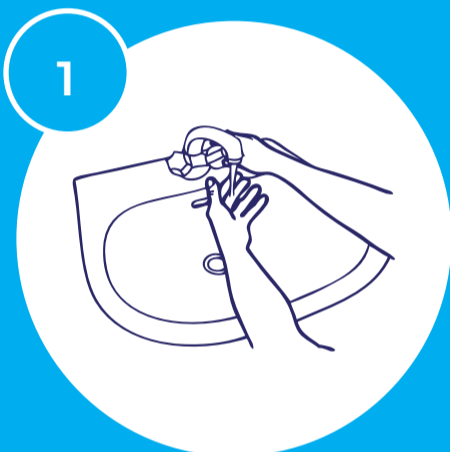


ΑΚΟΛΟΥΘΕΙΣΤΕ ΤΙΣ ΟΡΘΕΣ ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΥΓΙΕΙΝΗΣ ΓΙΑ ΤΑ ΧΕΡΙΑ

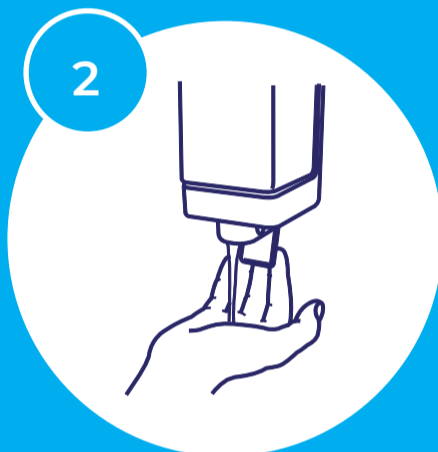
ΣΤΑΜΑΤΗΣΤΕ ΤΗΝ
ΕΞΑΠΛΩΣΗ ΤΟΥ
COVID-19

Προστατέψτε τον εαυτό σας, την οικογένειά σας και την κοινότητα πλένοντας τα χέρια σας τακτικά. Το σωστό πλύσιμο των χεριών διαρκεί περίπου 20 έως 30 δευτερόλεπτα.

Το πλύσιμο των χεριών σας με σαπούνι και νερό ή απολυμαντικό με βάση το αλκοόλ σκοτώνει ιούς που μπορεί να είναι στα χέρια σας. Χρησιμοποιείτε πάντα σαπούνι και νερό εάν τα χέρια σας είναι λερωμένα.



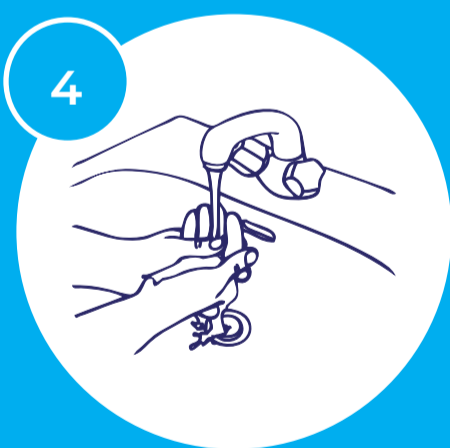
1
Βρέξτε τα
χέρια σας



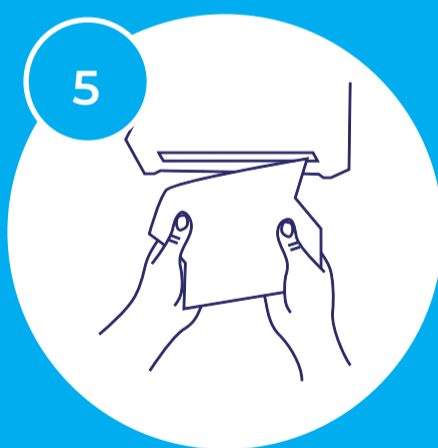
2
Βάλτε σαπούνι στα
χέρια σας



3
Τρίψτε το σαπούνι στα χέρια σας
Μην ξεχάσετε να τρίψετε μεταξύ
των δακτύλων σας, κάτω από τα νύχια
σας και την κορυφή των δακτύλων σας



4
Ξεπλύνετε τα χέρια σας
με νερό



5
Στεγνώστε τα χέρια σας



6
Τα χέρια σας είναι
τώρα καθαρά

Για περισσότερες πληροφορίες και συμβουλές επισκεφτείτε το health.act.gov.au



ACT
Government

ACT Health