για ταξίδια εντός της χώρας μας και για ευαίσθητο πληθυσμό αρκεί η χορήγηση, εφόσον είναι επιθυμητό, **πρεβιοτικών / B-GOS**, τα οποία είναι φιλικά προς το περιβάλλον του εντέρου (προασπίζουν την χλωρίδα του εντέρου) και δεν προκαλούν ανεπιθύμητες ενέργειες.

ΕΙΝΑΙ ΣΗΜΑΝΤΙΚΟ ΝΑ ΘΥΜΟΜΑΣΤΕ ΟΤΙ:

Η αντιμετώπιση των κρουσμάτων απαιτεί ξεκούραση του ασθενούς και πρόληψη της αφυδάτωσης μέσω της αυξημένης κατανάλωσης υγρών και ηλεκτρολυτών, ενώ θα πρέπει να σημειωθεί ότι η χρήση αντιδιαρροϊκών φαρμάκων χωρίς ιατρική συμβουλή θα πρέπει να αποφεύγεται. Αναλυτικότερα:

ΓΙΑΤΙ ΕΜΦΑΝΙΖΕΤΑΙ Η ΔΙΑΡΡΟΙΑ ΤΩΝ ΤΑΞΙΔΙΩΤΩΝ:

Συνήθως κατά την πρώτη εβδομάδα του ταξιδιού. Στην συνέχεια ο οργανισμός συνηθίζει τις νέες συνθήκες του περιβάλλοντος και εναρμονίζεται σε αυτές, οπότε σταματούν και οι διάρροιες!

Παράγοντες κινδύνου είναι:

- Συνθήκες όπου κυρίως δεν τηρούνται οι απαραίτητοι κανόνες υγιεινής προετοιμασίας και κατανάλωσης φαγητού αλλά και χρήσης αποχωρητηρίων, και κατά δεύτερον:
- τα θερμά, νέα μέρη παραθέρισης με διαφορετικές συνθήκες διαβίωσης και επικρατούντα φυσιολογικά βακτήρια για εκείνα τα μέρη, αλλά ασυνήθιστα για τα δικά μας,
- έκθεση του οργανισμού σας σε νέους τύπους βακτηριδίων, τα οποία υπάρχουν σε εκείνη την περιοχή και είναι φυσιολογικά εκεί και όχι παθογόνα,
- πρωτόγνωρη κατανάλωση πικάντικων ή λιπαρών τροφών,
- τοπικά, εθνικά φαγητά ή φαγητά που δεν εντάσσεται συχνά στο διαιτολόγιό σας και η χλωρίδα του εντέρου σας δεν έχει συνηθίσει να τα μεταβολίζει).

Η ΜΕΤΑΔΟΣΗ ΔΙΑΡΡΟΙΑΣ ΤΩΝ ΤΑΞΙΔΙΩΤΩΝ:

Μεταδίδεται μέσω της κατανάλωσης μολυσμένης τροφής ή νερού ή μέσω της επαφής με μολυσμένα χέρια, ποτήρια, πιάτα, μαχαιροπίρουνα, κ.α., δηλαδή:

- κατανάλωσης μολυσμένου τροφίμου,
- πόση ροφήματος (επιμολυσμένο κατά την προετοιμασία),
- κατανάλωσης ωμών οστρακοειδών (σε αυτή την περίπτωση η αλίευση τους πιθανότατα έγινε από σημείο όπου το νερό είχε μολυνθεί),
- πόσης μολυσμένου νερού από μη κεντρικό σύστημα ύδρευσης (με πιθανότητα επιμόλυνσης).

ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ ΔΙΑΡΡΟΙΑΣ ΤΩΝ ΤΑΞΙΔΙΩΤΩΝ:

συνήθως εμφανίζονται την πρώτη εβδομάδα της διαμονής και περιλαμβάνουν:

- υδαρές κενώσεις (6 φορές το 24ωρο),
- κοιλιακές κράμπες,
- ναυτία,
- εμετούς,
- ζαλάδα,
- κόπωση.

Γενικότερα τα συμπτώματα διαρκούν μία (1) έως δύο (2) μέρες.

Άτομα που έχουν χρόνιες νόσους ή επιβαρυμένη υγεία είναι αυτά που δυσκολεύονται να βρουν τις δυνάμεις τους πάλι άμεσα.

