



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
ΝΟΜΟΣ ΑΤΤΙΚΗΣ
ΔΗΜΟΣ ΧΑΛΑΝΔΡΙΟΥ
ΓΕΝΙΚΗ ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ
ΕΠΟΠΤΡΙΑ ΔΗΜΟΣΙΑΣ ΥΓΕΙΑΣ

Χαλάνδρι, 05/05/2025
Α.Α.:215

ΥΓΕΙΟΝΟΜΙΚΟ ΕΝΗΜΕΡΩΤΙΚΟ ΕΝΤΥΠΟ

ΘΕΜΑ: << ΠΑΓΚΟΣΜΙΑ ΗΜΕΡΑ ΓΙΑ ΤΗΝ ΥΓΙΕΙΝΗ ΤΩΝ ΧΕΡΙΩΝ – 5 ΜΑΪΟΥ >>



Με την ατομική υγιεινή κύριο μέσο πρόληψης κατά της εξάπλωσης ιώσεων, μικροβίων και του κορωνοϊού, έχετε αναρωτηθεί τι είναι πιο αποτελεσματικό για την καθαριότητα των χεριών; Το πλύσιμο με σαπούνι και νερό ή η δερματική εφαρμογή αντισηπτικής γέλης που περιέχει αλκοολη; Και τα δύο μπορούν να σκοτώσουν τον ιό, αλλά το κυριότερο είναι η σωστή υγιεινή.

ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΗ ΘΑΝΑΤΩΣΗ ΤΩΝ ΜΙΚΡΟΒΙΩΝ:

Πως επιτυγχάνουμε όμως την μέγιστη αποτελεσματικότητα στο πλύσιμο κ στην αντισηψία;

Ας θυμόμαστε τον **ΥΓΕΙΟΝΟΜΙΚΟ ΚΑΝΟΝΑ** που μας γνωρίζει ότι :

η απολύμανση και η αντισηψία έχουν αποτέλεσμα όταν ακολουθούν την σωστή καθαριότητα.

ΣΩΣΤΗ ΚΑΘΑΡΙΟΤΗΤΑ – ΚΑΛΟ ΣΑΠΟΥΝΙΣΜΑ ΤΩΝ ΧΕΡΙΩΝ:

Οπότε, βασικό στοιχείο αποτελεσματικότητας της απολύμανσης είναι η **πρότερη απομάκρυνση των ρύπων**, επίμονων βρωμιών και η θανάτωση των τυχόν παθογόνων μικροοργανισμών μέσω του **ΠΛΥΣΙΜΑΤΟΣ ΤΩΝ ΧΕΡΙΩΝ**.

ΤΟ ΣΥΧΝΟ ΚΑΙ ΠΡΟΣΕΚΤΙΚΟ ΠΛΥΣΙΜΟ ΤΩΝ ΧΕΡΙΩΝ:

παραμένει ο καλύτερος τρόπος για να προστατεύσετε τον εαυτό σας και τους οικείους σας από τις λοιμώξεις, επίσης θωρακίζει όλη την σχολική και εργασιακή και νοσοκομειακή κοινότητα.

ΟΔΗΓΙΕΣ ΓΙΑ ΤΟ ΠΛΥΣΙΜΟ ΤΩΝ ΧΕΡΙΩΝ:.

ΚΑΘΕ ΠΟΤΕ ΘΑ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΣΑΠΟΥΝΙΖΟΥΜΕ **προσεκτικά** τα χέρια μας:

