



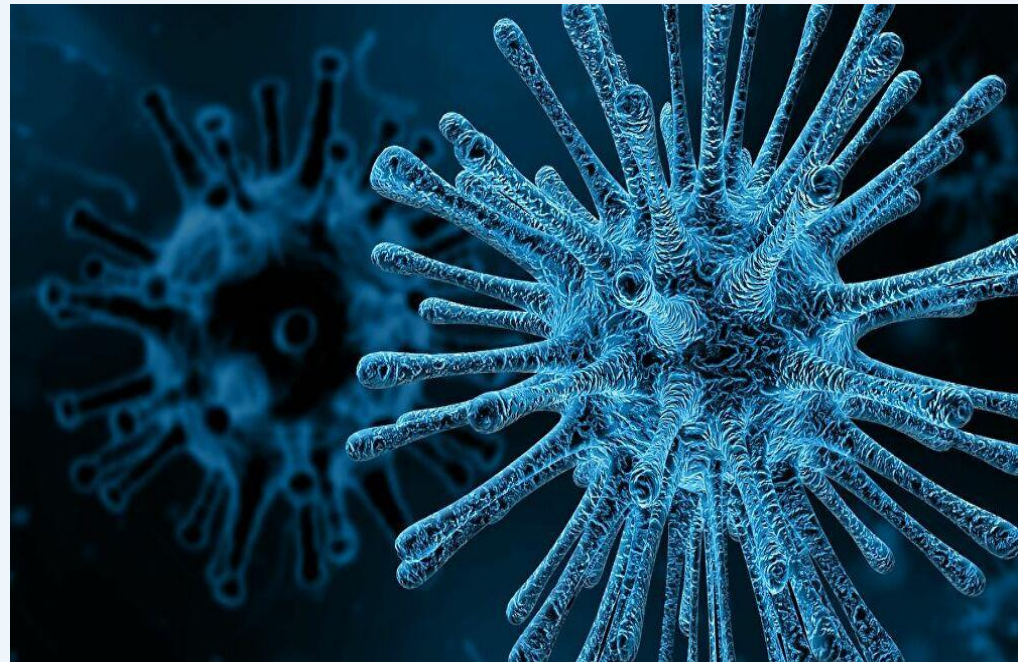
# Ατομική Υγιεινή Μέτρα Αποφυγής Λοιμώξεων

Γιατροί του Κόσμου  
Ελληνική Αντιπροσωπεία



## Από τι αρρωσταίνουμε

» Από παθογόνους μικροοργανισμούς όπως  
μύκητες, ιοί, βακτήρια, περιβαλλοντικοί  
παράγοντες





## Τι είναι μόλυνση και λοίμωξη

» Μόλυνση είναι η είσοδος ενός παθογόνου μικροοργανισμού σε ένα οργανισμό

» Λοίμωξη είναι η εγκατάσταση και ο πολλαπλασιασμός ενός παθογόνου μικροοργανισμού σε έναν οργανισμό

» Στη λοίμωξη έχουμε και τα πρώτα συμπτώματα της ασθένειας





## Τρόποι Μετάδοσης

» Αερογενώς με σταγονίδια ή σκόνη





## Τρόποι Μετάδοσης

» Από μολυσμένα τρόφιμα ή νερό







## Τρόποι Μετάδοσης

» Άμεση Επαφή με μολυσμένα άτομα





## Τρόποι Μετάδοσης

» Έμμεση επαφή με μολυσμένα αντικείμενα







## Πύλες Εισόδου στο Σώμα μας

### » Ασυνέχεια του δέρματος (πληγές)







## Πύλες Εισόδου στο Σώμα μας

» Από τους βλεννογόνους (μάτια , μύτη, στόμα, κόλπος)





## Κανόνες Ατομικής Υγιεινής

» Τακτικό πλύσιμο δέρματος, μαλλιών και ειδικά χεριών





## Πλύσιμο χεριών

### Πλενετε τα χέρια σας

Πλένετε τα χέρια σας με  
σαπούνι και τρεχούμενο  
νερό όταν τα χέρια σας είναι  
εμφανώς λερωμένα



Αν τα χέρια σας δεν  
είναι εμφανώς  
λερωμένα, να  
καθαρίζονται συχνά  
με αλκοολούχο  
διάλυμα χεριών ή  
σαπούνι και νερό







# Πλύσιμο χεριών

Προστατέψτε τον εαυτό σας και  
τους γύρω σας από την ασθένεια

## Πλένετε τα χέρια σας

- Μετά από βήχα ή φτάρνισμα
- Κατά τη φροντίδα ασθενών
- Πριν, κατά τη διάρκεια και μετά την προετοιμασία φαγητού
- Πριν το φαγητό
- Μετά την χρήση τουαλέτας
- Όταν τα χέρια σας είναι εμφανώς λερωμένα
- Μετά από επαφή με ζώα ή απόβλητα ζώων



World Health  
Organization



1  
Βρέξτε τα χέρια σας  
με καθαρό,  
τρεχούμενο νερό.



