

ΤΙ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΓΝΩΡΙΖΟΥΜΕ ΓΙΑ ΤΗΝ ΣΩΣΤΗ ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΤΗΣ ΥΓΙΕΙΝΗΣ ΤΩΝ ΧΕΡΙΩΝ



ΕΘΝΙΚΟΣ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΣ ΔΗΜΟΣΙΑΣ ΥΓΕΙΑΣ
www.eody.gov.gr

HYΓΕΙΑ ΣΤΑ ΧΕΡΙΑ ΜΑΣ

Πλύνετε τα χέρια σας με νερό και σαπούνι, ιδιαίτερα όταν είναι εμφανώς λερωμένα, για τουλάχιστον 20 δευτερόλεπτα

ή

Εάν δεν υπάρχει η δυνατότητα να τα πλύνετε με νερό και σαπούνι χρησιμοποιήστε αλκοολούχο αντισηπτικό διάλυμα με συγκέντρωση αλκοόλης τουλάχιστον 60%

Με καθαρά χέρια

Περιορίζω τη διασπορά του νέου κορωνοϊού (SARS-COV-2)

Με την εφαρμογή των μέτρων πρόληψης προστατεύουμε:

- Τον εαυτό μας,
- Την οικογένειά μας,
- Τους ευάλωτους συνανθρώπους μας,
- Την διασπορά του ιού στον γενικό πληθυσμό



Τμήμα μικροβιακής αντοχής & λοιμώξεων που συνδέονται με φροντίδα υγείας

Το πλύσιμο των χεριών είναι ένας από τους καλύτερους τρόπους για να προστατεύσετε τον εαυτό σας και την οικογένειά σας από λοιμώξεις. Το πλύσιμο των χεριών σας είναι ο πιο απλός και αποτελεσματικός τρόπος για την πρόληψη της εξάπλωσης των μικροβίων και των ιών. **Τα καθαρά χέρια** μπορούν να περιορίσουν τη διάδοση των μικροβίων και των ιών από το ένα άτομο στο άλλο σε ολόκληρη την κοινότητα – από το σπίτι και το χώρο εργασίας σας μέχρι τα σχολεία και τους χώρους παροχής υγείας.

Η εφαρμογή της Υγιεινής των Χεριών σε συνδυασμό με τη διατήρηση των κοινωνικών αποστάσεων αποτελούν τα βασικότερα μέτρα για τον περιορισμό της διασποράς του **COVID 19**.

- Αποφύγετε τον συγχρωτισμό
- Κρατήστε την ενδεικνυόμενη απόσταση μεταξύ σας (2 μέτρα)
- Μην αγγίζετε το πρόσωπό σας με τα χέρια σας
- Μην μοιράζεστε αντικείμενα με άλλα άτομα όσο αυτό είναι εφικτό
- Εφαρμόστε την Υγιεινή των Χεριών αμέσως μόλις έχετε στη διάθεσή σας νερό και σαπούνι ή αλκοολούχο αντισηπτικό Μάθετε πότε και πώς πρέπει να πλένετε τα χέρια σας για να παραμείνετε υγιείς.

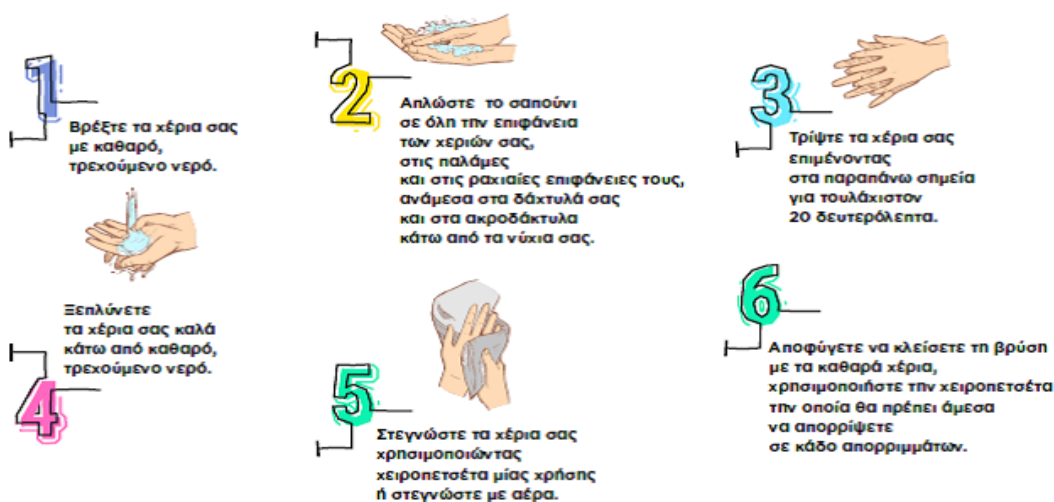
Καθημερινές δραστηριότητες στις οποίες θα πρέπει να εφαρμόζουμε την Υγιεινή των Χεριών πλένοντας τα χέρια μας με νερό και σαπούνι:

