

ΒΑΣΙΚΟΙ ΚΑΝΟΝΕΣ ΥΓΙΕΙΝΗΣ

Γενική Διεύθυνση Δημόσιας Υγείας και Κοινωνικής Μέριμνας
Διεύθυνση Δημόσιας Υγείας & Κοινωνικής Μέριμνας
Π.Ε. Πειραιώς & Νήσων

Μάρτιος 2020



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑ ΑΤΤΙΚΗΣ

ΟΡΙΣΜΟΣ ΤΗΣ ΥΓΕΙΑΣ

- Σύμφωνα με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας (Π.Ο.Υ.), Υγεία είναι η κατάσταση της πλήρους σωματικής, ψυχικής και κοινωνικής ευεξίας του ατόμου και όχι απλώς η απουσία ασθένειας ή αναπηρίας.
- Η εξασφάλιση του υψηλότερου δυνατού επιπέδου υγείας αποτελεί ένα από τα θεμελιώδη δικαιώματα κάθε ανθρώπου χωρίς διάκριση φύλου, φυλής, θρησκείας, πολιτικών πεποιθήσεων και οικονομικών ή κοινωνικών συνθηκών

Η Ατομική Υγιεινή αφορά τα μέρη του σώματος:

1. Το τριχωτό της κεφαλής
2. Τα Αυτιά
3. Τα Μάτια
4. Το Στόμα
5. Τα Χέρια
6. Τα Πόδια

ΜΙΚΡΟΒΙΑ, ΙΟΙ ΚΑΙ ΠΑΡΑΣΙΤΑ

Στην επιφάνεια του ανθρωπίνου σώματος συγκεντρώνονται και ζουν πολλά μικρόβια, ιοί και παράσιτα, τα οποία όταν βρεθούν σε κατάλληλες συνθήκες (π.χ. μικροτραυματισμοί του δέρματος ή δια του στόματος, της μύτης κλπ.) εισχωρούν στον οργανισμό και προκαλούν λοιμώξεις.

Τρόποι Μετάδοσης των Λοιμώξεων

- Με τον αέρα (σταγονίδια) δια του στόματος,
- Με την άμεση επαφή με μολυσμένα άτομα ή και με τα απεκκρίματά τους,
- Με την σεξουαλική επαφή,
- Με τους ενδιάμεσους ξενιστές (κουνούπια, τσιμπούρια, σκνίπες, φλεβοτόμοι κ.α.),
- Με το δάγκωμα ζώου (λύσσα, τέτανος),
- Με μολυσμένα τρόφιμα και νερό.

Μέτρα πρόληψης της μετάδοσης των λοιμώξεων

A) ΓΙΑ ΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΜΑΣ

- Τακτικό και σωστό πλύσιμο των χεριών
- Τήρηση της ατομικής υγιεινής με τακτικό πλύσιμο των μαλλιών, του δέρματος και του στόματος.
- Δεν ανταλλάσσουμε αντικείμενα προσωπικής υγιεινής (οδοντόβουρτσες, ξυραφάκια κ.λπ.), καλλυντικά, σκουλαρίκια

Μέτρα πρόληψης της μετάδοσης των λοιμώξεων

- Διενεργούμε όλα τα εμβόλια που συστήνονται σε παιδιά και ενήλικες



- Παίρνουμε αντιβιοτικά μόνο μετά τη σύσταση του γιατρού



Μέτρα πρόληψης της μετάδοσης των λοιμώξεων

Β) ΓΙΑ ΤΟ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ

- Επαρκής αερισμός των χώρων,
- Σωστός καθαρισμός των επιφανειών με νερό και σαπούνι και αν χρειάζεται χρήση απολυμαντικού,
- Να χρησιμοποιούμε πάντα εντομοαπωθητικά κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας των εντόμων (π.χ. θερινούς μήνες, μετά τη δύση του ήλιου).

