

Καθαρισμός Επιφανειών

Το καθαρίσμα με σαπούνι και νερό απομακρύνει τη σκόνη και τα περισσότερα μικρόβια. Η απολύμανση αποτελεί ένα επιπλέον μέτρο ασφάλειας.



Τρόφιμα

Πλύσιμο χεριών πριν και μετά την παρασκευή του φαγητού. Καλό πλύσιμο φρούτων και λαχανικών που τρώγονται ωμά



ΟΠΟΥ ΥΠΑΡΧΟΥΝ
ΑΝΘΡΩΠΟΙ



www.mdmgreece.gr

ΟΔΗΓΙΕΣ ΑΤΟΜΙΚΗΣ ΥΓΙΕΙΝΗΣ

Πως πλένουμε τα χέρια μας;



1 Βρέξτε πολύ καλά τα χέρια σας με άφθονο καθαρό, τρεχούμενο νερό.



2 Απλώστε το σαπούνι σε όλες τις πλευρές των χεριών, ανάμεσα στα δάκτυλα και κάτω από τα νύχια.



3 Τρίψτε τα χέρια σας επιμένοντας στα παραπάνω σημεία για τουλάχιστον 20 δευτερόλεπτα.



4 Ξεπλύνετε τα χέρια σας πολύ καλά κάτω από τρεχούμενο νερό.



5 Στεγνώστε τα χέρια σας χρησιμοποιώντας χειροπετσέτα μιας χρήσης ή στεγνώστε με αέρα.



6 Αποφύγετε να κλείσετε τη βρύση με τα καθαρά χέρια. Χρησιμοποιήστε την χειροπετσέτα.

Αναπνευστική Υγιεινή

Σε φτέρνισμα ή βήχα, καλύψτε τη μύτη ή το στόμα με χαρτομάντηλο ή με το μανίκι



✗ Λάθος

✗ Λάθος

✓ Σωστό

Σωστή χρήση της μάσκας

Τοποθετήστε τη μάσκα έτσι ώστε να καλύπτει το στόμα και τη μύτη



Στοματική Υγιεινή

Βουρτσίζετε τα δόντια σας καθημερινά 2 φορές για τουλάχιστον 2 λεπτά, και να επισκέπτεστε τον οδοντίατρό σας 1-2 φορές το χρόνο για προληπτικό έλεγχο



Χρησιμοποιήστε μια μικρή ποσότητα οδοντόπαστας

Ξεκινήστε από την εξωτερική πλευρά των δοντιών

Κάντε απαλές κυκλικές κινήσεις

Βουρτσίστε την εσωτερική πλευρά των δοντιών

Βουρτσίστε όλες τις επιφάνειες των δοντιών

Βουρτσίστε απαλά τη γλώσσα

Ξεπλύνετε το στόμα σας με άφθονο νερό

Τα δόντια σας είναι πλέον καθαρά

ΧΡΗΣΙΜΕΣ ΟΔΗΓΙΕΣ

- ✓ Να χρησιμοποιείτε μόνο τη δική σας οδοντόβουρτα.
- ✓ Μετά το βούρτσισμα, ξεπλύνετε καλά την οδοντόβουρτα.
- ✓ Αφήστε την να στεγνώσει, τοποθετώντας κάθετα.
- ✓ Μην αφήσετε να έρχεται σε επαφή με άλλη οδοντόβουρτα.
- ✓ Να αλλάζετε την οδοντόβουρτα σας κάθε 3-4 μήνες.