1. Πριν, κατά τη διάρκεια και μετά την προετοιμασία του φαγητού
2. Πριν τη λήψη γεύματος
3. Πριν και μετά τη φροντίδα ασθενή που εμφανίζει έμετο ή διάρροια ή συμπτώματα από το αναπνευστικό 4. Πριν και μετά τη φροντίδα τραύματος
5. Μετά τη χρήση της τουαλέτας
6. Μετά την αλλαγή πάνας ή τον καθαρισμό ενός παιδιού που έχει χρησιμοποιήσει την τουαλέτα
7. Μετά από φτάρνισμα ή βήχα
8. Μετά την επαφή με ζώο, ζωοτροφές ή ζωικά απόβλητα
9. Μετά το χειρισμό τροφών για ζώα συντροφιάς ή ζώων συντροφιάς
10. Μετά την επαφή με απορρίμματα
11. Μετά από επαφή με άτομο που εμφανίζει συμπτώματα αναπνευστικού
12. Μετά από επαφή με οποιαδήποτε επιφάνεια πιθανώς επιμολυσμένη
13. Πριν την τοποθέτηση της μάσκας και μετά την απόρριψή της

Χρησιμοποιήστε αντισηπτικό διάλυμα (με τουλάχιστον 60% αλκοόλης) όταν δεν μπορείτε να πλύνετε τα χέρια σας με σαπούνι και νερό.

- Η χρήση του αντισηπτικού διαλύματος μπορεί να μειώσει πολύ γρήγορα τον αριθμό των μικροβίων στα χέρια μας.
- Το αντισηπτικό διάλυμα δεν είναι τόσο αποτελεσματικό όταν τα χέρια είναι εμφανώς λερωμένα
- Το αντισηπτικό διάλυμα δεν είναι το ίδιο αποτελεσματικό για όλα τα μικρόβια

Εφαρμόστε τα ακόλουθα βήματα όταν πλένετε τα χέρια σας με νερό και σαπούνι



Βήμα 1ο Βρέξτε τα χέρια σας με καθαρό, τρεχούμενο νερό (ζεστό ή κρύο), κλείστε τη βρύση και εφαρμόστε σαπούνι.

Βήμα 2ο Απλώστε το σαπούνι σε όλη την επιφάνεια των χεριών σας, ανάμεσα στα δάχτυλά σας και κάτω από τα νύχια σας.

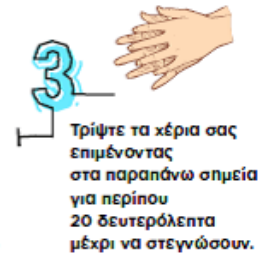
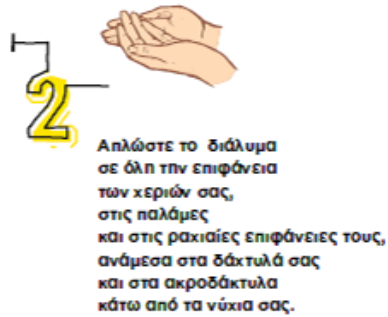
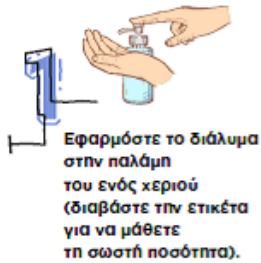
Βήμα 3ο Τρίψτε καλά τα χέρια σας με έμφαση στα σημεία που προαναφέραμε για τουλάχιστον 20 δευτερόλεπτα.