Μέτρα πρόληψης της μετάδοσης των λοιμώξεων

Γ) ΣΤΙΣ ΤΡΟΦΕΣ

- Πολύ καλό πλύσιμο φρούτων και λαχανικών πριν τα καταναλώσουμε,
- Καλό μαγείρεμα των τροφών και ιδιαίτερα των χόρτων και του κρέατος,
- Τα μαγειρεμένα φαγητά να διατηρούνται στο ψυγείο, ιδίως τους θερινούς μήνες και ειδικά όταν πρόκειται για ζωικής προέλευσης τρόφιμα,
- Να τηρούνται επακριβώς οι ημερομηνίες λήξης των τροφίμων.

ΤΑ ΧΕΡΙΑ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΠΛΕΝΟΝΤΑΙ

- Πριν, κατά τη διάρκεια και μετά την προετοιμασία του φαγητού,
- Πριν και μετά την κατανάλωση του φαγητού,
- Πριν και μετά τη χρήση της τουαλέτας (πριν για την προσωπική μας υγιεινή και μετά για τη δημόσια υγιεινή),
- Μετά την επαφή με ζώα ή περιττώματα ζώων,
- Μετά την επαφή με χώμα.

ΤΑ ΧΕΡΙΑ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΠΛΕΝΟΝΤΑΙ

- Μετά από βήξιμο, φτάρνισμα ή φύσημα της μύτης,
- Εάν είναι κάποιος άρρωστος ή είναι μαζί με άλλο άρρωστο άτομο,
- Μετά την επαφή με ωμά κρέατα, λαχανικά κλπ
- Κάθε φορά που βγάζουμε τα γάντια εργασίας.

Το πλύσιμο των χεριών διαρκεί περίπου 1 λεπτό

ΥΓΙΕΙΝΗ ΓΙΑ ΤΟ ΒΗΧΑ & ΤΟ ΦΤΕΡΝΙΣΜΑ

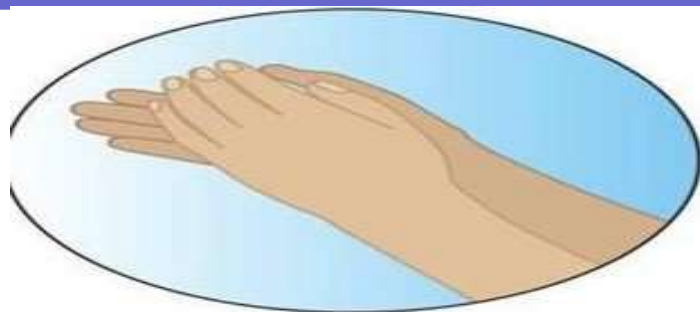
- Κάλυψη της μύτης και του στόματος με χαρτομάντηλο (ή εναλλακτικά με το μανίκι) σε βήχα ή φτέρνισμα.
- Απόρριψη του χαρτομάντηλου σε ποδοκίνητο κάδο (με σακούλα).



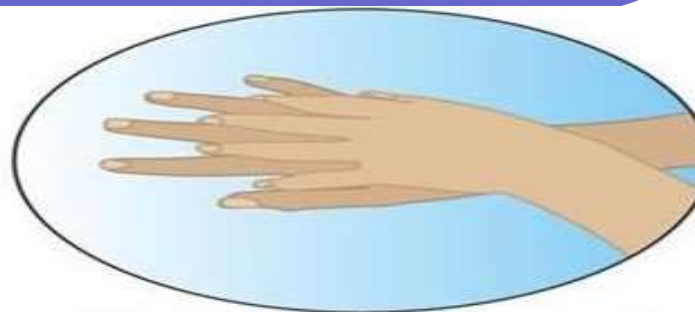
**Δεν έχετε χαρτομάντηλο;
Φταρνιστείτε στον αγκώνα σας και
όχι στα χέρια σας.**