ΣΟΒΑΡΟΣ Ο ΚΙΝΔΥΝΟΣ ΑΦΥΔΑΤΩΣΗΣ:

Πρέπει να τονιστεί ότι η γαστρεντερίτιδα ενέχει κίνδυνο εμφάνισης αφυδάτωσης. Σημαντικό στην αντιμετώπισή της είναι η αποφυγή σοβαρής απώλειας υγρών (αφυδάτωση).

Καλό είναι ο ασθενής που παρουσιάζει διάρροια ή και εμετούς να καταναλώνει όσο το δυνατόν **μεγαλύτερες ποσότητες υγρών**, για όσο διάστημα διαρκούν τα συμπτώματά του.

Αν και για τον ευρύ πληθυσμό οι διάρροιες δεν αποτελούν σοβαρό κίνδυνο και κάνουν τον κύκλο τους χωρίς να επιφέρουν κινδύνους, για κάποιες όμως ομάδες πληθυσμού μπορεί να χρειαστεί ιδιαίτερη προσοχή, καθώς λόγω επιβαρυμένης διατρέχουν αυξημένο κίνδυνο αφυδάτωσης.

Το ποσό των υγρών που χάνεται από τον οργανισμό του ασθενή πρέπει απαραίτητα να αναπληρώνεται και αυτό αποτελεί το βασικό στοιχείο πρόληψης της εμφάνισης αφυδάτωσης, ώστε το άτομο να μην αναγκαστεί να εισαχθεί σε νοσοκομείο.

ΟΜΑΔΕΣ ΥΨΗΛΟΥ ΚΙΝΔΥΝΟΥ ΓΙΑ ΕΜΦΑΝΙΣΗ ΑΦΥΔΑΤΩΣΗΣ:

- βρέφη,
- νήπια,
- ηλικιωμένοι,
- άτομα με αναπηρία,
- μη αυτοεξυπηρετούμενα άτομα,
- ανοσοκατασταλμένοι.

ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ ΑΦΥΔΑΤΩΣΗΣ:

- μειωμένη ποσότητα ούρων,
- σκουρόχρωμα ούρα,
- ναυτία,
- ορθοστατική υπόταση και ζάλη,
- ξηροστομία,
- κόπωση,
- ευερεθιστότητα,
- έλλειψη δακρύων κατά το κλάμα,
- πονοκέφαλος,
- διαταραχές ύπνου-αυπνία.

ΤΡΟΠΟΙ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗΣ:

- **Αυξημένη πόση υγρών, όπως:**
 - νερό (ΤΟ ΚΥΡΙΟΤΕΡΟ), σε θερμοκρασία δωματίου,
 - ζωμός,
 - ροφήματα από βότανα, ειδικά από MENTA (μειώνει το αίσθημα ναυτίας)
 - ρόφημα από τζίντζερ (εφόσον δεν υπάρχουν αντενδείξεις π.χ.: καρδιακές παθήσεις, αιμορραγίες, αλληλεπίδραση με φάρμακα όπως του Σακχαρώδη Διαβήτη),
 - Ισοτονικά ποτά, (συμπληρωματικά, εάν χρειαστεί)
 - Αναβράζουσες ταμπλέτες ηλεκτρολυτών (συμπληρωματικά, εάν χρειαστεί).
 - ΦΥΣΙΚΟΣ ΥΛΕΚΤΡΟΛΥΤΗΣ ΠΟΥ ΦΤΙΑΧΝΕΤΕ ΕΣΕΙΣ: 6 κουταλάκια του γλυκού ζάχαρη και 1 κουταλάκι του γλυκού αλάτι σε ένα 1 λίτρο νερού. Το πίνετε σταδιακά.
 - **Φάρμακα για την καταπολέμηση της διάρροιας** (η χρήση τους θα πρέπει να διακόπτεται, εφόσον τα συμπτώματα παραμένουν πέραν των 2 ημερών και να λαμβάνει ο ασθενής άμεσα ιατρική επίβλεψη).

Κατανάλωση εύπεπτων τροφών, συχνά, και σε μικρές ποσότητες:

- Φρυγανιές,
- Κρακεράκια,
- Κουλουράκια,
- Δημητριακά,
- Πατάτες,
- Μπανάνες,
- Τοστ ελαφρύ

Σε περίπτωση εμφάνισης αίσθησης αδιαθεσίας κατά την κατανάλωση τροφής,

θα πρέπει να διακοπεί για λίγο η προσπάθεια και αργότερα να συνεχιστεί, πάντα σε μικρές ποσότητες.

