

# Μαθαίνω να πλένω τα χέρια μου προσεκτικά

**Dr. Siobhan Timmins**

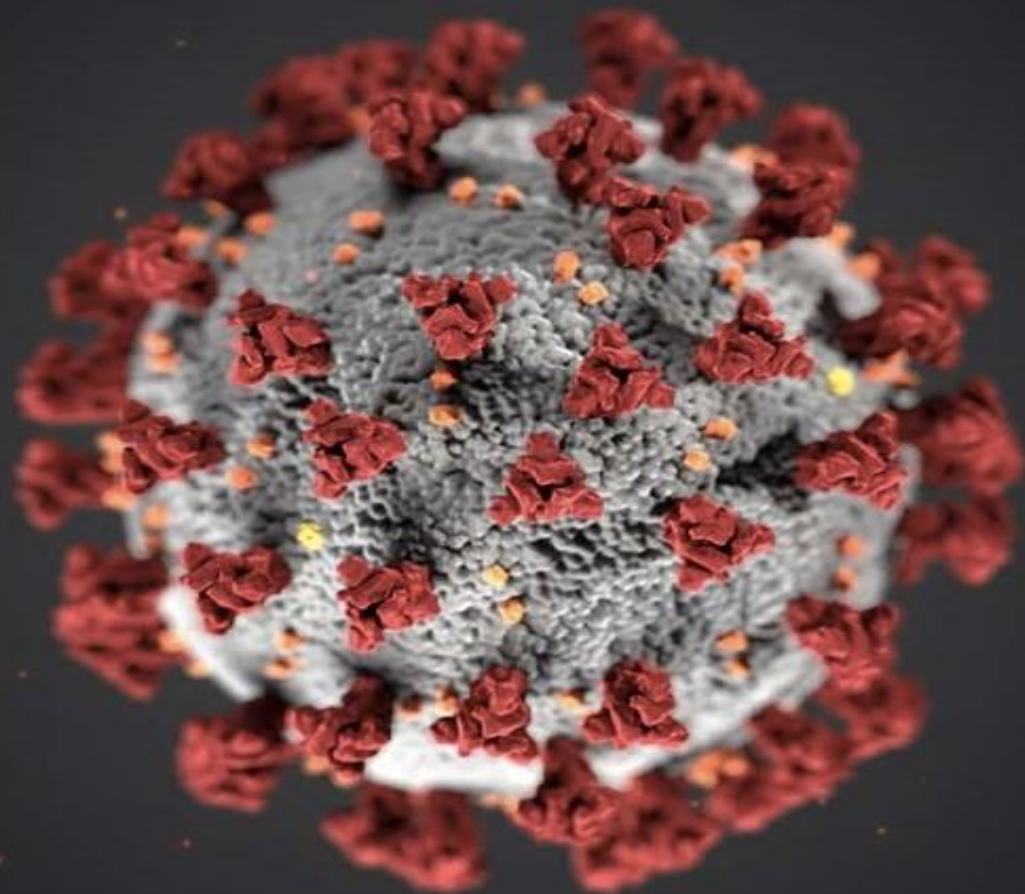
Μετάφραση: Ματίνα Παπαγεωργίου- ειδική παιδαγωγός  
Βάγια Παπαγεωργίου - παιδοψυχίατρος

© Siobhan Timmins, 2020. Restricted permission granted to download, re-post, copy, share, or re-send.  
May not be copied or distributed via any means for financial gain.

Όλοι κάποιες φορές λερώνουμε τα χέρια μας. Αυτό είναι εντάξει. Τα παιδιά και οι ενήλικες μπορούν να δουν την βρωμιά και μαθαίνουν να την καθαρίζουν με σαπούνι και νερό. Πολλά παιδιά και ενήλικες ήδη γνωρίζουν πως να καθαρίσουν την βρωμιά από τα χέρια τους.



Όταν υπάρχει ένας ιός είναι σημαντικό να πλένουμε τα χέρια μας πιο προσεκτικά και πιο συχνά. Κι αυτό επειδή δεν μπορούμε να δούμε το ιό. Πλένοντας τα χέρια πιο προσεκτικά μας βοηθά να παραμείνουμε υγιείς. Όλοι τα παιδιά και οι ενήλικες μαθαίνουν τώρα πως να πλένουν τα χέρια τους ξανά, πιο προσεκτικά.



Ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας (Π.Ο.Υ.) ζήτησε από όλους τους ανθρώπους να ακολουθήσουν τα επόμενα βήματα όταν πλένουν τα χέρια τους.



