

Ποιος είναι ο σωστός τρόπος να πλύνετε τα χέρια σας

Οργανισμοί υγείας έχουν εκδώσει έναν οδηγό για το σωστό πλύσιμο των χεριών που περιλαμβάνει 4 βήματα



Το σωστό πλύσιμο των χεριών αποτελεί ένα από τα βασικά μέτρα πρόληψης και αντιμετώπισης πολλών ασθενειών, γι' αυτό οι ειδικοί τονίζουν διαρκώς το πόσο σημαντική είναι αυτή η καθημερινή μας συνήθεια.

Αν και διαρκεί ελάχιστα δευτερόλεπτα, μπορεί να μας γλιτώσει από τεράστιες ταλαιπωρίες.

Έρευνες έχουν δείξει ότι πολλοί ιοί και βακτήρια και άλλοι μικροοργανισμοί εξουδετερώνονται με το συχνό και σωστό πλύσιμο των χεριών, αφού τα χέρια μας είναι το μέσο μετάδοσής τους.

Οργανισμοί υγείας έχουν εκδώσει έναν οδηγό για το σωστό πλύσιμο των χεριών που περιλαμβάνει 4 βήματα:

- Βρέξτε τα χέρια σας με ζεστό νερό.
- Απλώστε το σαπούνι και τρίψτε τα για 10». Μη βιαστείτε να τα ξεβγάλετε.
- Ξεπλύντε τα με ζεστό νερό.
- Στεγνώστε τα με καθαρή πετσέτα. Είναι προτιμότερες οι πετσέτες μιας χρήσης. Αν χρησιμοποιείτε κλασικές πετσέτες μπάνιου, φροντίστε να τις πλένετε συχνά.