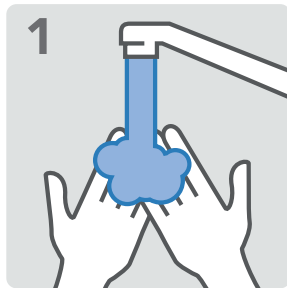


Η ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ ΠΛΥΣΙΜΑΤΟΣ ΤΩΝ ΧΕΡΙΩΝ

Το πλύσιμο των χεριών σας είναι ένας από τους πιο αποτελεσματικούς τρόπους για να αποτρέψετε την εξάπλωση των μικροβίων.

Κάθε φορά που πλένετε τα χέρια σας, ακολουθήστε τα παρακάτω βήματα:



1 Βρέξτε τα χέρια σας με καθαρό, ζεστό, τρεχούμενο νερό.



2 Σαπουνίστε τα.



3 Τριψτε το πάνω μέρος των χεριών, ανάμεσα στα δάχτυλα και κάτω από τις άκρες των νυχιών για τουλάχιστον 20 δευτερόλεπτα.



4 Ξεπλύνετε καλά τα χέρια κάτω από καθαρό, τρεχούμενο νερό.



5 Στεγνώστε τα χρησιμοποιώντας μια καθαρή πετσέτα ή αφήστε τα να στεγνώσουν με τον αέρα.



6 Χρησιμοποιήστε μια πετσέτα για να κλείσετε τη βρύση.