

Υπουργείο Υγείας
Κεντρική Επιτροπή Ελέγχου
Νοσοκομειακών Λοιμώξεων

Υγιεινή των χεριών



Βελτιώστε την Πρακτική
της Υγιεινής των Χεριών
για την Πρόληψη των
Νοσοκομειακών Λοιμώξεων

- Πριν από την επαφή με τον ασθενή
- Πριν από κάθε καθαρό ή άσηπτο χειρισμό
- Μετά από την έκθεση σε σωματικά υγρά του ασθενούς
- Μετά από την επαφή με τον ασθενή
- Μετά από την επαφή με το άμεσο άψυχο περιβάλλον του ασθενούς

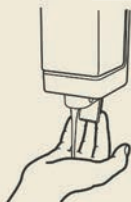
Υγιεινή των χεριών με σαπούνι και νερό

Διάρκεια διαδικασίας: 40-60 δευτερόλεπτα

1. Βρέξτε τα χέρια σας με νερό, σε στάση προς τα κάτω



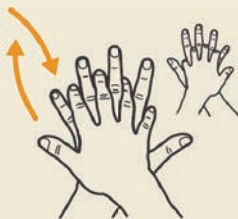
2. Απλώστε αρκετό σαπούνι, ώστε να καλύψει όλες τις επιφάνειες των χεριών (~3ml, ένα πάτημα δοσομετρικής αντλίας)



3. Τρίψτε παλάμη με παλάμη



4. Τρίψτε τη δεξιά παλάμη πάνω στη ραχιαία επιφάνεια του αριστερού χεριού με τα δάχτυλα να συμπλέκονται και αντίθετα



5. Τοποθετήστε τα χέρια παλάμη με παλάμη, συμπλέκοντας ταυτόχρονα και τα δάχτυλα και τρίψτε καλά



6. Τρίψτε τις ράχες των δαχτύλων του δεξιού χεριού στην παλάμη του αριστερού χεριού και αντίθετα



7. Τρίψτε με περιστροφικές κινήσεις τους αντίχειρες μέσα στις παλάμες και αντίθετα



8. Τρίψτε περιστροφικά, προς τα εμπρός και πίσω με ενωμένα τα ακροδάχτυλα του δεξιού χεριού στην αριστερή παλάμη και αντίθετα



- 9.** Ξεπλύνετε τα χέρια σας με νερό σε στάση προς τα κάτω



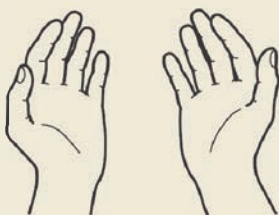
- 10** Στεγνώστε καλά τα χέρια σας με χαρτοπετσέτα μίας χρήσης



- 11** Χρήση χαρτοπετσέτας για να κλείσετε τη βρύση



ΤΑ ΧΕΡΙΑ ΣΑΣ ΕΙΝΑΙ ΠΛΕΟΝ ΑΣΦΑΛΗ



Υγιεινή των χεριών με άνυδρο αλκοολούχο διάλυμα

Διάρκεια διαδικασίας: 20-30 δευτερόλεπτα

1. Επαλείψτε με ικανοποιητική ποσότητα διαλύματος σε στεγνά χέρια για να καλύψει όλες τις επιφάνειες (~3ml, ένα πάτημα δοσομετρικής αντλίας)



2. Τρίψτε παλάμη με παλάμη



3. Τρίψτε τη δεξιά παλάμη πάνω στην αριστερή ραχιαία επιφάνεια του αριστερού χεριού με τα δάχτυλα να συμπλέκονται και αντίθετα



4. Τοποθετήστε τα χέρια παλάμη με παλάμη, συμπλέκοντας ταυτόχρονα και τα δάχτυλα και τρίψτε καλά



5. Τρίψτε τις ράχες των δαχτύλων του δεξιού χεριού στην παλάμη του αριστερού χεριού και αντίθετα



6. Τρίψτε με περιστροφικές κινήσεις τους αντίχειρες μέσα στις παλάμες και αντίθετα



7. Τρίψτε περιστροφικά, προς τα εμπρός και πίσω με ενωμένα τα ακροδάχτυλα του δεξιού χεριού στην αριστερή παλάμη και αντίθετα



8. Αφήστε τα χέρια σας να στεγνώσουν
ΕΙΝΑΙ ΠΛΕΟΝ ΑΣΦΑΛΗ

