



Παγκόσμια Ημέρα Πλύσιματος των Χεριών

15 Οκτωβρίου 2013



Η Παγκόσμια Ημέρα Πλύσιματος των Χεριών εορτάζεται κάθε χρόνο στις 15 Οκτωβρίου, ως μια πρωτοβουλία της παγκόσμιας σύμπραξης φορέων του δημόσιου και ιδιωτικού τομέα, για την προώθηση του πλύσιματος των χεριών και την τήρηση των βασικών κανόνων υγιεινής.

Πλένοντας τα χέρια με σαπούνι και νερό, είναι μια καθημερινή και απλή δραστηριότητα που σώζει ζωές, μειώνοντας την πιθανότητα προσβολής από ασθένειες και εξάπλωσης των μικροβίων στους άλλους.

Κάθε χρόνο οι διαρροϊκές ασθένειες και οι οξείες αναπνευστικές λοιμώξεις, γίνονται αιτία για το θάνατο πάνω από 3,5 εκατομμύρια παιδιών κάτω των 5 ετών.

Με σύνθημα «**Η δύναμη βρίσκεται στα χέρια σου**», ο φετινός εορτασμός δίνει έμφαση σε τρεις τομείς:

1 Όλοι μπορούν να βελτιώσουν την προσωπική τους υγιεινή πλένοντας τα χέρια τους με σαπούνι και νερό, ιδιαίτερα πριν από το φαγητό και μετά τη χρήση της τουαλέτας.

2 Εκπαιδευτικοί, γονείς και επαγγελματίες υγείας, μπορούν να βελτιώσουν την υγεία των παιδιών και των ενηλίκων, με την προώθηση του πλύσιματος των χεριών με σαπούνι και νερό.

3 Κυβερνήσεις, μη κερδοσκοπικοί οργανισμοί και ιδιωτικός τομέας, μπορούν να προωθήσουν και να επενδύσουν σε προγράμματα πλύσιματος των χεριών και να βελτιώσουν την υγεία του πληθυσμού σε μεγάλο βαθμό.

Το πλύσιμο των χεριών με σαπούνι και καθαρό τρεχούμενο νερό, βοηθά στη μείωση των διαρροϊκών ασθενειών κατά 40% και των αναπνευστικών λοιμώξεων κατά 25%, όπου πρόκειται για μολυσματικές ασθένειες που στις φτωχές χώρες του πλανήτη είναι συχνά θανατηφόρες.

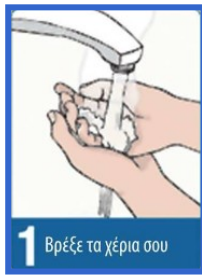
Σε περίπτωση όπου το νερό και το σαπούνι δεν είναι διαθέσιμα, για το πλύσιμο των χεριών, μπορεί να χρησιμοποιηθεί **αλκοολούχο αντισηπτικό διάλυμα χεριών**, με 60% περιεκτικότητα σε αλκοόλη.

Η χρήση αυτού του διαλύματος, μπορεί γρήγορα να μειώσει τον αριθμό των μικροβίων στα χέρια, αλλά σε καμία περίπτωση δεν μπορεί να απομακρύνει όλους τους τύπους μικροβίων.

Πότε πρέπει να πλένω τα χέρια μου;



Πώς πρέπει να πλένω τα χέρια μου σωστά, χρησιμοποιώντας σαπούνι και νερό;



ΜΗΝ ΞΕΧΑΣΕΙΣ ΝΑ ΠΛΥΝΕΙΣ ΚΑΛΑ:

- Ανάμεσα στα δάκτυλα
- Κάτω από τα νύχια
- Τις άκριες των δακτύλων

Πώς πρέπει να πλένω τα χέρια μου σωστά χρησιμοποιώντας αντισηπτικό διάλυμα χεριών;



Βήμα 1°
Παλάμη με παλάμη



Βήμα 4°
Δάχτυλα μέσα σε κλειστές παλάμες
- πλάγιες κινήσεις



Βήμα 2°
Παλάμη με εξωτερικό μέρος
χεριού και δάχτυλα ανοιχτά



Βήμα 5°
Αντίχειρας, περιστροφική κίνηση σε
κλειστή παλάμη



Βήμα 3°
Παλάμη με παλάμη και τα
δάχτυλα ανοιχτά



Βήμα 6°
Ακροδάχτυλα μαζεμένα μέσα στην
παλάμη - περιστροφική κίνηση