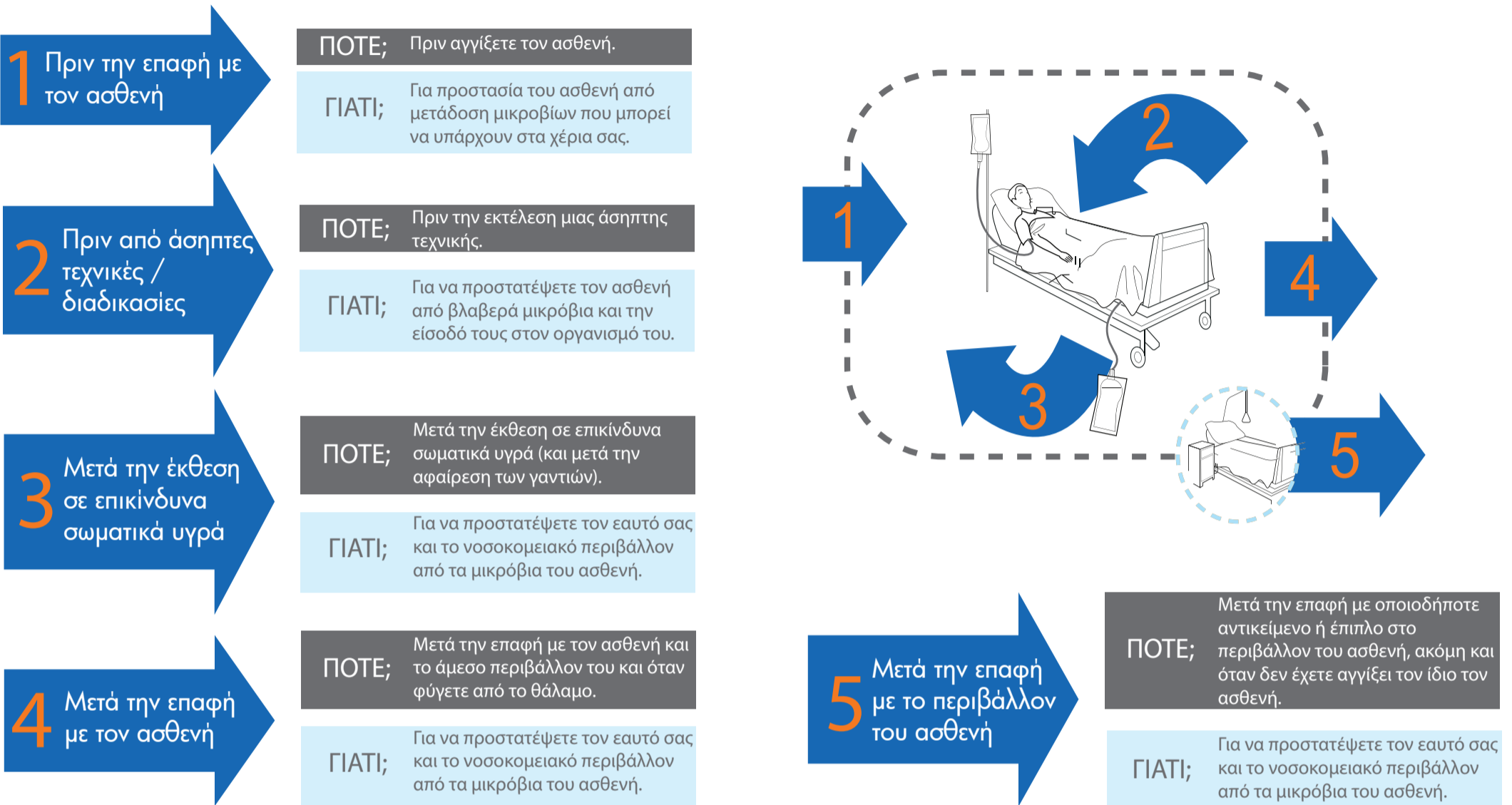
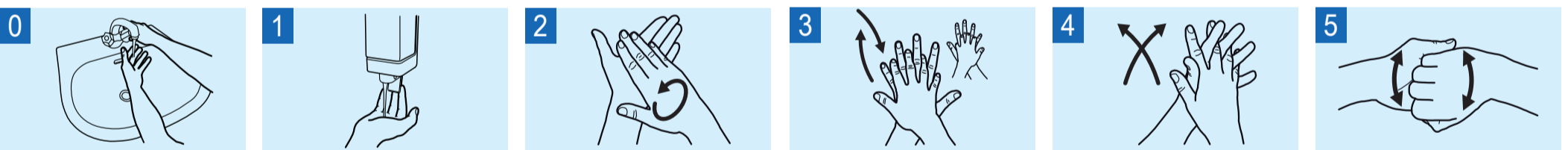


# Τα 5 Βήματα για την υγιεινή των χεριών



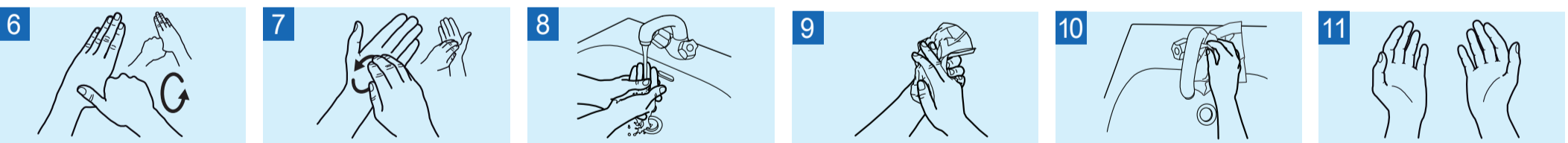
## Πώς θα πλύνετε τα χέρια σας:

(Διάρκεια διαδικασίας 40 - 60 δευτερόλεπτα)



Βρέξτε τα χέρια σας, βάλτε υγρό σαπούνι και απλώστε το.

Τρίψτε καλά τα δάκτυλα και τις περιοχές ανάμεσά τους.



Τρίψτε καλά στην περιοχή των νυχιών και ξεπλύνετε με νερό.

Σκουπίστε τα χέρια σας με καθαρή χειροπετοέτα, κλείστε τη βρύση χρησιμοποιώντας τη χειροπετοέτα. Πετάξτε την στο δοχείο απορριμμάτων.

## Πώς θα βάλετε αντισηπτικό στα χέρια σας:

(Διάρκεια διαδικασίας 20 - 30 δευτερόλεπτα)



Βάλτε αντισηπτικό στα χέρια σας και απλώστε το σε όλες τις επιφάνειες των χεριών σας.

Τρίψτε καλά τα δάκτυλα και τις περιοχές ανάμεσά τους.

Τρίψτε καλά και στην περιοχή των νυχιών, μέχρι να στεγνώσει το αντισηπτικό.