



Υγιεινή των χεριών εν μέσω πανδημίας

**Πασαλή Χριστίνα, PGDip(Ed), BBA(c), MSc,
MSHCM, PhD , ΠΕ25, Δ.Δ.Ε. Πειραιά**
E-mail:cpassali@gmail.com



Στην αρχή της επιδημίας του κορωνοϊού, οι καταναλωτές έκαναν μαζική... «έφοδο» στα φαρμακεία και τα super market, με αποτέλεσμα να εξαντληθούν τα αντισηπτικά, τα γάντια και οι χειρουργικές μάσκες. Λόγω της υπερβολικής ζήτησης τέθηκαν όρια στον αριθμό των αντισηπτικών που μπορεί να αγοράσει ο καταναλωτής.

Όπως συμβαίνει με τις υπόλοιπες ιογενείς λοιμώξεις του αναπνευστικού, ο κορωνοϊός μεταδίδεται από άνθρωπο σε άνθρωπο μέσω σταγονιδίων από το αναπνευστικό με το βήχα, το φτέρνισμα ή την καταρροή. Εκτός από τα σταγονίδια, οι ιοί του αναπνευστικού μεταδίδονται και μέσω της επαφής με μολυσμένες επιφάνειες και στη συνέχεια μέσω του αγγίγματος με το στόμα, την μύτη ή τα μάτια.

Για την πρόληψη της μετάδοσης και διασποράς του κορωνοϊού κρίνεται αναγκαία η συστηματική εφαρμογή της υγιεινής των χεριών. Η εφαρμογή της υγιεινής των χεριών σε συνδυασμό με τη διατήρηση των κοινωνικών αποστάσεων αποτελούν τα βασικότερα μέτρα για τον περιορισμό της διασποράς του.

Το συχνό και σχολαστικό πλύσιμο των χεριών με σαπούνι και νερό ή με αλκοολούχο διάλυμα και η αποφυγή της επαφής των χεριών με το πρόσωπο (μάτια, μύτη, στόμα), μπορεί να περιορίσει τη διάδοση του ιού από το ένα άτομο στο άλλο και σε ολόκληρη την κοινότητα.

Πότε πρέπει να πλένουμε τα χέρια μας με νερό και σαπούνι;

- Πριν, κατά τη διάρκεια και μετά την προετοιμασία του φαγητού
- Πριν τη λήψη γεύματος
- Πριν και μετά τη φροντίδα ασθενή που εμφανίζει έμετο ή διάρροια ή συμπτώματα από το αναπνευστικό
- Πριν και μετά τη φροντίδα τραύματος
- Μετά τη χρήση της τουαλέτας
- Μετά την αλλαγή πάνας ή τον καθαρισμό ενός παιδιού που έχει χρησιμοποιήσει την τουαλέτα

- Μετά από φτάρνισμα ή βήχα
- Μετά την επαφή με ζώο, ζωοτροφές ή ζωικά απόβλητα
- Μετά το χειρισμό τροφών για ζώα συντροφιάς ή ζώων συντροφιάς
- Μετά την επαφή με απορρίμματα
- Μετά από επαφή με άτομο που εμφανίζει συμπτώματα αναπνευστικού
- Μετά από επαφή με οποιαδήποτε επιφάνεια πιθανώς επιμολυσμένη

Πως πρέπει να πλένουμε τα χέρια με νερό και σαπούνι;

1. Βρέξτε τα χέρια σας με καθαρό, τρεχούμενο νερό (ζεστό ή κρύο), κλείστε τη βρύση και εφαρμόστε το σαπούνι.
2. Απλώστε το σαπούνι σε όλη την επιφάνεια των χεριών σας, ανάμεσα στα δάχτυλά σας και κάτω από τα νύχια σας.
3. Τρίψτε καλά τα χέρια σας με έμφαση στα σημεία που προαναφέραμε για **τουλάχιστον 20 δευτερόλεπτα**.
4. Ξεπλύνετε τα χέρια σας καλά κάτω από καθαρό, τρεχούμενο νερό.
5. Στεγνώστε τα χέρια σας χρησιμοποιώντας καθαρή πετσέτα, ή χειροπετσέτα μιας χρήσης ή στεγνώστε με αέρα.
6. Αποφύγετε να κλείσετε τη βρύση με τα καθαρά χέρια, χρησιμοποιήστε τη χειροπετσέτα, ειδικά όταν βρίσκεστε εκτός σπιτιού.