ΣΩΣΤΟ ΠΛΥΣΙΜΟ ΤΩΝ ΧΕΡΙΩΝ



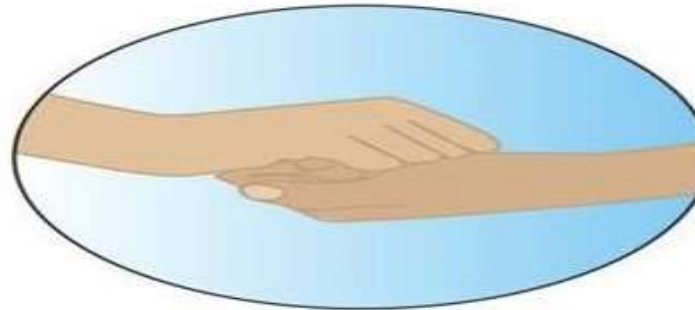
Τρίψτε παλάμη με παλάμη



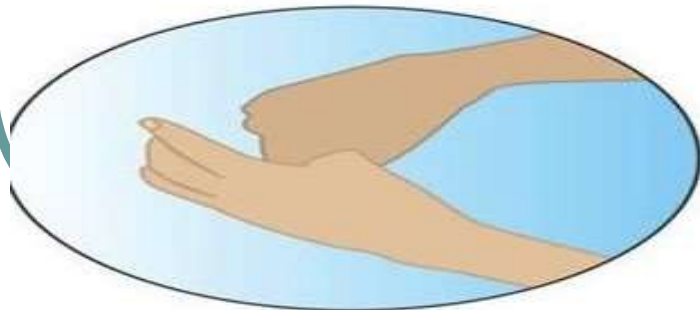
Τρίψτε με την δεξιά παλάμη τη ραχιαία επιφάνεια του αριστερού χεριού και αντίστροφα.



Τρίψτε τις παλάμες και τα μεσοδακτύλια διαστήματα.



Τρίψτε τις ράχες των δακτύλων και των δύο χεριών.



Τρίψτε περιστροφικά τους αντίχειρες με τις παλάμες.



Τρίψτε περιστροφικά τα ακροδάκτυλα με τις παλάμες

Νοσήματα που μεταδίδονται από τα ζώα στον άνθρωπο

1. **Προληπτική κτηνιατρική εξέταση** για όλα τα οικόσιτα ζώα έστω κι αν φαίνονται υγιή. Οι εμβολιασμοί και οι αποπαρασιτώσεις πρέπει να γίνονται τακτικά.
2. Να αποφεύγουμε την επαφή με άγνωστα ζώα. Εάν όμως γίνει είναι απαραίτητο να πλύνουμε τα χέρια μας πριν φάμε και να απολυμάνουμε τυχόν εκδορές που προκλήθηκαν από τα νύχια ή τα δόντια τους με οινόπνευμα ή/ και ιώδιο. Βαθιές εκδορές είναι καλύτερο να τις βλέπει γιατρός που θα κρίνει και το είδος της θεραπευτικής αγωγής.
3. Να μην ταΐζουμε τα κατοικίδια ζώα μας με ωμά κρέατα και σπλάχνα ζώων.



Νοσήματα που μεταδίδονται από τα ζώα στον άνθρωπο

4. Να μην αφήνουμε τα ζώα μας να τρώνε από τα πιάτα μας, αλλά μόνο από τα δικά τους πιάτα που θα φροντίσουμε να είναι πάντα καθαρά.
5. Είναι επικίνδυνο να φιλάμε τα κατοικίδια ζώα μας στο στόμα, γιατί συχνά τρώνε ή γλύφουν ακαθαρσίες. Δεν πρέπει να κοιμούνται στο κρεβάτι μας ή να ανεβαίνουν στο νεροχύτη ή στο τραπέζι που τρώμε, γιατί τα ζώα που έχουν πρόσβαση σε κήπους ή στο δρόμο, φέρουν στο τρίχωμα ή στα πέλματα μεγάλο αριθμό μικροοργανισμών, ιών και μυκήτων.



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑ ΑΤΤΙΚΗΣ

Γενική Διεύθυνση Δημόσιας Υγείας και Κοινωνικής Μέριμνας
Διεύθυνση Δημόσιας Υγείας & Κοινωνικής Μέριμνας
Π.Ε. Πειραιώς & Νήσων