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

Βήμα 5ο Στεγνώστε τα χέρια σας χρησιμοποιώντας καθαρή πετσέτα, ή χειροπετσέτα μίας χρήσης ή στεγνώστε με αέρα.

Βήμα 6ο Αποφύγετε να κλείσετε τη βρύση με τα καθαρά χέρια, χρησιμοποιήστε τη χειροπετσέτα, ειδικά όταν βρίσκεστε εκτός σπιτιού.

Εφαρμόστε τα ακόλουθα βήματα για να καθαρίσετε τα χέρια σας όταν χρησιμοποιείτε αλκοολούχο αντισηπτικό διάλυμα



Βήμα 1ο Εφαρμόστε την κατάλληλη ποσότητα διαλύματος στην παλάμη του ενός χεριού. Βήμα 2ο Απλώστε το διάλυμα σε όλη την επιφάνεια των χεριών σας, ανάμεσα στα δάχτυλά σας και κάτω από τα νύχια σας.

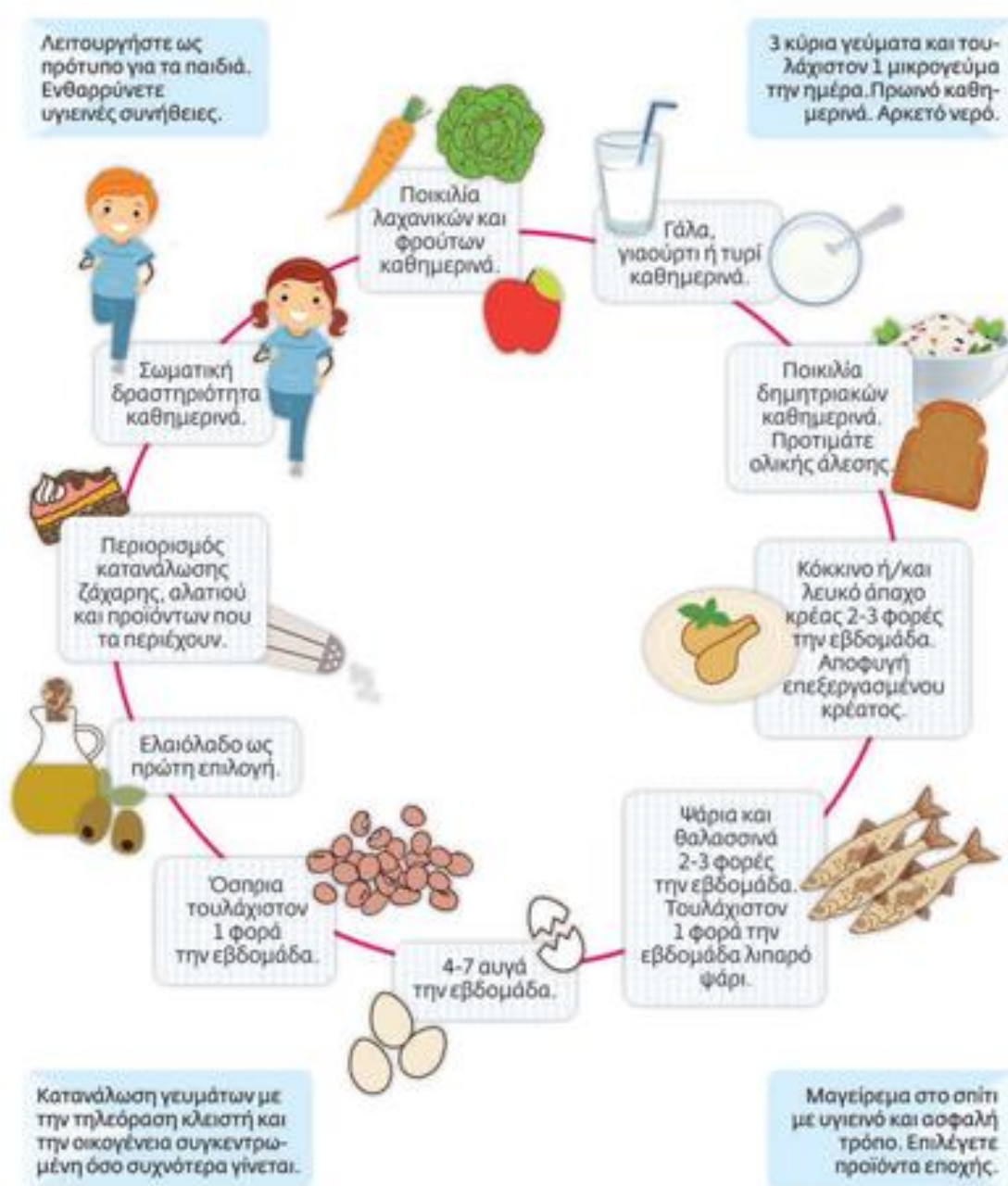
Βήμα 3ο Τρίψτε καλά τα χέρια σας με έμφαση στα σημεία που προαναφέραμε περίπου για 20 δευτερόλεπτα.