ΑΠΟΦΥΓΗ κατά την διάρροια :

- πικάντικα τρόφιμα,
- τροφές πλούσιες σε λιπαρά,
- καφέ και ροφήματα που περιέχουν καφεΐνη (επηρεάζουν την πέψη, αυξάνουν τον κίνδυνο επιπλέον διάρροιας και αφυδάτωσης),
- γαλακτοκομικά προϊόντα,

- αλκοόλ (ερεθίζει το πεπτικό σύστημα),
- μαύρο ή πράσινο τσάι (ερεθίζει το πεπτικό σύστημα),
- καρκεύματα και σάλτσες (ερεθίζουν το πεπτικό σύστημα).

ΜΕΤΡΑ ΠΡΟΛΗΨΗΣ ΔΙΑΡΡΟΙΑΣ ΤΩΝ ΤΑΞΙΔΙΩΤΩΝ:

Από τη μεριά του **υγιούς** ατόμου,

θα πρέπει να τηρούνται σχολαστικά οι καθημερινοί κανόνες υγιεινής, όπως:

- **τακτικό πλύσιμο των χεριών με σαπούνι και νερό,**

πριν και μετά από κάθε χρήση του αποχωρητηρίου αλλά και κάθε είδους δραστηριότητας που σχετίζεται με επαφή ασθενή (ο οποίος εμφανίζει διάρροια ή και εμετό),

- σχολαστικό καθαρισμό των οικιακών σκευών και όλων των επιφανειών της κουζίνας, όπου προετοιμάζεται το φαγητό, με χρήση σαπουνιού και νερού, και πριν αλλά και μετά το μαγείρεμα.
- **επιμελές πλύσιμο των φρούτων και των λαχανικών,**
- **κατανάλωση μόνο ασφαλών τροφίμων,**

τα οποία δεν παρουσιάζουν καμία εμφανή αλλοίωση στην εμφάνισή τους αλλά και στην οσμή. Όμως ακόμα και τα μη ασφαλή/μολυσμένα τρόφιμα μπορεί να μην παρουσιάζουν κάποια εμφανή αλλοίωση των οργανοληπτικών τους χαρακτηριστικών, οπότε θα πρέπει να γίνεται όπως ανωτέρω αναφέρεται **σχολαστικό πλύσιμο όλων των τροφίμων** προς κατανάλωση,

- πόση, πλύσιμο και μαγείρεμα **μόνο με ασφαλές νερό** (από κεντρικό δίκτυο ύδρευσης),
- απαραίτητα **αποφυγή της χρήσης κοινών σκευών και προσωπικών αντικειμένων** (ποτηριών, πιάτων, πιρουνιών, πετσετών, κλινοσκεπασμάτων κ.τ.λ.),
- **προσεκτική και συχνή καθαριότητα του αποχωρητηρίου** και των πιθανά μολυσμένων από ασθενή αντικειμένων, ρουχισμού, λευκών ειδών και επιφανειών με τη χρήση αντισηπτικών σκευασμάτων πλύσης και χλωριούχων απορρυπαντικών καθαρισμού επιφανειών.

ΑΠΟΦΕΥΓΕΤΕ, ειδικά εάν ταξιδεύετε σε θέρμες χώρες στο εξωτερικό:

- ΓΕΝΙΚΑ οτιδήποτε μπορεί να περιέχει **ΝΕΡΟ ΠΟΥ ΔΕΝ ΕΧΕΙ ΒΡΑΣΕΙ**,
- παγάκια και νερό βρύσης,
- γάλα μη παστεριωμένο ή βρασμένο,
- παγωτά,
- τρόφιμα και ποτά και γάλατα που δεν τηρούν την ψυκτική αλυσίδα,
- ωμά ή μη καλά μαγειρεμένα ψάρια και κρεατικά.
- θαλασσινά,
- έτοιμα γεύματα που καταναλώνονται κρύα, ακόμα και σε μπουφέ εστιατορίων, υπάρχει πιθανότητα κινδύνου,
- τρόφιμα από πλανόδιους πωλητές. **ΕΞΑΙΡΕΣΗ:** Μόνο εάν είναι καλά μαγειρεμένα και το σκεύος είναι ακόμα ζεστό και η καντίνα είναι σε σκιερό μέρος,
- μη συσκευασμένους χυμούς φρέσκων φρούτων,
- οτιδήποτε μπορεί να περιέχει νερό που δεν έχει βράσει,
- ωμά λαχανικά ή φρούτα που δεν μπορείτε να ξεφλουδίσετε εσείς με τα καθαρά σας χέρια.