- Μετά από φτάρνισμα ή βήχα (που πρέπει να γίνεται πάντα στον αγκώνα μας, ή σε χαρομάντηλο, και όχι στην παλάμη μας!!!!)
- Πριν και μετά τη χρήση της αποχωρητηρίου,
- Μετά από επαφή με οποιαδήποτε επιφάνεια πιθανώς επιμολυσμένη
- Πριν την τοποθέτηση της μάσκας και μετά την απόρριψή της,
- Μετά από επαφή με άτομο που εμφανίζει συμπτώματα αναπνευστικού,
- Πριν και μετά τη φροντίδα τραύματος (που θα πρέπει κανονικά να γίνεται με γάντια),
- Μετά την επαφή με απορρίμματα (που θα πρέπει κανονικά να γίνεται με γάντια),
- Πριν, κατά τη διάρκεια και μετά την προετοιμασία του φαγητού,
- Πριν το γεύμα,
- Πριν και μετά τη φροντίδα ασθενή που εμφανίζει έμετο ή διάρροια ή συμπτώματα από το αναπνευστικό,
- Μετά την αλλαγή πάνας ή τον καθαρισμό παιδιού που έχει χρησιμοποιήσει το αποχωρητήριο,
- Μετά την επαφή με ζωάκια, ζωοτροφές ή ζωικά απόβλητα,
- Μετά το χειρισμό τροφών για ζώα συντροφιάς ή ζώων συντροφιάς.

ΣΗΜΑΝΤΙΚΕΣ ΟΔΗΓΙΕΣ ΓΙΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΟ ΠΛΥΣΙΜΟ ΤΩΝ ΧΕΡΙΩΝ:

1. Βρέξτε τα χέρια σας με νερό , κατά προτίμηση χλιαρό.
2. Τοποθετήστε σαπούνι σε όλη την επιφάνεια των χεριών σας, και ιδιαίτερα ανάμεσα στα δάχτυλά σας αλλά και κάτω από τα νύχια σας, όπου συσσωρεύονται ρύποι.
3. Σαπουνίστε καλά τα χέρια σας για τουλάχιστον 20 δευτερόλεπτα σε όλα τα σημεία προσεκτικά.
4. Ξεπλύνετε καλά τα χέρια σας με νερό.
5. Στεγνώστε τα χέρια σας επαρκώς με χειροπετσέτα μίας χρήσης ή με μηχανήμα αέρος αν υπάρχει αλλιώς με καθαρή πετσέτα (στο σπίτι) .
6. Κλείστε την βρύση και το πόμολο του προθάλαμου του αποχωρητηρίου με μία αχρησιμοποίητη χειροπετσέτα, όταν βρίσκεστε εκτός της οικίας σας, και όχι με τα καθαρά πλυμένα χέρια σας .

Αναλυτικότερα:

- ✓ Μέσω του πλυσίματος των χεριών γίνεται μηχανική απομάκρυνση των λιπαρών ακαθαρσιών, όταν δημιουργείται γαλάκτωμα νερού και σαπουνιού και ακολουθεί καλό ξέπλυμα με καθαρό νερό.
- ✓ Εάν το νερό είναι χλιαρό νερό, το κόλλημα των λιπαρών στοιβάδων του ιικό φορτίου επιτυγχάνεται και η απομάκρυνση των ιών είναι αποτελεσματικότερη.

Πιο συγκεκριμένα, τα μικρόβια αλλά και ο κορωνοϊός Covid-19 **αδρανοποιούνται** όταν κατά το πλύσιμο των χεριών η εξωτερική λιπόφιλη στοιβάδα του ενώνεται με το απλό σαπούνι και κατά συνέπεια αποδιοργανώνεται η κυτταρική μεμβράνη τους.

Συνεπάγεται το συμπέρασμα ότι και εάν δεν έχουμε αντισηπτικά σκευάσματα, η καλή καθαριότητα και το σωστό πλύσιμο των χεριών μας προστατεύει αποτελεσματικά.

ΜΗ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΗ ΑΠΟΛΥΜΑΝΣΗ:

Η μη αποτελεσματική απολύμανση και η **μη** θανάτωση μικρόβιων, ιών και του κορωνοϊού Covid-19 στην υγιεινή των χεριών εξαρτάται από τα ακόλουθα:

- Μη επαρκής, λάθος τρόπος πλυσίματος χεριών είτε με απλό ή με αντιβακτηριακά σαπούνι,
- Λάθος χρήση ή ανεπαρκής τρόπος εφαρμογής αντισηπτικού τζελ,
- Μη επαρκής καθαριότητα και μη απολύμανση όλων των πτυχών και επιφανειών του δέρματος των χεριών,
- Επαφή με μη καθαρισμένες επιφάνειες μετά τα ανωτέρω και πιθανή επιμόλυνση από μολυσματικές νόσους όπως η γρίπη, οι εντερικές λοιμώξεις ακόμα και οι κορονοϊοί.

