**ΟΔΗΓΙΑ 3**

**Μέτρα** **ατομικής υγιεινής**

 **Υγιεινή των χεριών**

* Η υγιεινή των χεριών αποτελεί το πιο σημαντικό μέτρο, στον περιορισμό της μετάδοσης του ιού.
* Συνιστάται η προσεκτική και συνεχής υγιεινή των χεριών είτε με νερό και σαπούνι είτε με αλκοολούχο αντισηπτικό, κυρίως μετά την επαφή με κοινόχρηστες επιφάνειες, κατά την έξοδο σας από τον χώρο που επισκεφθήκατε και πριν την είσοδο σας στους προσωπικούς σας χώρους, όπως το αυτοκίνητό σας ή το σπίτι σας.
* Πρέπει όλες τις ώρες να αποφεύγεται η επαφή των χεριών με το πρόσωπο.

 **Πλύσιμο των χεριών**

- Πριν την έναρξη της εργασίας του προσωπικού.

- Πριν το χειρισμό έτοιμου προς κατανάλωση τροφίμου.

- Πριν και μετά την χρήση γαντιών

- Μετά την επαφή με μαλλιά, μύτη, πρόσωπο ή στόμα.

- Μετά από χειρισμό ή προετοιμασία ωμού τροφίμου.

- Μετά από χειρισμό απορριμμάτων.

- Μετά από εφαρμογή καθαρισμών.

- Μετά από χρήση της τουαλέτας.

- Μετά από φύσημα της μύτης, φτέρνισμα ή βήχα.

- Μετά από το φαγητό, το ποτό ή το κάπνισμα.

- Μετά από χειρισμό χρημάτων.

Στέγνωμα των χεριών με χαρτί μιας χρήσης.

Απολύμανση των χεριών με κατάλληλο απολυμαντικό.

**Τρόπος πλυσίματος χεριών**

To συστηματικό και επιμελές πλύσιμο των χεριών γίνεται με νερό και σαπούνι τουλάχιστον για 20 δευτερόλεπτα ή αν τα χέρια δεν είναι εμφανώς λερωμένα, να κάνουν χρήση κάποιου αλκοολούχου διαλύματος περιεκτικότητας σε οινόπνευμα μεγαλύτερης από 60%.

 