4  
Ξεπλύνετε  
τα χέρια σας καλά  
κάτω από καθαρό,  
τρεχούμενο νερό.



2

Απλώστε το σαπούνι  
σε όλη την επιφάνεια  
των χεριών σας,  
στις παλάμες  
και στις ραχιαίες επιφάνειες τους,  
ανάμεσα στα δάχτυλά σας  
και στα ακροδάκτυλα  
κάτω από τα νύχια σας.



5

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



3

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

6

Αποφύγετε να κλείσετε τη βρύση  
με τα καθαρά χέρια,  
χρησιμοποιήστε την χειροπετσέτα  
την οποία θα πρέπει άμεσα  
να απορρίψετε  
σε κάδο απορριμμάτων.



## Πλύσιμο χεριών

- » Αποφυγή επαφής χεριών με τα μάτια, τη μύτη και το στόμα
- » Τακτικό πλύσιμο των χεριών (παιδιών και εργαζομένων) με σαπούνι και νερό, ιδίως μετά από βήχα ή φτέρνισμα
- » Το πλύσιμο πρέπει να διαρκεί 15-20 δευτερόλεπτα
- » Προσεκτικό στέγνωμα των χεριών με χειροπετσέτα μιας χρήσης
- » Αν τα χέρια δεν είναι εμφανώς λερωμένα μπορεί να χρησιμοποιηθεί αντισηπτικό διάλυμα αλκοόλης για 30'', μέχρι να στεγνώσει τελείως





## Αναπνευστική Υγιεινή

» Κάλυψη της μύτης και του  
στόματος με  
χαρτομάντιλο (ή  
εναλλακτικά το μανίκι) σε  
βήχα ή φτέρνισμα

» Απόρριψη του  
χαρτομάντιλου σε  
ποδοκίνητο κάδο (με  
σακούλα)



ΛΑΘΟΣ X



ΛΑΘΟΣ X



ΣΩΣΤΟ ✓



## Στοματική υγιεινή

- » Βουρτσίζετε τα δόντια σας τουλάχιστον 2 φορές την ημέρα για 2 λεπτά.
- » Καθαρίζετε τα διαστήματα ανάμεσα στα δόντια σας με οδοντικό νήμα ή μεσοδόντια βουρτσάκια.
- » Επισκέπτεστε τον οδοντίατρό σας τουλάχιστον 1 – 2 φορές το χρόνο για προληπτικό έλεγχο



# Στοματική υγιεινή







## Τεχνική Βουρσίματος Δοντιών

- » Τοποθετείστε τις τρίχες της οδοντόβουρτσας έτσι ώστε να σχηματίζουν μια μικρή γωνία με τα ούλα στο σημείο «ένωσης» τους.
- » Πραγματοποιείτε μικρές, κυκλικές κινήσεις με φορά προς τα έξω χωρίς να ασκείτε μεγάλη πίεση.
- » Βουρσίστε όλες τις επιφάνειες των δοντιών.
- » Βουρσίστε ελαφρά τη γλώσσα.



## Συμβουλές Στοματικής υγιεινής

- » Μην δανείζετε οδοντόβουρτσες που δεν σας ανήκουν.
- » Μετά το βούρτσισμα, πλύνετε καλά την οδοντόβουρτσα κάτω από τη βρύση.
- » Αφήστε την να στεγνώσει, τοποθετώντας την σε κάθετη θέση.
- » Μην αφήσετε να έρχεται σε επαφή με άλλη οδοντόβουρτσα.
- » Να αλλάζετε την οδοντόβουρτσα σας κάθε 3 - 4 μήνες.



## Καθαρισμός Επιφανειών

- » Το καθάρισμα 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





## Εμβολιασμός

- » Είναι ο ασφαλέστερος και φθηνότερος τρόπος πρόληψης ασθενειών
- » Όλα τα άτομα πρέπει να εμβολιάζονται κατάλληλα, διότι η ανοσοποίηση ενός προστατεύει όχι μόνον αυτόν, αλλά και άλλους





ΔΕΝ ΕΠΛΕΝΕ ΧΕΡΑΚΙΑ...  
ΕΞΑΦΑΝΙΣΤΗΚΕ!

