in action
for a better world
/ education
/ participation
/ community engagement

ΠΑΓΚΟΣΜΙΟΣ ΣΤΟΧΟΣ
3
ΚΑΛΗ ΥΓΕΙΑ & ΕΥΗΜΕΡΙΑ

Καλή Υγεία για Καλύτερη Ζωή

Προσωπική Υγιεινή - Απλές συμβουλές για Όλους

Quality Net FOUNDATION

Καλή Υγεία για Καλύτερη Ζωή

Προσωπική Υγιεινή - Απλές Συμβουλές για Όλους

Ας ξαναθυμηθούμε μερικούς από τους **Βασικούς Κανόνες Υγιεινής** που ισχύουν για όλους μας, παιδιά και ενήλικες.

1. Πλύσιμο Χεριών

Το Πλύσιμο Χεριών είναι το σημαντικότερο μέτρο πρόληψης για τις λοιμώξεις.
Για το λόγο αυτό πρέπει όλοι να πλένουμε πολύ καλά τα χέρια μας:

- Πριν, κατά και μετά την παρασκευή φαγητού
- Πριν το φαγητό
- Μετά τη χρήση τουαλέτας
- Μετά την αλλαγή πάνας βρέφους
- Μετά από φύσημα της μύτης, φτάρνισμα ή βήχα
- Όταν είναι βρόμικα
- Συχνότερα, όταν κοντά υπάρχει ασθενής
- Μετά από παιχνίδι με ζώα

2. Στοματική Υγιεινή

- Βουρτσίζουμε τα δόντια τουλάχιστον 2 φορές την ημέρα για 2 λεπτά.
- Καθαρίζουμε τα διαστήματα ανάμεσα στα δόντια με οδοντικό νήμα ή μεσοδόντια βουρτσάκια.
- Επισκεπτόμαστε τον οδοντίατρό μας τουλάχιστον 1-2 φορές το χρόνο για προληπτικό έλεγχο και σωστό επαγγελματικό καθαρισμό.
- Δεν δανείζουμε την οδοντόβουρτσά μας!
- Μετά το βούρτσισμα, πλένουμε καλά την οδοντόβουρτσα κάτω από τη βρύση.
- Δεν αφήνουμε την οδοντόβουρτσα να έρχεται σε επαφή με άλλη οδοντόβουρτσα.
- Αλλάζουμε την οδοντόβουρτσά μας κάθε 3-4 μήνες.

3. Αναπνευστική Υγιεινή

- Δεν ξεχνάμε ποτέ να καλύπτουμε τη μύτη και το στόμα με χαρτομάντιλο (ή εναλλακτικά το μανίκι αν δεν έχουμε χαρτομάντιλο) σε βήχα ή φτέρνισμα.
- Πετάμε αμέσως το χρησιμοποιημένο χαρτομάντιλο σε κάδο σκουπιδιών (με σακούλα).

4. Καθαρισμός Επιφανειών

- Το καθάρισμα με σαπούνι και νερό και απολυμαντικό απομακρύνει τη σκόνη και τα περισσότερα μικρόβια.
- Τα πιο επικίνδυνα μέρη στο σπίτι για ύπαρξη παθογόνων μικροβίων είναι η κουζίνα και το μπάνιο. Και τα δύο πρέπει να διατηρούνται απολύτως καθαρά. Η καθαριότητα των επιφανειών γίνεται με σαπούνι και νερό. Στη συνέχεια, γίνεται νέος καθαρισμός με απολυμαντικό. Οι επιφάνειες σκουπίζονται με χαρτί, το οποίο πετιέται, ή με πανί που πλένεται. Απαραίτητο μετά από τέτοιους καθαρισμούς είναι το πλύσιμο των χεριών, έστω και αν φοράμε γάντια.

5. Τρόφιμα

- Προσέχουμε πάντα να μη στάζουν υγρά τροφίμων δυνητικά επικινδύνων (κρέας, κοτόπουλο, αυγά, θαλασσινά) πάνω σε άλλα τρόφιμα.
- Μετά τα ψώνια πηγαίνουμε σπίτι κατευθείαν, δεν περιφέρουμε τα τρόφιμα μέσα στο ζεστό αυτοκίνητο για ώρες.
- Δεν ξεχνάμε το πλύσιμο των χεριών πριν και μετά την παρασκευή του φαγητού.
- Χρησιμοποιούμε διαφορετικά σκεύη για τρόφιμα που καταναλώνονται ωμά.
- Διατηρούμε τα φαγητά μας σε ασφαλή συσκευασία στο ψυγείο και ποτέ εκτός ψυγείου για πάνω από 2 ώρες.

6. Κατοικίδια

- Τα κατοικίδιά μας πρέπει να ελέγχονται τακτικά, να εμβολιάζονται και να είναι καθαρά.
- Μετά οποιοδήποτε δάγκωμα ζώου, καθαρίζουμε το δέρμα με σαπούνι και νερό και επισκεπτόμαστε αμέσως γιατρό.

7. Καθαριότητα χώρων

- Φροντίζουμε για τη συχνή ανανέωση του αέρα στο σπίτι ή το σχολείο μας. Ανεξάρτητα από την εξωτερική θερμοκρασία, ανοίγουμε τα παράθυρα καθημερινά και αφήνουμε τον καθαρό αέρα να δράσει ευεργετικά.
- Αλλάζουμε τακτικά σεντόνια και μαξιλαροθήκες.
- Αερίζουμε τις κουβέρτες και τα παπλώματα.
- Όταν κάνουμε γενική καθαριότητα με τη χρήση ηλεκτρικής σκούπας, αφήνουμε τα παράθυρα ανοιχτά.
- Δεν απλώνουμε τα ρούχα μας σε περιβάλλον με υψηλά επίπεδα ρύπων.
- Καθαρίζουμε σχολαστικά το στρώμα του κρεβατιού μας και φροντίζουμε να το εκθέτουμε στον ήλιο ανά διαστήματα για αρκετές ώρες.
- Δεν καπνίζουμε μέσα στο σπίτι.
- Ξεσκονίζουμε τακτικά φροντίζοντας η σκόνη να μην μετακινείται απλώς από τον ένα χώρο στον άλλο ή από το ένα έπιπλο στο διπλανό.
- Βεβαιωνόμαστε ότι ο σκονισμένος αέρας απορροφάται από τη σκούπα ή συγκρατείται από τα ειδικά πανάκια καθαρισμού.

ΠΑΓΚΟΣΜΙΟΣ ΣΤΟΧΟΣ

3

ΚΑΛΗ ΥΓΕΙΑ & ΕΥΗΜΕΡΙΑ

in action
for a better world
education / participation / community engagement

ΟΜΙΛΟΣ ΥΓΕΙΑ

ΥΠΟΣΤΗΡΙΖΩ ΤΟ **ΣΤΟΧΟ 3**
Καλή Υγεία και Ευημερία

Το εκπαιδευτικό τμήμα του QualityNet Foundation συμβάλλει στη δημιουργία των ενεργών πολιτών του αύριο μέσα από την ανάπτυξη καινοτόμων προγραμμάτων και δράσεων.

Τηλ.: 210-6898593, e-mail: info@qualitynet.gr

www.inactionforabetterworld.com

www.qualitynetfoundation.org