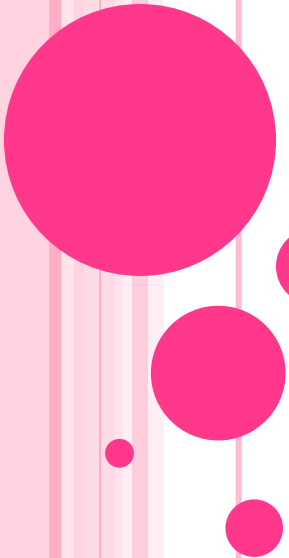


ΥΓΙΕΙΝΗ ΣΩΜΑΤΟΣ ΜΕΤΑΔΟΣΗ ΜΙΚΡΟΒΙΩΝ



ΕΛΕΝΗ ΞΕΦΤΕΡΗ

ΕΠΙΣΚΕΠΤΡΙΑ ΥΓΕΙΑΣ MSc
ΔΗΜΟΣΙΑΣ ΥΓΕΙΑΣ

ΜΙΚΡΟΒΙΑ

Τα μικρόβια είναι μικροσκοπικοί οργανισμοί που μπορούν να προκαλέσουν ασθένεια, είναι τόσο μικροσκοπικοί που δεν μπορούμε να τους δούμε με γυμνό μάτι αλλά χρειαζόμαστε μικροσκόπιο.

Που βρίσκονται

Τα μικρόβια βρίσκονται παντού: στο νερό, στο χώμα, στον αέρα αλλά και στο σώμα κάθε ανθρώπου και κάθε ζώου.



ΠΩΣ ΜΕΤΑΔΙΔΟΝΤΑΙ;

- Απο την επαφή με μολυσμένα αντικείμενα ή επιφάνειες.
- Απο τον αέρα όταν κάποιος άρρωστος βήχει ή φταρνίζεται.
- Απο την επαφή με αρρώστους.
- Με μολυσμένο φαγητό.
- Απο την επαφή με ζώα.
- Με μολυσμένο νερό.



ΠΩΣ ΜΠΑΙΝΟΥΝ ΣΤΟΝ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟ ΜΑΣ;

- Απο το στόμα μας.
- Απο τη μύτη μας,
- Απο τα μάτια μας.
- Απο τα αυτιά μας.
- Απο ανοιχτές πληγές.



ΜΕΤΡΑ ΠΡΟΛΗΨΗΣ

- Εμβολιασμός ενηλίκων και παιδιών και για τον κορωνοϊό από 5 ετών.
- Υγιεινή διατροφή
- Καλό ύπνο
- Άθληση
- Τήρηση μέτρων ατομικής υγιεινής