**World Health  
Organization**

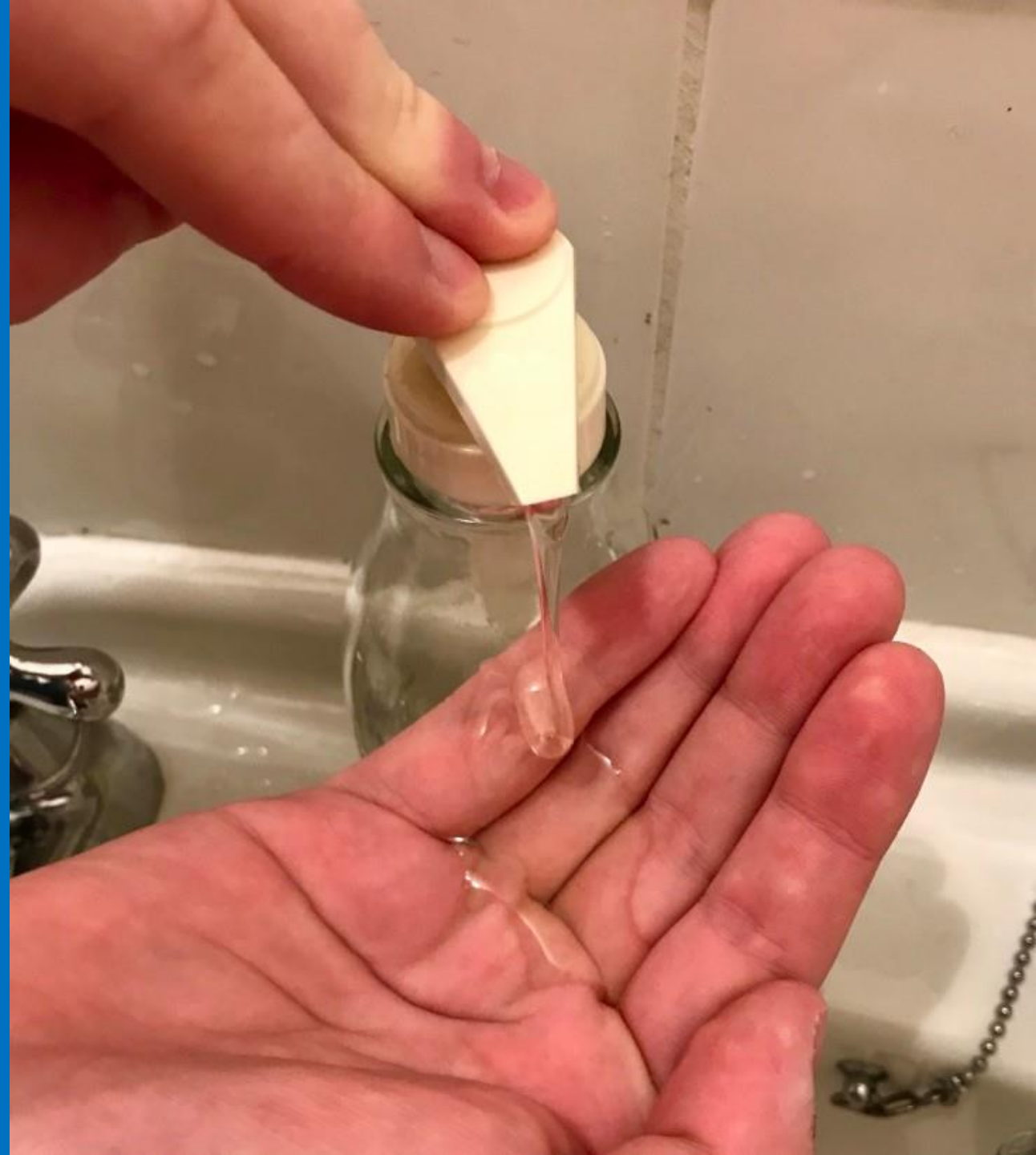
Τα βήματα είναι τα  
εξής: Πρώτα ανοίγω την  
βρύση.

Είναι σημαντικό να  
χρησιμοποιήσω ζεστό  
νερό, προσέχω να μην  
είναι πολύ ζεστό.



Βήμα 1.

Βάζω σαπούνι στα χέρια.  
Μπορώ να χρησιμοποιώ  
υγρό σαπούνι ή σαπούνι-  
πλάκα.



## Βήμα 2.

Τρίβω τα χέρια μεταξύ τους για να κάνω πολλή σαπουνάδα. Καλύπτω τα χέρια με σαπούνι παντού μέσα κι έπειτα έξω, πρώτα το ένα χέρι κι έπειτα στο άλλο χέρια.



