

# Σωστός τρόπος εφαρμογής αλκοολούχου αντισηπτικού

Διάρκεια 20-30"

1



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



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

2



Τρίβουμε τις παλάμες μεταξύ τους.



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

3



Τρίβουμε την παλάμη του δεξιού χεριού πάνω στη ραχιαία επιφάνεια του αριστερού χεριού βάζοντας τα δάκτυλα του δεξιού στα μεσοδακτύλια διαστήματα του αριστερού χεριού και αντιστρόφως.



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

4



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



Εφόσον στεγνώσουν τα χέρια σας είναι ασφαλή.



**Μένουμε ασφαλείς!**

Μένουμε στην πρώτη γραμμή  
για την αδιάλειπτη ηλεκτροδότησή σας.