

Η ασφάλεια σας  
**είναι στα χέρια όλων μας**



**Υγιεινή των Χεριών: Ενημερωτικό υλικό για νοσηλευόμενους, συγγενείς & επισκέπτες.**

Επιτροπή Νοσοκομειακών Λοιμώξεων,  
Κλινική Γένεσις  
2022

# Υγιεινή των χεριών με νερό & υγρό σαπούνι

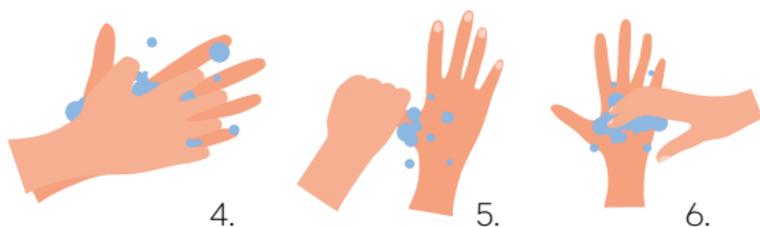


Διάρκεια συνολικής διαδικασίας  
**40 - 60 δευτερόλεπτα**

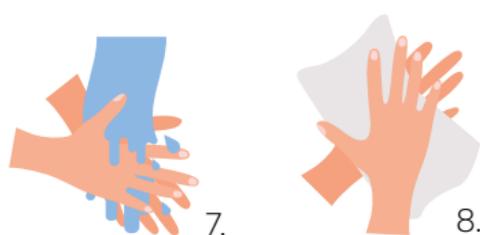
Εάν τα χέρια ΔΕΝ είναι εμφανώς λερωμένα, πραγματοποιείστε υγιεινή των χεριών με αλκοολούχο αντισηπτικό διάλυμα!



Βρέξτε τα χέρια σας, βάλτε υγρό σαπούνι και καλύψτε όλες τις επιφάνειες των χεριών.



Τρίψτε καλά τις ραχιαίες και παλαμιαίες επιφάνειες των χεριών, τα ακροδάκτυλα και τις περιοχές ανάμεσα τους.



Τα βήματα 2 έως 6 έχουν διάρκεια 15 δευτερόλεπτα τουλάχιστον.

Τρίψτε με περιστροφικές κινήσεις τους αντίχειρες, τα ακροδάκτυλα και ξεπλύντε καλά τα χέρια με νερό. Σκουπίστε καλά τα χέρια σας με χειροπετσέτα μιας χρήσης.

Χρησιμοποιείστε την χειροπετσέτα για να κλείσετε τη βρύση (εναλλακτικά, χρησιμοποιείστε τον αγκώνα σας).

**Τα χέρια σας τώρα είναι καθαρά & ασφαλή.**

# Υγιεινή των χεριών με αλκοολούχο αντισηπτικό διάλυμα



Διάρκεια συνολικής διαδικασίας  
**20 – 30 δευτερόλεπτα**

Εάν τα χέρια είναι εμφανώς λερωμένα, πραγματοποιείτε υγιεινή των χεριών με υγρό σαπούνι & νερό!



Τοποθετήστε επαρκή ποσότητα αλκοολούχου αντισηπτικού διαλύματος, ώστε να καλύπτονται πλήρως οι επιφάνειες.

Τρίψτε παλάμη με παλάμη.

Τρίψτε παλάμη με ραχιαία του χεριού με τα δάκτυλα ανοικτά (επαναλάβετε & στο άλλο χέρι).



Τρίψτε παλάμη με παλάμη με τα δάκτυλα ανοικτά.

Τρίψτε τα δάκτυλα μέσα σε κλειστές παλάμες (πλάγια κίνηση).

Τρίψτε τους αντίχειρες περιστροφικά (σε κλειστή παλάμη / επαναλάβετε & στο άλλο χέρι).



Τρίψτε τα ακροδάκτυλα στην παλάμη με περιστροφική κίνηση (επαναλάβετε & στο άλλο χέρι).

Τρίψτε έως ότου το αντισηπτικό στεγνώσει τελείως.

## Επιχείρηση «Καθαρά Χέρια»

Αγαπητέ κύριε/κυρία,

Η υγιεινή των χεριών αποτελεί τον απλούστερο και αποτελεσματικότερο τρόπο προστασίας από τις λοιμώξεις, για εσάς και την οικογένεια σας.

Στην κλινική Γένεσις, όλο το ιατρονοσηλευτικό προσωπικό είναι στη διάθεσή σας για να σας δώσει διευκρινήσεις ή να επιλύσει τυχόν απορίες σας αναφορικά με τη σπουδαιότητα της υγιεινής των χεριών αλλά και να σας μάθει τη σωστή εφαρμογή των μεθόδων της.



Τέρμα 17ης Νοέμβρη, Πυλαία  
555 35 Θεσσαλονίκη

0030 2310 984 000

info@genesishospital.gr

[www.genesishospital.gr](http://www.genesishospital.gr)