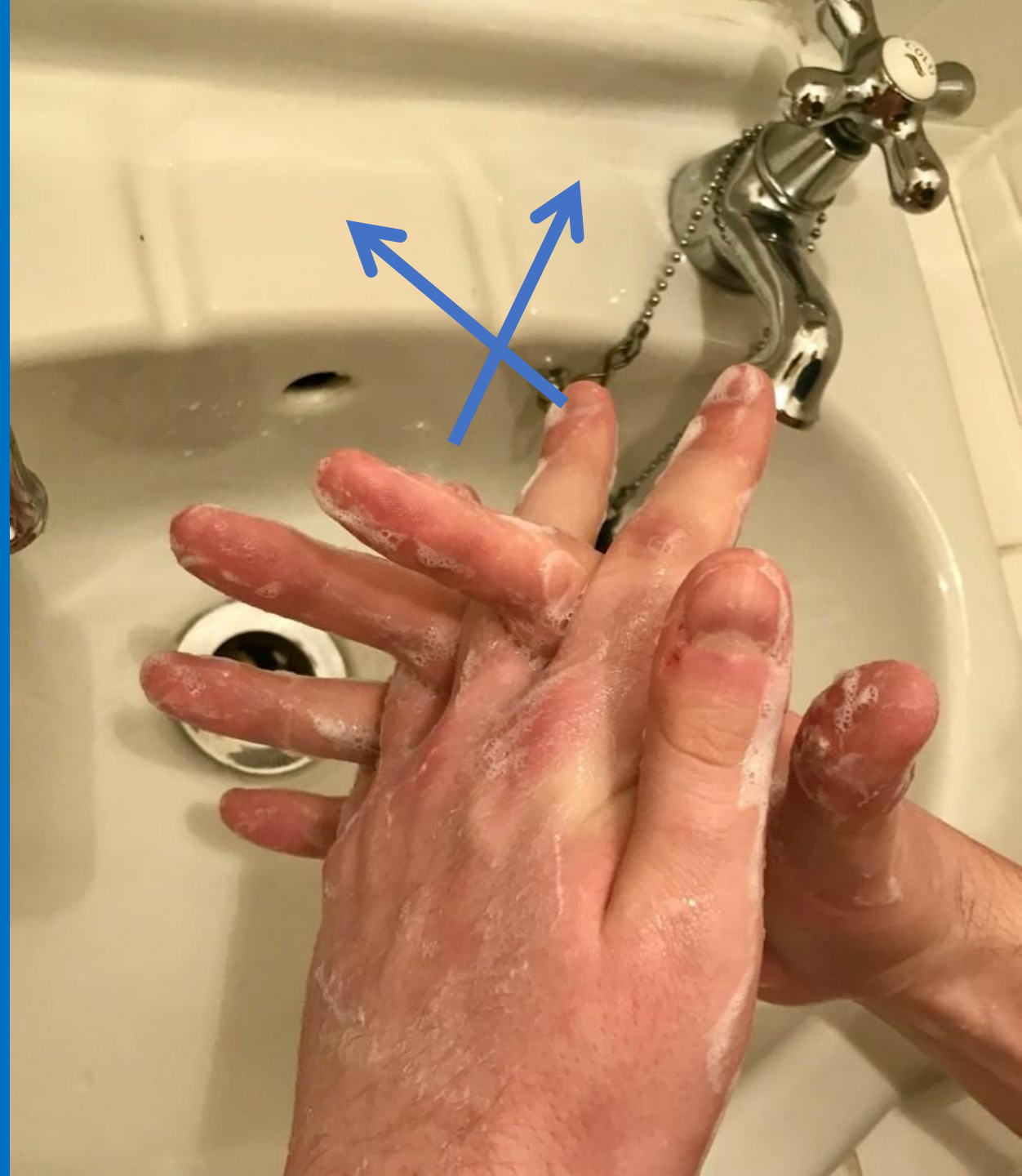
### Βήμα 3.

Τρίβω το ένα χέρι από την πάνω πλευρά με το άλλο χέρι και τα δάχτυλα μεταξύ τους, με αυτόν τον τρόπο... αλλάζω χέρια και κάνω το ίδιο πράγμα με το άλλο χέρι.





Βήμα 4.  
Κάνω ένα σχήμα X  
πλέκοντας μεταξύ τους  
τα δάκτυλα και κινώντας  
τα χέρια για να καθαρίσω  
τα δάχτυλα μεταξύ τους,  
με αυτόν τον τρόπο...



Βήμα 5.

Στερεώνω τα δάχτυλα του ενός χεριού κάτω από τα δάχτυλα του άλλου χεριού για να καθαρίσω τα άκρα των δαχτύλων, με αυτόν τον τρόπο...



Βήμα 6.  
Καθαρίζω καλά  
την βάση του  
κάθε αντίχειρα,  
με αυτόν τον  
τρόπο...