Πηγή: <https://eody.gov.gr/mikroviaki-antochi-kai-loimoxeis-poy-syndeontai-me-choroys-parochis-ygeias/exonosokomeiako-perivallon-koinotita/ygieini-ton-cherion-plirofories-gia-to-koino/>

Συμβουλές για την Διατροφή Παιδιών και Εφήβων

Η παραμονή των γονέων στο σπίτι λόγω των μέτρων για τον περιορισμό διάδοσης του κορονοϊού είναι μια ευκαιρία να περάσουν οι οικογένειες περισσότερο χρόνο μαζί, δίνοντας έτσι και την ευκαιρία για περισσότερα οικογενειακά γεύματα. Σε αυτά τα γεύματα οι γονείς μπορούν να αποτελούν πρότυπα για τα παιδιά τους αναφορικά με τις υγιεινές διατροφικές συνήθειες. Παράλληλα, αυτή η περίοδος δίνει τη δυνατότητα να συμμετέχουν περισσότερο τα παιδιά στην διαδικασία της προετοιμασίας του φαγητού και του μαγειρέματος, κάτι που θα ενισχύσει τις δεξιότητες τους να ετοιμάζουν υγιεινά γεύματα και σνακ.

Ο Δεκάλογος της Υγιεινής Διατροφής για Παιδιά και Εφήβους



- ✚ Υιοθετήστε ένα σταθερό πρόγραμμα για τη διατροφή του παιδιού. Καθημερινά τα παιδιά άνω των 2 ετών θα πρέπει να καταναλώνουν 3 κύρια γεύματα (πρωινό, μεσημεριανό, βραδινό) και τουλάχιστον 1 ενδιάμεσο μικρογεύμα (δεκατιανό ή/και απογευματινό) σε σταθερές ώρες.

Πρωινό γεύμα. Το πρωινό αποτελεί σημαντικό γεύμα της ημέρας. Η συστηματική κατανάλωση πρωινού γεύματος σχετίζεται με πιο υγιεινές διατροφικές συνήθειες, με μειωμένη κατανάλωση τροφίμων πλούσιων σε ζάχαρη και λίπος και μικρότερη πιθανότητα εμφάνισης αυξημένου σωματικού βάρους. Η παράλειψή του έχει συσχετιστεί με αίσθημα κόπωσης και μείωση της ικανότητας συγκέντρωσης.

- Ενθαρρύνετε τα παιδιά να καταναλώνουν πρωινό καθημερινά.
- Φροντίστε ώστε να καταναλώνει όλη η οικογένεια συγκεντρωμένη το πρωινό γεύμα.
- Δώστε πρώτοι το καλό παράδειγμα και καταναλώστε πλήρες πρωινό, όχι μόνο έναν καφέ.