АТОМІКНІ УГІЄІННІ



Η ΑΤΟΜΙΚΗ ΥΓΙΕΙΝΗ ΑΦΟΡΑ

- Το τριχωτό της κεφαλής
- Τα αυτιά
- Τα μάτια
- Το στόμα
- Τα χέρια
- Τα πόδια



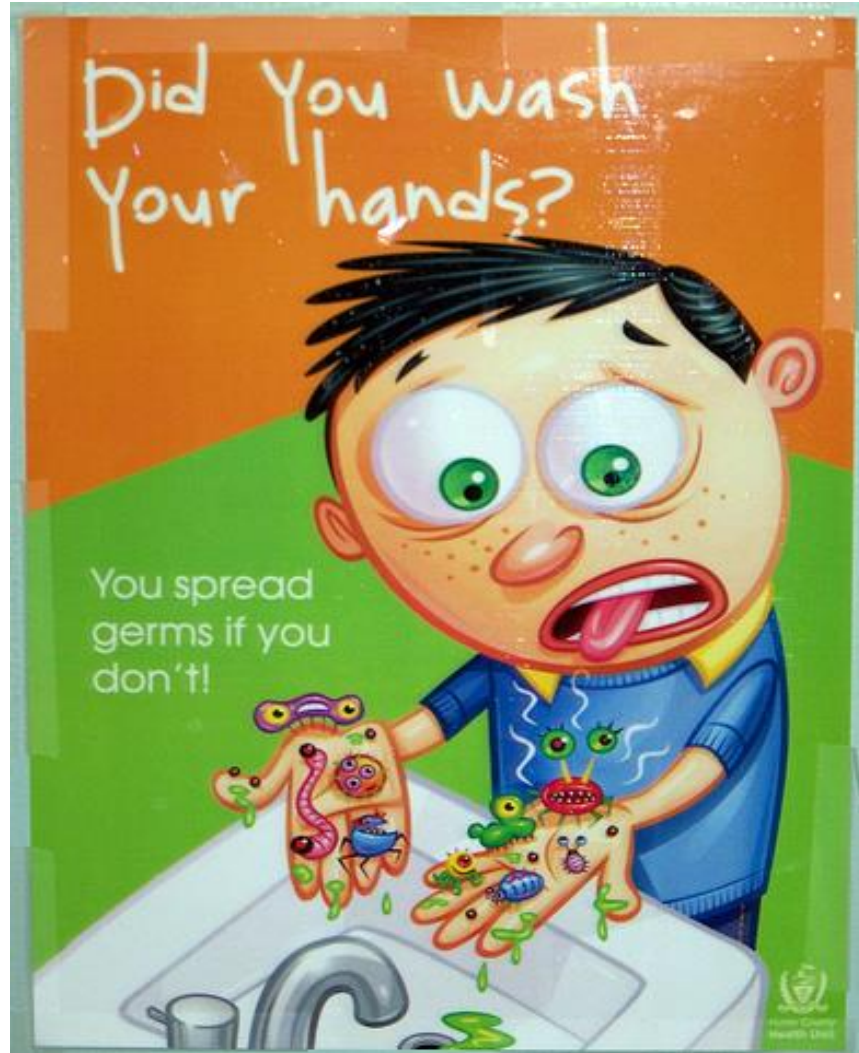
ΑΤΟΜΙΚΗ ΥΓΙΕΙΝΗ

- Κάνω μπάνιο καθημερινά και λούζω τα μαλλιά μου 3-4 φορές την εβδομάδα. Δεν ξεχνάμε να καθαρίσουμε καλά την πλάτη, τις μασχάλες, τους αγκώνες, την ευαίσθητη περιοχή, το πίσω μέρος των γονάτων και τις πατούσες (ειδικά την περιοχή ανάμεσα στα δάχτυλα).
- Πλένω τα δόντια μου μετά απο κάθε γεύμα και οπωσδήποτε μετά απο γλυκό.
- Κόβουμε τα νύχια μας τακτικά, γιατί αποτελούν «κρυψώνα» μικροβίων.
- Δεν δανείζουμε σε φίλους μας προσωπικά είδη, όπως οδοντόβουρτσα, πετσέτα, σφουγγάρι και κυρίως σκεύη φαγητού, ποτήρι νερού κ.α.
- Όταν επιστρέφουμε στο σπίτι, βγάζουμε τα ρούχα που φορούσαμε έξω. Εάν είναι για πλύσιμο, τα βάζουμε μαζί με τα υπόλοιπα άπλυτα ρούχα, διαφορετικά τα διπλώνουμε και τα τοποθετούμε σε ειδικό μέρος και όχι με τα υπόλοιπα καθαρά ρούχα στη ντουλάπα.



«ΕΠΛΥΝΕΣ ΤΑ ΧΕΡΙΑ ΣΟΥ;»

- Πόσες φορές τη μέρα το ακούς αυτό; Μάλλον πολλές.
- Αλλά γιατί οι μεγάλοι επιμένουν τόσο πολύ με αυτό:
- Δεν ακουμπάμε τα χέρια τα χέρια στο στόμα, στη μύτη ή στα μάτια, για να μη μεταφέρουμε μικρόβια.



ΒΡΩΜΙΚΟ ΧΕΡΙ ΣΤΟ ΜΙΚΡΟΣΚΟΠΙΟ



ΠΛΕΝΩ ΤΑ ΧΕΡΙΑ ΜΟΥ

- Πριν και μετά την τουαλέτα.
- Πριν και μετά το φαγητό.
- Μόλις βήξω, φταρνιστώ ή φυσήξω τη μύτη μου.
- Αφού πιάσω επιφάνειες με τις οποίες έρχονται πολλοί άνθρωποι σε επαφή όπως πόμολα, κουπαστές.
- Πριν ετοιμάσω ή πιάσω φαγητό.
- Αφού πιάσω σκουπίδια.
- Αφού πιάσω ζώα.
- Αφού πιάσω χρήματα. Πριν και μετά απο την επίσκεψη σε κάποιον ασθενή. Αφού πιάσω ωμά αυγά ή κρεατικά.
- Μετά απο το παιχνίδι έξω.



ΠΟΣΗ ΩΡΑ;

- Περίπου 10 με 15 δευτερόλεπτα — όσο χρειάζεται για να τραγουδήσετε απο μέσα σας το «Happy Birthday»



ΕΥΧΑΡΙΣΤΩ ΓΙΑ ΤΗΝ ΠΡΟΣΟΧΗ ΣΑΣ

