

Πλύσιμο χεριών

Πνξ

Βρέξιμο
ζεστό νερό



20 δευτερόλεπτα

Ξέβγαλμα



Στέγνωμα

Πότε

Πλένετε τα χέρια σας κάθε φορά πριν την προετοιμασία φαγητού και όσο συχνά χρειάζεται.

Πλύνετε τα χέρια σας

- ▶ μετά την χρήση της τουαλέτας
- ▶ αφού ακουμπάτε αμαγείρευτο φαγητό όπως κρέας, πουλερικά, ψάρια, αυγά Δ άλλα πιθανά επικύνδινα φαγητά
- ▶ αφού διακόψετε την εργασία σας με φαγητό (π.χ. για να απαντάτε στο τηλέφωνο, να ανοίξετε την πόρτα Δ ένα συρτάρι)
- ▶ μετά το κάπνισμα
- ▶ αφού ακουμπάτε βρνμικα πιάτα, μαχαιροπάρουνα Δ άλλες συσκευές
- ▶ αφού πετάξετε σκουπίδια
- ▶ αφού ακουμπάτε την μύτη σας, το στόμα Δ οποιοδήποτε άλλο μέρος του σνματος σας
- ▶ αφού φτερνιστείτε Δ βδέξετε
- ▶ αφού αλλάξετε πάνες σε μωρό
- ▶ αφού ακουμπάτε ζννα

Χρησιμοποιείτε σαπούνι για να πλένετε τα χέρια σας.

Χρησιμοποιείτε ένα καθαρό πανί Δ μια χαρτοπετσέτα για να σκουπίσετε τα χέρια σας.

Developed by UMass Extension Nutrition Education Program with support from U.S. Food & Drug Administration in cooperation with the MA Partnership for Food Safety Education. United States Department of Agriculture Cooperating. UMass Extension provides equal opportunity in programs and employment.



UMASS
EXTENSION