

## Κανόνες υγιεινής για την προστασία και την πρόληψη της μετάδοσης του νέου κορονοϊού

Με τα κρούσματα του κορονοϊού στη χώρα μας να αυξάνονται ραγδαία, το βασικό ερώτημα που προβληματίζει όλους μας είναι εάν υπάρχουν τρόποι να προστατευτούμε από τον COVID-19 και ποιοι είναι αυτοί. Βασικός παράγοντας ανησυχίας για το νέο κορονοϊό 2019-nCoV, θεωρείται η αυξημένη μεταδοτικότητα που παρουσιάζει και η ταχύτητα εξάπλωσης και διασποράς σε όλες τις ηπείρους. Όπως επισημαίνει η επιστημονική κοινότητα ο 2019-nCoV μεταδίδεται κυρίως μέσω της επαφής με ασθενή, μέσω σταγονιδίων τα οποία παράγονται όταν ο ασθενής βήχει ή φτερνίζεται ή μέσω σταγονιδίων από τη σίελο ή από τη ρινική κοιλότητα. Για την αποφυγή μετάδοσης είναι πολύ σημαντική η εφαρμογή μέτρων ατομικής υγιεινής.

Γι' αυτό και είναι πολύ σημαντικό να ακολουθούμε τους πιο κάτω "χρυσούς" κανόνες:

- ❖ Πλένουμε τα χέρια μας αρκετές φορές κατά τη διάρκεια της ημέρας (πριν και μετά το φαγητό, μετά την επαφή με ζώα, αμέσως μετά την τουαλέτα, μετά το φτέρνισμα, τον βήχα, τον καθαρισμό της μύτης).
- ❖ Αποφεύγουμε να ακουμπάμε το πρόσωπό μας με τα χέρια γιατί αυξάνεται ο κίνδυνος μετάδοσης των ιών, από τα χέρια στη μύτη και το στόμα.
- ❖ Σχολαστικός καθαρισμός επιφανειών όπως τραπέζια, διακόπτες, πληκτρολόγια, κινητά, tablet.
- ❖ Αποφυγή κλειστών χώρων και επαφών με άτομα που νοσούν.
- ❖ Σωστός αερισμός στο σπίτι αλλά και στο χώρο εργασίας.
- ❖ Φροντίζουμε για την καθημερινή ρινική υγιεινή, η οποία συμβάλλει στην πρόληψη λοιμώξεων των αυτιών, της μύτης και του λάρυγγα.
- ❖ Ασφαλής χρήση και απόρριψη χαρτομάντηλων.
- ❖ Αποφεύγουμε την επαφή με άτομα που εμφανίζουν συμπτώματα ίωσης.
- ❖ Φροντίζουμε τα παιδιά να απέχουν από το σχολείο και από τις δραστηριότητές τους όταν εμφανίζουν συμπτώματα.

Το πλύσιμο των χεριών είναι η κορωνίδα της πρόληψης καθώς συμβάλλει στην:

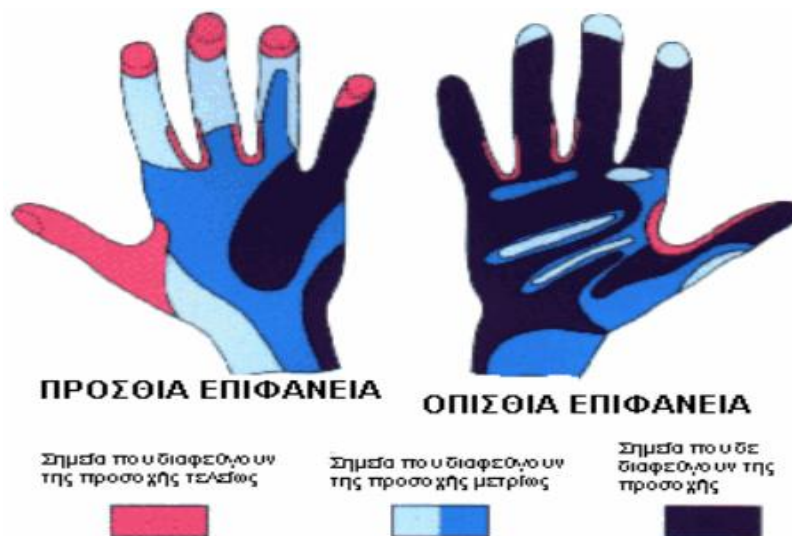
- ❖ πρόληψη ενδογενών και εξωγενών λοιμώξεων
- ❖ πρόληψη μόλυνσης νοσοκομειακών επιφανειών
- ❖ πρόληψη μετάδοσης παθογόνων μεταξύ ασθενών
- ❖ πρόληψη λοιμώξεων σε επαγγελματίες υγείας



