

# Μένουμε ασφαλείς!

Μένουμε στην πρώτη γραμμή για την αδιάλειπτη ηλεκτροδότησή σας.



## Οδηγίες για σωστό πλύσιμο χεριών

Διάρκεια 15-20"



1 Απομακρύνουμε τα κοσμήματα. Βρέχουμε τα χέρια με νερό.



2 Βάζουμε σαπούνι ώστε να καλύπτονται όλες οι επιφάνειες.



3 Τρίβουμε τις παλάμες μεταξύ τους.



4 Τρίβουμε την παλάμη του δεξιού χεριού πάνω στη ραχιαία επιφάνεια του αριστερού.



5 Καλύπτουμε όλη την επιφάνεια των χεριών και τρίβουμε ανάμεσα στα δάχτυλα.



6 Καθαρίζουμε τις αρθρώσεις των δαχτύλων, το πίσω μέρος της παλάμης και τα δάχτυλα.



7 Τρίβουμε τους αντίχειρες με περιστροφικές κινήσεις και καθαρίζουμε μεταξύ του δείκτη και του αντίχειρα.



8 Καθαρίζουμε τα νύχια με περιστροφικές κινήσεις των ακροδάχτυλων στην παλάμη.



9 Ξεπλένουμε καλά με νερό.



10 Στεγνώνουμε τα χέρια με πετσέτα μιας χρήσης.



11 Χρησιμοποιούμε την πετσέτα για να κλείσουμε τη βρύση.



12 Τα χέρια τώρα είναι ασφαλή.