ΤΙ ΚΑΝΟΥΜΕ ΟΤΑΝ ΔΕΝ ΜΠΟΡΟΥΜΕ ΝΑ ΠΛΥΝΟΥΜΕ ΤΑ ΧΕΡΙΑ ΜΑΣ:

Εν έλλειψη δυνατότητας πρόσβασης σε νιπτήρα με νερό και σαπούνι :

- Η απολυμαντική γέλη (αντισηπτικό τζελ) χεριών και
- τα αντισηπτικά μαντηλάκια μιας χρήσεως,

που περιέχουν τουλάχιστον 60 με 70% αλκοόλ, αποτελούν μέγιστο βοηθό αποφυγής μολύνσεων καθώς είναι εκλεκτικοί απορροφητές του λίπους των ιών: ΕΦΟΣΟΝ ΕΦΑΡΜΟΣΤΟΥΝ ΣΕ ΚΑΘΕ ΠΤΥΧΗ ΤΟΥ ΔΕΡΜΑΤΟΣ. Ειδάλλως είναι μη αποτελεσματική η χρήση τους κ δεν προστατευόμαστε αληθινά.

Επίσης σημειώνεται ότι τα βρεφικά μωρομανδηλα μπορούν να συντελέσουν στην πρότερη καθαριότητα των χεριών πριν την χρήση των ανωτέρω, μόνο όταν δεν έχουμε δυνατότητα σαπουνίσματος.

Τέλος, πρέπει να αναφερθεί ότι η άμεση χρήση οινόπνεύματος στο δέρμα πρέπει να αποφεύγεται καθώς καταστρέφει την επιφανειακή στοιβάδα του δέρματος με αποτέλεσμα ξηρότητα και πληγές, που μας καθιστούν επιρρεπείς σε μολύνσεις.

ΠΡΟΣΟΧΗ:

Τα αλκοολούχα διαλύματα μπορούν να ξεράνουν τα χέρια και να γίνει επέλθουν ευκολότερα : λύση συνεχείας δέρματος και μολύνσεις.

ΓΙΑ ΑΥΤΟ:

ΤΡΙΒΟΥΜΕ ΚΑΛΑ ΤΑ ΧΕΡΙΑ ΜΑΣ ΕΩΣ ΟΤΟΥ ΤΟ ΑΛΚΟΟΛΟΥΧΟ ΔΙΑΛΥΜΑ ΕΞΑΤΜΙΣΤΕΙ. ΕΤΣΙ ΔΕΝ ΞΗΡΑΙΝΕΙ ΤΟ ΔΕΡΜΑ.

Σωστό πλύσιμο χεριών

- Προσεκτικό πλύσιμο με νερό και σαπούνι
- Τρίψτε καλά **ανάμεσα** στα δάκτυλα
- Χρησιμοποιείτε την **χειροπετσέτα για να κλείσετε τη βρύση και να ανοίξετε την πόρτα**



Πλύσιμο χεριών

ΠΟΤΕ :

- Πριν και μετά το φαγητό
- Πριν και μετά τη χρήση τουαλέτας
- Μετά το πέρασμα από κοινόχρηστους χώρους
- Όταν βήχουμε ή φτερνιζόμαστε
- Μετά την επαφή μας με χρήματα
- Μετά την διαχείριση απορριμμάτων
- Μετά την επαφή μας με ζώα
- Μετά το σχολείο ή το παιχνίδι
- Όταν υπάρχει άρρωστος στο σπίτι
- Όποτε ερχόμαστε σε επαφή με εκκρίσεις σώματος
- Όταν τα χέρια μας είναι βρώμικα