## Μέθοδοι και τεχνικές υγιεινής των χεριών

### Τεχνικές πλυσίματος των χεριών

Τα χέρια πρέπει να πλένονται με την κατάλληλη ποσότητα σαπουνιού κάτω από τρεχούμενο νερό τρίβοντας όλες τις επιφάνειες καθώς και στα μεσοδακτύλια διαστήματα, κάτω από τα νύχια, τους αντίχειρες και τους καρπούς. Τα χέρια ξεπλένονται πολύ καλά με τρεχούμενο νερό και για το στέγνωμα χρησιμοποιούνται χαρτοπετσέτες μιας χρήσης με τις οποίες κλείνεται και η βρύση στο τέλος προς αποφυγή επαναμόλυνσης των χεριών. Εναλλακτικά, για το στέγνωμα μπορούν να χρησιμοποιηθούν οι στεγνωτήρες αέρα με κύρια όμως μειονεκτήματα, τον παρατεταμένο χρόνο στεγνώματος, το θόρυβο, και την επαναμόλυνση των χεριών κατά το κλείσιμο της βρύσης, εκτός εάν χρησιμοποιηθούν αυτόματα συστήματα λειτουργίας της βρύσης (ποδοδιακόπτης, χειροδιακόπτης μακρής ή φωτοκύτταρο). Κατά τη διάρκεια του πλυσίματος των χεριών, ιδιαίτερη προσοχή θα πρέπει να δίνεται σε εκείνες τις περιοχές που παραλείπονται πιο συχνά.



\*Τα σημεία που διαφεύγουν τελείως της προσοχής απεικονίζονται με κόκκινο χρώμα.

\*Τα σημεία που διαφεύγουν της προσοχής μετρίως απεικονίζονται με μπλε.

\*Τα σημεία που δεν διαφεύγουν με μαύρο.

## Τεχνικές πλυσίματος των χεριών

1



Βρέξτε τα χέρια σας στο τρεχούμενο νερό, σε στάση προς τα κάτω.

2



Πάρτε υγρό σαπούνι και κάντε σαπουνάδα σ' όλες τις επιφάνειες των χεριών.

3



Τρίψτε παλάμη με παλάμη.

4



Τρίψτε ανάμεσα στα δάκτυλα με τη δεξιά παλάμη πάνω στη ράχη του αριστερού χεριού και αντίστροφα.

5



Τοποθετήστε τα χέρια παλάμη με παλάμη, πλέξτε τα δάκτυλα και τρίψτε καλά.

6



Τρίψτε τις ράχες των δακτύλων του αριστερού χεριού στη παλάμη του δεξιού χεριού και αντίθετα.

7



Τρίψτε με περιστροφικές κινήσεις τους αντίχειρες μέσα στις παλάμες.

8



Τρίψτε με περιστροφικές και μπρος - πίσω κινήσεις τα ακροδάκτυλα μέσα στις παλάμες.

9



Ξεπλύνετε τα χέρια σας σε στάση προς τα κάτω.

10



Στεγνώστε τα χέρια σας σε χειροπετσέτι

11



Χρησιμοποιείστε τη χειροπετσέτα, για να κλείσετε τη βρύση.

## Τεχνικές αντισηψίας των χεριών - Χρήση αντισηπτικού

Κατά τη χρήση αλκοολικών διαλυμάτων για την ταχεία αντισηψία των χεριών, χρησιμοποιείται ο χρόνος και η ποσότητα που αναγράφεται στο φύλλο οδηγιών χρήσης του ιδιοσκευάσματος και τρίβονται τα χέρια σε όλη τους την επιφάνεια μέχρι να στεγνώσουν.

Κατά τη χρήση υγρού αντιμικροβιακού σαπουνιού με νερό προηγείται το βρέξιμο των χεριών, χρησιμοποιείται η κατάλληλη ποσότητα σαπουνιού και τρίβονται τα χέρια για 15" τουλάχιστον. Χρησιμοποιείται χαρτοπετσέτα μιας χρήσης για το στέγνωμα των χεριών και για το κλείσιμο της βρύσης. Συνιστάται η αποφυγή συχνής χρήσης ζεστού νερού για την πρόληψη δερματίτιδας των χεριών. Δεν επιτρέπονται οι πετσέτες πολλαπλής χρήσης για το στέγνωμα των χεριών.



Τρίψτε παλάμη με παλάμη.



Τρίψτε με την δεξιά παλάμη τη ραχιαία επιφάνεια του αριστερού χεριού και αντίστροφα.



Τρίψτε τις παλάμες και τα μεσοδακτύλια διαστήματα.



Τρίψτε τις ράχες των δακτύλων και των δύο χεριών.



Τρίψτε περιστροφικά τους αντίχειρες με τις παλάμες.



Τρίψτε περιστροφικά τα ακροδάκτυλα με τις παλάμες.

Όλα τα παραπάνω αποτελούν τρόπους πρόληψης ιώσεων και όλοι θα πρέπει να τα ακολουθούμε με συνέπεια και σοβαρότητα! Επιβάλλεται λοιπόν, να τα εντάξουμε στην καθημερινότητά μας όπως αυτή έχει διαμορφωθεί πλέον, και δεν πρέπει σε καμία περίπτωση να ξεχνάμε τους βασικούς αλλά και πιο εξειδικευμένους κανόνες υγιεινής για την ασφάλεια όλων, σε συνδυασμό πάντα με μια ισορροπημένη και πλούσια σε αντιοξειδωτικά διατροφή.