Τι περιλαμβάνει ένα υγιεινό πρωινό;

Γαλακτοκομικά προϊόντα (γάλα, γιαούρτι, τυρί), δημητριακά, κατά προτίμηση ολικής άλεσης (π.χ., ψωμί, φρυγανιά, βρώμη) και φρούτα.

Μεσημεριανό και βραδινό

Στο μεσημεριανό και βραδινό γεύμα φροντίστε ώστε τα παιδιά να καταναλώνουν ποικιλία από όλες σχεδόν τις ομάδες τροφίμων. Προτιμήστε την κατανάλωση σπιτικού φαγητού και αποφύγετε το έτοιμο. Περιορίστε την κατανάλωση προστιθέμενων λιπών ζωικής προέλευσης, όπως βούτυρο, και αντικαταστήστε τα με ελαιόλαδο, όπου είναι εφικτό.

Τα δύο αυτά κύρια γεύματα θα πρέπει να περιλαμβάνουν τουλάχιστον μία πηγή από όλες τις παρακάτω κατηγορίες:

- Λαχανικά (π.χ., ωμά ή/και βραστά λαχανικά, «λαδερό φαγητό»)
- Δημητριακά (π.χ., ρύζι, ψωμί, μακαρόνια, πλιγούρι)
- Φρούτα.

Ενδιάμεσα μικρογεύματα (δεκατιανό και απογευματινό).

Ένα υγιεινό δεκατιανό ή απογευματινό μικρογεύμα μπορεί να περιλαμβάνει:

- Φρούτα. Επιλέγετε φρέσκα φρούτα αντί για φυσικούς χυμούς φρούτων.
- Αυγό βραστό με ψωμί
- Φρυγανιές/παξιμάδια ολικής άλεσης με τυρί
- Γιαούρτι με μέλι και καρύδια ή άλλους ξηρούς καρπούς (Προσοχή: Στα μικρότερα παιδιά οι ξηροί καρποί να είναι αλεσμένοι ή να καταναλώνονται υπό επιτήρηση.)
- Σάντουιτς με ψωμί ολικής άλεσης, τυρί και λαχανικά (μαρούλι, ντομάτα κ.ά.).

- ✚ Αποφύγετε την κατανάλωση τροφίμων πλούσιων σε ζωικά λίπη, αλάτι και προστιθέμενα σάκχαρα, π.χ. γλυκά και αλμυρά σνακ. Περιορίστε τη διαθεσιμότητά τους στο σπίτι.
- ✚ Αποφεύγετε την κατανάλωση:
 - Τροφίμων με υδρογονωμένα λίπη που μπορεί να περιέχονται κυρίως σε βιομηχανοποιημένα προϊόντα, προϊόντα ζαχαροπλαστικής ή προϊόντα ταχυφαγείου.
 - Επεξεργασμένου κρέατος και προπαρασκευασμένων προϊόντων κρέατος (π.χ αλλαντικά)
 - Χυμών εμπορίου, φρουτοποτών, αναψυκτικών και ενεργειακών ποτών που περιέχουν προστιθέμενα σάκχαρα ή/και συντηρητικά.
- ✚ Λειτουργήστε ως πρότυπο για το παιδί σας. Εάν εσείς κάνετε υγιεινές διατροφικές επιλογές, τότε και το παιδί θα κάνει αντίστοιχες.
- ✚ Μην χρησιμοποιείτε την επιβράβευση για να φάει το παιδί σας και μην το πιέζετε.
- ✚ Σερβίρετε μικρές ποσότητες και μην ξαναγεμίζετε το πιάτο του, εκτός αν το ίδιο το παιδί το ζητήσει.
- ✚ Ενθαρρύνετε την ενεργό συμμετοχή των παιδιών στην προετοιμασία των γευμάτων
- ✚ Αποφεύγετε την κριτική και τα αρνητικά σχόλια για την εικόνα του σώματος των παιδιών και των εφήβων



Υπουργείο Υγείας
Γενική Γραμματεία Δημόσιας Υγείας
Γενική Δ/ση Δημόσιας Υγείας και Ποιότητας Ζωής
Δ/ση Δημόσιας Υγείας και Υγιεινής Περιβάλλοντος