



ΠΡΟΣΩΠΙΚΗ ΥΓΙΕΙΝΗ ΚΑΙ ΦΡΟΝΤΙΔΑ ΣΩΜΑΤΟΣ

Ομάδα Αγωγής Υγείας, Διεύθυνση Δημοτικής Εκπαίδευσης

ΧΕΡΙΑ

Πότε πλένουμε τα χέρια μας;



Πριν από το φαγητό.



Όταν πάμε στην τουαλέτα



Όταν βήχουμε ή φτερνιζόμαστε



Όταν πιάνουμε ζώα



Μετά το παιχνίδι



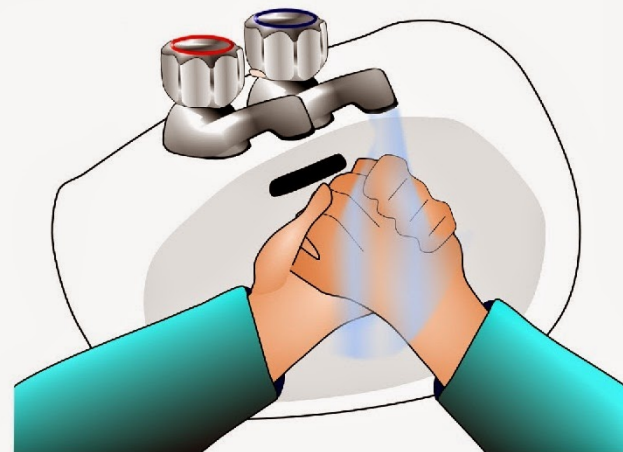
Ανοίγω τη βρύση

1



Βρέχω τα χέρια μου

2



Βάζω σαπούνι

3



Σαπουνίζω καλά και τα δύο χέρια και τα τρίβω παντού. Από τον αντίχειρα μέχρι το μικρούλη και τα νύχια.

4



Ξεπλένω καλά τα χέρια
μου με νερό.

5



Σκουπίζω καλά με χαρτί ή
πετσέτοúλα.

6

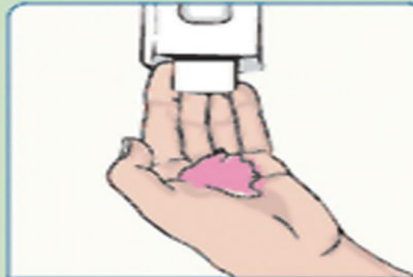


Να θυμάστε λοιπόν!

ΑΠΑΛΛΑΞΟΥ ΑΠΟ ΤΑ ΜΙΚΡΟΒΙΑ ΜΕ ΤΟ ΠΛΥΣΙΜΟ ΤΩΝ ΧΕΡΙΩΝ!



1 Βρέξε τα χέρια σου



2 Βάλε σαπούνι



3 Σαπούνισε καλά-20 δευτερόλεπτα



4 Ξέπλυνε-10 δευτ.



5 Στέγνωσε τα χέρια σου



6 Κλείσε τη βρύση

ΜΗΝ ΞΕΧΑΣΕΙΣ ΝΑ ΠΛΥΝΕΙΣ ΚΑΛΑ:

- Ανάμεσα στα δάκτυλα
- Κάτω από τα νύχια
- Τις άκριες των δακτύλων

ΤΟΜΕΑΣ ΕΛΕΓΧΟΥ ΛΟΙΜΩΞΕΩΝ
ΓΕΝΙΚΟ ΝΟΣΟΚΟΜΕΙΟ ΛΕΥΚΩΣΙΑΣ

[Φιλμάκι για το πλύσιμο των χεριών:](https://www.youtube.com/watch?v=cLr8IqYW0GQ)

<https://www.youtube.com/watch?v=cLr8IqYW0GQ>

Ας ακούσουμε ένα τραγουδάκι για να δυναμώσουμε και το σώμα μας με βιταμίνες

- <https://www.youtube.com/watch?v=BvGABL-gUMc>



Πηγές:

- https://edonipiagogeio.blogspot.com/2015/01/blog-post_23.html
- Ενημερωτικά φυλλάδια Γενικού Νοσοκομείου Λευκωσίας. Ανακτήθηκε από <https://www.moh.gov.cy/MOH/llgh/llgh.nsf/All/4437542CCEA26BC5C2257D03003F715A?OpenDocument><https://www.dailymotion.com/video/x2wnrqu>
- <https://www.youtube.com/watch?v=BvGABL-gUMc>
- <https://www.youtube.com/watch?v=cLr8lqYW0GQ>