ΒΑΣΙΚΕΣ ΟΔΗΓΙΕΣ ΥΓΙΕΙΝΟΜΙΚΗΣ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑΣ:

- ✓ Πίνετε μόνο εμφιαλωμένο νερό που θα το ανοίγετε εσείς το μπουκάλι.
- ✓ **Πλένετε τα δόντια σας με εμφιαλωμένο νερό εάν βρίσκεστε σε θερμή χώρα στο εξωτερικό.**
- ✓ Πλένετε συχνά τα χέρια σας με σαπούνι και νερό (ιδιαίτερα πριν από το φαγητό και πριν ακουμπήσετε τρόφιμα).
- ✓ Πλένετε τα χέρια σας καλά με σαπούνι και νερό πάντα πριν και μετά τη χρήση της τουαλέτας.
- ✓ Μόνο, εν ελλείψει νερού και σαπουνιού, χρησιμοποιείτε αλκοολούχο λοσιόν ή αντισηπτικό τζελ επαρκώς απλώνοντας το και τρίβοντας το στα χέρια μέχρι να στεγνώσει για να μην προκαλέσει ξηρότητα.



ΠΡΟΣΕΧΟΥΜΕ ΤΗΝ ΥΓΕΙΑ ΜΑΣ ΚΑΙ ΚΑΤΑ ΤΑ ΤΑΞΙΔΙΑ

Προστατεύουμε τον εαυτό μας, προστατεύουμε τους γύρω μας και αγαπημένα μας πρόσωπα.

**Η ΠΡΟΛΗΨΗ ΣΩΖΕΙ ΖΩΕΣ
ΚΑΙ ΣΥΜΒΑΛΕΙ ΚΑΘΟΡΙΣΤΙΚΑ ΣΤΗΝ ΔΙΑΤΗΡΗΣΗ ΤΗΣ ΚΑΛΗΣ ΥΓΕΙΑΣ ΚΑΙ ΤΗΝ ΕΥΖΩΙΑ**

Ακολουθεί παράρτημα με επισυναπτόμενες αφίσες του Υπουργείου Υγείας, του Ε.Ο.Δ.Υ και του Ιατρικού Συλλόγου Αθηνών, που αφορούν την πρόληψη της μετάδοσης λοιμώξεων καθώς και οδηγίες υγιεινής χεριών και χειρισμού τροφίμων με ασφάλεια για την υγεία.

Πέντε κλειδιά για ασφαλέστερα τρόφιμα



Υγιεινή

- ✓ Πλένουμε τα χέρια μας πριν πιάσουμε οποιαδήποτε τρόφιμα. Αν όμως ασχολούμαστε συστηματικά με το μαγείρεμα ή με το χειρισμό τροφίμων τότε πλένουμε τα χέρια μας όσο πιο συχνά μπορούμε
- ✓ Πλένουμε τα χέρια μας πριν βγάλουμε από το αποχωρητήριο
- ✓ Πλένουμε και αποστειρώνουμε όλες τις επιφάνειες και τα εργαλεία που έρχονται σε επαφή με τρόφιμα
- ✓ Προστατεύουμε τα τρόφιμα και τους χώρους παρασκευής, διατήρησης και επεξεργασίας τους από έντομα, τρωκτικά και άλλα ζώα

Γιατί;

Αν και οι περισσότεροι μικροοργανισμοί που υπάρχουν στη φύση δεν προκαλούν ασθένειες, υπάρχουν και επικίνδυνα μικροοργανισμοί οι οποίοι αβρύνουν στο έδαφος, στο νερό, στα ζώα και στους ανθρώπους. Οι μικροοργανισμοί αυτοί που βρίσκονται στα χέρια, σε πετσέτες, πιάτα, εργαλεία ή σκεύη μαγειρικής και κυρίως στις επιφάνειες παρασκευής των τροφίμων, μεταφέρονται εύκολα στα τρόφιμα που έρχονται σε επαφή μαζί τους και μπορεί να προκαλέσουν τροφική κακή υγεία.