Πότε πρέπει να χρησιμοποιούμε αντισηπτικό διάλυμα (με τουλάχιστον 60% αλκοόλης);

- Όταν δεν μπορούμε να πλένουμε τα χέρια μας με νερό και σαπούνι
- 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

Πως πρέπει να πλένουμε τα χέρια μας με αλκοολούχο αντισηπτικό διάλυμα;

1. Εφάρμοσε την κατάλληλη ποσότητα διαλύματος στην παλάμη του ενός χεριού
2. Απλώστε το διάλυμα σε όλη την επιφάνεια των χεριών σας, ανάμεσα στα δάχτυλά σας και κάτω από τα νύχια σας.
3. Τρίψτε καλά τα χέρια σας με έμφαση στα σημεία που προαναφέραμε **περίπου για 20 δευτερόλεπτα**.

Πρέπει να χρησιμοποιούμε γάντια;

Προβλήθηκαν αρκετά πλάνα στην τηλεόραση με ανθρώπους να φορούν γάντια κατά την εκτέλεση καθημερινών συναλλαγών. Με αυτές τις εικόνες δημιουργήθηκε μια λανθασμένη εντύπωση στους τηλεθεατές για την χρησιμότητα των γαντιών, που έρχεται σε πλήρη αντίθεση με τις συστάσεις των ειδικών. ***Δεν υπάρχει κανένας λόγος να φορούν γάντια οι απλοί πολίτες.*** Η χρήση των γαντιών από μη εκπαιδευμένα άτομα προσφέρει μία ψευδή αίσθηση ασφάλειας. Οι μη υγειονομικοί που φορούν γάντια κάνουν λάθη κατά την χρήση τους, με αποτέλεσμα την διασπορά του ιού σε περισσότερες επιφάνειες λόγω εφησυχασμού, την συχνότερη επαφή με το πρόσωπο τους και την επιμόλυνση τους κατά την απόρριψη των γαντιών, λόγω λανθασμένης τεχνικής.

Πηγή:

<https://eody.gov.gr/mikroviaki-antochi-kai-loimoxeis-poy-syndeontai-me-choroys-par-ochis-ygeias/exonosokomeiako-perivallon-koinotita/ygieini-ton-cherion-plirofories-giato-koino/>
<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/prevention.html>
<https://www.who.int/gpsc/5may/tools/9789241597906/en/>

Copyright © Πασαλή Χριστίνα, upload IMEEGE EDU in www.academia.edu 21-4-2020

Με επιφύλαξη παντός δικαιώματος – All rights reserved

Απαγορεύεται η αντιγραφή, αποθήκευση και διανομή της παρούσας εργασίας, εξ' ολοκλήρου ή τμήματος αυτής, για εμπορικό σκοπό. Επιτρέπεται η ανατύπωση, αποθήκευση και διανομή για σκοπό μη κερδοσκοπικό, εκπαιδευτικής ή ερευνητικής φύσης, υπό την προϋπόθεση να αναφέρεται η πηγή προέλευσης και να διατηρείται το παρόν μήνυμα. Ερωτήματα που αφορούν τη χρήση της εργασίας για κερδοσκοπικό σκοπό πρέπει να απευθύνονται προς τους συγγραφείς. Οι απόψεις και τα συμπεράσματα που περιέχονται σε αυτό το έγγραφο εκφράζουν το συγγραφέα και δεν πρέπει να ερμηνευθεί ότι αντιπροσωπεύουν τις επίσημες θέσεις του Ινστιτούτου Μελετών και Ερευνών Γενικής και Ειδικής Εκπαίδευσης (Ι.Μ.Ε.Γ.Ε.Ε.).