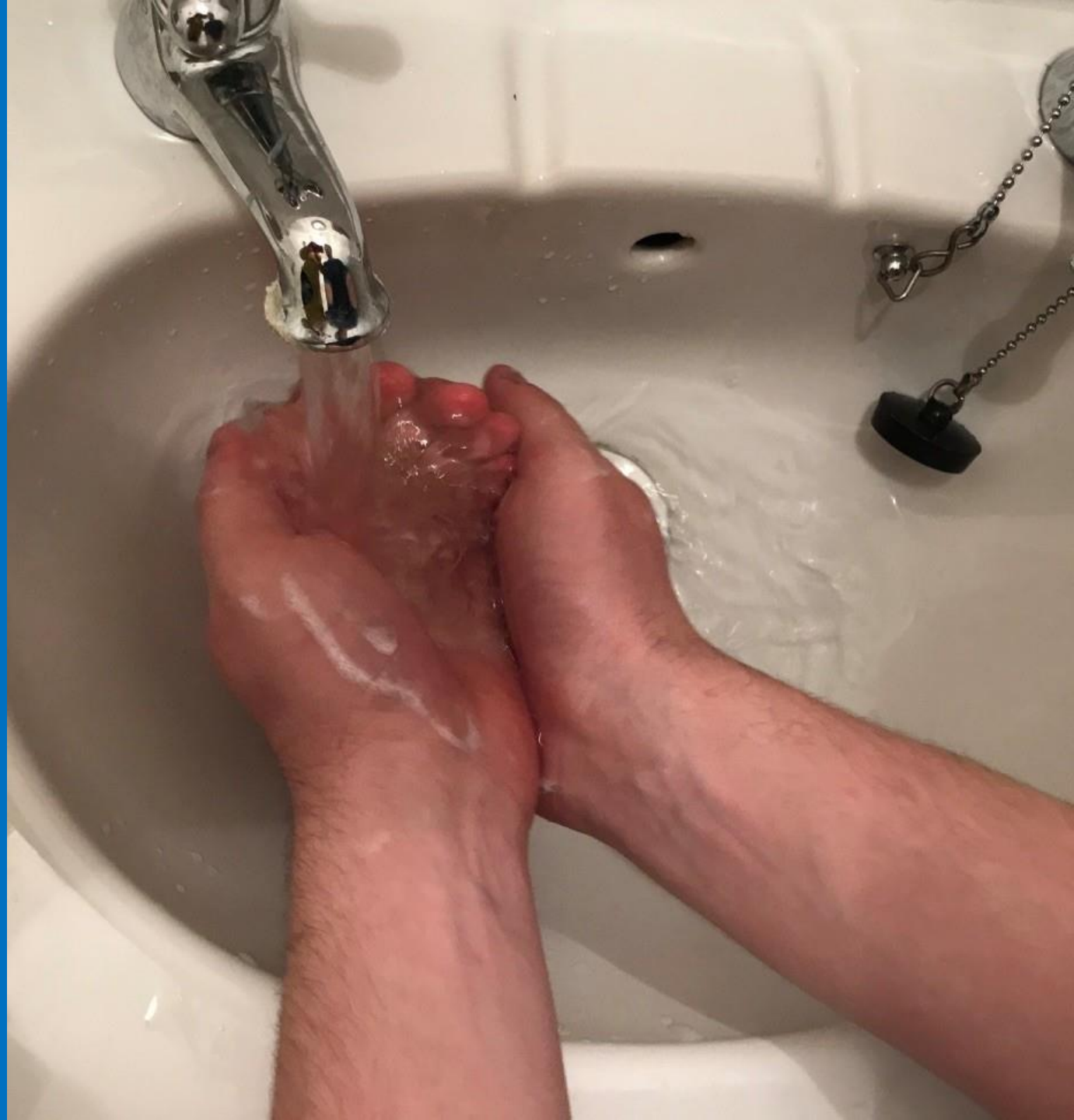
Βήμα 7.

Τρίβω τα δάχτυλα του ενός χεριού γύρω και γύρω από την παλάμη του άλλου χεριού για να καθαρίσω την παλάμη, με αυτόν τον τρόπο ...



Βήμα 8.

Ξεπλένω όλο το σαπούνι από τα χέρια...



Βήμα 9.

Στεγνώνω προσεκτικά τα  
χέρια με μια στεγνή  
πετσέτα...



## Βήμα 10.

Εάν χρησιμοποιήσω χαρτί, το χρησιμοποιώ για να κλείσω την βρύση. Εάν στεγνώσω τα χέρια με πετσέτα στο σπίτι, χρησιμοποιώ ένα καθαρό χαρτί για να κλείσω την βρύση.



Βήμα 11.

Πετώ το χαρτί ή το  
χαρτομάντιλο στον  
κάδο





Θα προσπαθήσω να ακολουθήσω  
αυτά τα βήματα για να πλένω τα  
χέρια μου προσεκτικά. Αυτό θα  
με βοηθήσει να παραμείνω υγιής  
μέχρι τα πράγματα να  
επιστρέψουν στην κανονικότητά  
τους.