Διατηρούμε χωριστά τα μαγειρεμένα τρόφιμα

- ✓ Διατηρούμε το κρέας, κοτόπουλο και θαλασσινά χωριστά από όλα τα άλλα τρόφιμα
- ✓ Χρησιμοποιούμε άλλα εργαλεία, όπως μαχαίρια ή σανίδες τεμαχισμού για τα ωμά και άλλα για τα μαγειρεμένα τρόφιμα
- ✓ Διατηρούμε τα τρόφιμα σε δοχεία έτσι ώστε να αποφεύγεται η επαφή ωμών και μαγειρεμένων φαγητών

Γιατί;

Τα ωμά φαγητά και ιδίως το κρέας, τα πουλερικά και τα θαλασσινά καθώς και οι ζωικοί τους, μπορεί να περιέχουν επικίνδυνους μικροοργανισμούς οι οποίοι μπορεί να μεταφερθούν σε άλλα τρόφιμα ή φρούτα κατά τη διάρκεια της προετοιμασίας, του μαγειρέματος, της συντήρησης ή της αποθήκευσης.

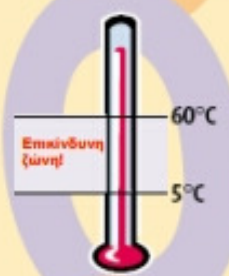


Καλό μαγείρεμα

- ✓ Μαγειρεύουμε καλά τα φαγητά, ιδιαίτερα όταν πρόκειται για κρέας, πουλερικά, αβγά και θαλασσινά
- ✓ Φαγητά, όπως οι σούπες και τα βραστά, μαγειρεύονται καλά, έτσι ώστε να φθάνουν στη θερμοκρασία των 70°C. Όταν αφορά το κρέας και τα πουλερικά, τα μαγειρεύουμε τόσο ώστε ο ζωμός τους να είναι καθαρός και όχι ροζ. Αν μπορούμε χρησιμοποιούμε θερμόμετρο
- ✓ Αναθερμαίνουμε προσεκτικά τα μαγειρεμένα φαγητά πριν τα σερβίρουμε

Γιατί;

Το καλό μαγείρεμα σκοτώνει σχεδόν όλους τους επικίνδυνους μικροοργανισμούς. Μάλιστα έχουν δείξει ότι το μαγείρεμα ενός τροφίμου στη θερμοκρασία των 70°C σκοτώνει διαβεβαιωμένα ότι το τρόφιμο αυτό είναι ασφαλές. Τρόφιμα που απαιτούν ιδιαίτερη προσοχή είναι οι κωμάς, ψάρια κρέας σε ρόλους και μαγείες μάζες κρέας ή γαλοπούλας, ιδίως γύρω από τις αρθρώσεις.



Διατηρούμε τα τρόφιμα σε ασφαλείς θερμοκρασίες

- ✓ Δεν αφήνουμε μαγειρεμένα φαγητά σε θερμοκρασία δωματίου για περισσότερο από 2 ώρες.
- ✓ Τοποθετούμε έγκαιρα στο ψυγείο κάθε μαγειρεμένο ή ελαφρώς ζεστό φαγητό (κατά προτίμηση κάτω από τους 5°C) ή τρόφιμα (κατά προτίμηση κάτω από τους 5°C)
- ✓ Διατηρούμε το μαγειρεμένο φαγητό ζεστό (περισσότερο από 60°C) μέχρι να το σερβίρουμε (να καταναλωθεί)
- ✓ Δεν διατηρούμε φαγητά για μεγάλο χρονικό διάστημα, ακόμα κι αν τα έχουμε μέσα στο ψυγείο
- ✓ Δεν ξεπαγώνουμε κατεψυγμένα τρόφιμα σε θερμοκρασία δωματίου

Γιατί;

Οι μικροοργανισμοί πολλαπλασιάζονται πολύ γρήγορα όταν τα φαγητά διατηρούνται σε θερμοκρασία δωματίου. Όταν διατηρούμε τα τρόφιμα σε θερμοκρασίες κάτω των 5°C ή άνω των 60°C, η ανάπτυξη των μικροοργανισμών καθυστερεί ή σταματάει. Όμως υπάρχουν και κάποιοι επικίνδυνοι μικροοργανισμοί που συνεχίζουν να αναπτύσσονται και κάτω από τους 5°C.



Χρησιμοποιούμε ασφαλές νερό και πρώτες ύλες

- ✓ Χρησιμοποιούμε ασφαλές νερό ή αν δεν υπάρχει το επεξεργαζόμαστε κατάλληλα έτσι ώστε να γίνει ασφαλές
- ✓ Επιλέγουμε φρέσκα και υγιεινά τρόφιμα
- ✓ Επιλέγουμε τρόφιμα που έχουν υποστεί επεξεργασίες εξυγίανσης, όπως το παστεριωμένο γάλα για παρόδειγμα
- ✓ Πλένουμε καλά τα φρούτα και τα λαχανικά και ιδιαίτερα όταν πρόκειται να αναλωθούν ωμά
- ✓ Δεν καταναλώνουμε τρόφιμα που έχουν λήξει

Γιατί;

Οι πρώτες ύλες, περιλαμβανομένου του νερού και του πάγου, μπορεί να έχουν μολυνθεί με επικίνδυνους μικροοργανισμούς και χημικές ουσίες. Τέχνες ουσίες μπορεί να χρησιμοποιούν ευκολότερα σε τρόφιμα που έχουν υποστεί μηχανικές φθορές, όπως τα τραυματισμένα φρούτα για παράδειγμα ή σε τρόφιμα που έχουν αναπτυχθεί μολύνσεις. Ο κίνδυνος από τέτοια τρόφιμα μπορεί να μειωθεί με κάποιες ασφαλείς διαδικασίες, όπως για παράδειγμα με την προσεκτική επιλογή, το καλό πλύσιμο ή την αποψήφωση.



Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας
Μεσογειακό Κέντρο Καταπολέμησης Ζoonοθymων

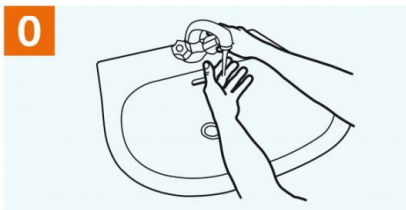
Γνώση = Προφύλαξη

ΠΟΙΟΣ ΕΙΝΑΙ Ο ΣΩΣΤΟΣ ΤΡΟΠΟΣ ΠΛΥΣΙΜΑΤΟΣ ΤΩΝ ΧΕΡΙΩΝ;

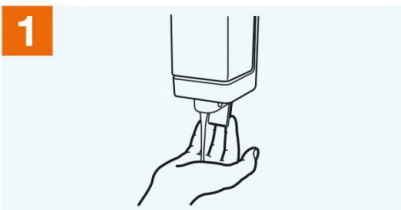
Πλύνετε τα χέρια με σαπούνι και νερό μόνο όταν αυτά είναι εμφανώς λερωμένα! Αλλιώς εφαρμόστε αλκοολούχο αντισηπτικό!



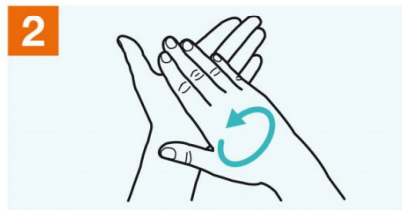
Διάρκεια της συνολικής διαδικασίας: **40-60 δευτερόλεπτα**



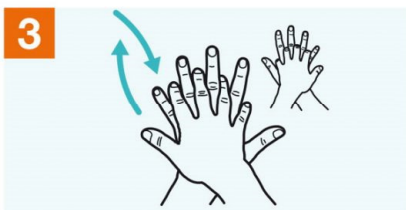
Ανοίγουμε τη βρύση και βρέχουμε τα χέρια μας με τρεχούμενο νερό.



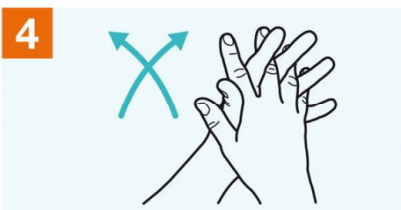
Λαμβάνουμε την απαραίτητη δόση σαπουνιού ώστε να καλυφθούν όλες οι επιφάνειες των χεριών.



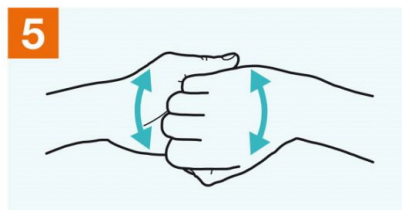
Τρίβουμε τις παλάμες μεταξύ τους.



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.



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



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



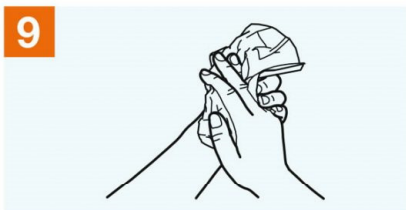
Κλείνουμε τον αντίχειρα του αριστερού χεριού μέσα στην παλάμη του δεξιού χεριού, τον τρίβουμε με περιστροφικές κινήσεις και αντιστρόφως.



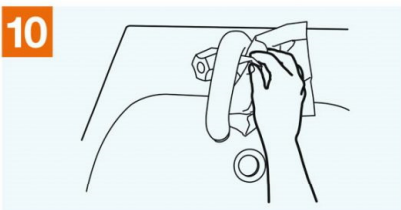
Τρίβουμε τα ακροδάκτυλα του δεξιού χεριού με περιστροφικές κινήσεις (της ίδιας και αντίθετης φοράς) στην παλάμη του αριστερού χεριού και αντιστρόφως.



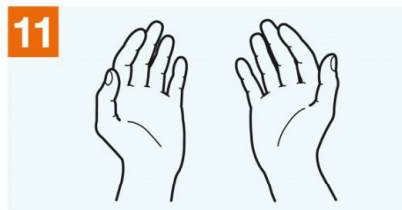
Ξεπλύνουμε καλά τα χέρια μας με νερό.



Στεγνώνουμε καλά τα χέρια με χειροπετσέτα μιας χρήσεως.



Χρησιμοποιούμε την ίδια χειροπετσέτα για να κλείσουμε τη βρύση.



Τα χέρια μας τώρα είναι καθαρά και ασφαλή.



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

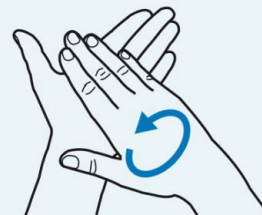


Βάζουμε στην παλάμη μας την ενδεικνυόμενη δόση του αλκοολούχου αντισηπτικού διαλύματος, ώστε να καλύπτονται όλες οι επιφάνειες.

1b

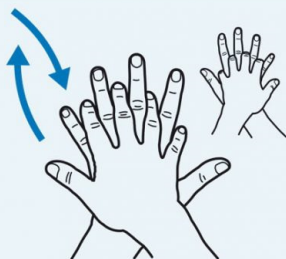


2



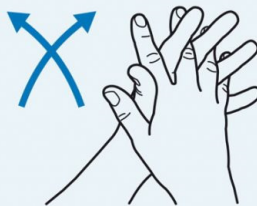
Τρίβουμε τις παλάμες μεταξύ τους.

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



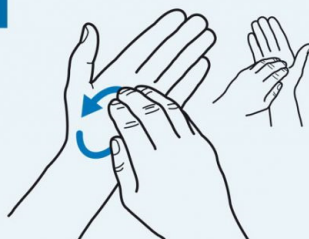
Τρίβουμε ταυτόχρονα τις ραχιαίες επιφάνειες των ακροδαχτύλων και των δύο χεριών κλείνοντας το κάθε χέρι μέσα στην παλάμη του άλλου χεριού.

6



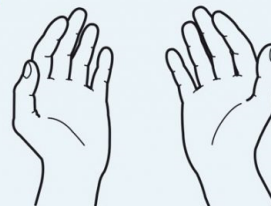
Κλείνουμε τον αντίχειρα του αριστερού χεριού μέσα στην παλάμη του δεξιού χεριού, τον τρίβουμε με περιστροφικές κινήσεις και αντιστρόφως.

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.



ΧΡΗΣΗ ΜΑΣΚΑΣ

ΤΙ ΝΑ ΚΑΝΟΥΜΕ



1 ΠΛΕΝΟΥΜΕ ΤΑ ΧΕΡΙΑ ΜΑΣ ΜΕ ΣΑΠΟΥΝΙ ΚΑΙ ΝΕΡΟ, Η' ΑΛΚΟΟΛΟΥΧΟ ΑΠΟΛΥΜΑΝΤΙΚΟ ΧΕΡΙΩΝ, ΠΡΙΝ ΑΓΓΙΞΟΥΜΕ ΤΗ ΜΑΣΚΑ



2 ΠΙΑΝΟΥΜΕ ΤΗ ΜΑΣΚΑ ΑΠΟ ΤΑ ΚΟΡΔΟΝΙΑ ΚΑΙ ΤΑ ΠΕΡΝΑΜΕ ΠΙΣΩ ΑΠΟ ΤΑ ΑΥΤΙΑ ΜΑΣ



3 ΤΡΑΒΑΜΕ ΤΙΣ ΠΛΕΥΡΕΣ ΤΗΣ ΜΑΣΚΑΣ, ΩΣΤΕ ΝΑ ΚΑΛΥΨΕΙ ΤΟ ΚΑΤΩ ΜΕΡΟΣ ΤΟΥ ΣΑΓΟΝΙΟΥ ΜΑΣ ΚΑΙ ΤΗ ΜΥΤΗ ΜΑΣ



4 ΑΠΟΦΕΥΓΟΥΜΕ ΝΑ ΑΚΟΥΜΠΑΜΕ ΤΗ ΜΑΣΚΑ ΟΣΟ ΤΗ ΦΟΡΑΜΕ



5 ΑΦΑΙΡΟΥΜΕ ΤΗ ΜΑΣΚΑ ΚΡΑΤΩΝΤΑΣ ΤΗ ΜΟΝΟ ΑΠΟ ΤΑ ΚΟΡΔΟΝΙΑ



6 ΑΠΟΡΡΙΠΤΟΥΜΕ ΤΗ ΜΑΣΚΑ ΣΕ ΚΑΔΟ ΑΠΟΡΡΙΜΑΤΩΝ ΑΝ ΕΙΝΑΙ ΜΙΑΣ ΧΡΗΣΗΣ



ΠΛΕΝΟΥΜΕ ΤΗ ΜΑΣΚΑ ΣΤΟΥΣ 60°C ΜΕ ΑΠΟΡΡΥΠΑΝΤΙΚΟ ΚΑΙ ΣΤΗ ΣΥΝΕΧΕΙΑ ΤΗ ΣΙΔΕΡΩΝΟΥΜΕ ΑΝ ΕΙΝΑΙ ΥΦΑΣΜΑΤΙΝΗ

ΤΙ ΔΕΝ ΚΑΝΟΥΜΕ



ΔΕΝ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΟΥΜΕ ΣΚΙΣΜΕΝΕΣ ΜΑΣΚΕΣ



ΔΕΝ ΠΙΑΝΟΥΜΕ ΤΗ ΜΑΣΚΑ ΟΤΑΝ ΤΗ ΦΟΡΑΜΕ



ΔΕΝ ΚΑΤΕΒΑΖΟΥΜΕ ΤΗ ΜΑΣΚΑ ΣΤΟ ΠΗΓΟΥΝΙ



ΔΕ ΦΟΡΑΜΕ ΤΗ ΜΑΣΚΑ ΚΑΤΩ ΑΠΟ ΤΗ ΜΥΤΗ



ΔΕΝ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΟΥΜΕ ΞΑΝΑ ΤΙΣ ΜΑΣΚΕΣ ΜΙΑΣ ΧΡΗΣΗΣ



ΔΕΝ ΑΠΟΡΡΙΠΤΟΥΜΕ ΤΗ ΜΑΣΚΑ ΣΕ ΚΑΔΟ ΑΝΑΚΥΚΛΩΣΗΣ ΑΛΛΑ ΣΕ ΚΑΔΟ ΑΠΟΡΡΙΜΜΑΤΩΝ

ΚΟΡΩΝΟΪΟΣ 2019-nCoV

Προστατευόμαστε σε 6+1 απλά βήματα

1



Πλύσιμο των χεριών με σαπούνι και νερό ή αλκοολούχο διάλυμα. Αποφυγή επαφής της μύτης, του στόματος και των ματιών με τα χέρια μας.

2



Κάλυψη του στόματος και της μύτης όταν βήχουμε με τον αγκώνα μας ή με ένα χαρτομάντηλο. Μετά, απόρριψη του χαρτομάντηλου σε κλειστό κάδο και πλύσιμο των χεριών.

4



Άμεση τηλεφωνική επικοινωνία με γιατρό και παραμονή στο σπίτι, ακολουθώντας τις οδηγίες του γιατρού, αν υπάρχουν συμπτώματα (πυρετού, βήχα, δυσκολίας στην αναπνοή κ.λπ.).

5



Αν υπάρχουν συμπτώματα, αποφυγή μετακίνησης και ταξιδιού με Μέσα Μαζικής Μεταφοράς.



Ακολουθούμε τις ενημερωτικές ειδήσεις και τις οδηγίες μόνο των υπεύθυνων επιστημόνων υγείας.