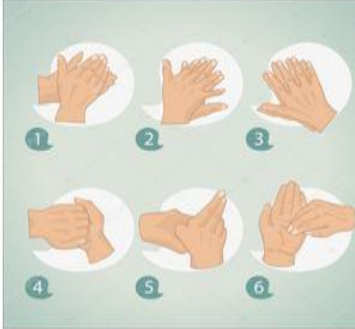




Sağlığımızı korumak için ellerimizi sık sık yıkamalıyız. Özellikle,

- ✓ Yemekten önce ve sonra,
- ✓ Tuvaletten önce ve sonra,
- ✓ Hapsirdikten ve öksürdükten sonra,
- ✓ Çöplere dokunduktan sonra,
- ✓ Dışarıdan eve girdikten sonra,
- ✓ Kedi, köpek ve diğer tüm hayvanları sevdiikten sonra,
- ✓ Para alışverişinden sonra,
- ✓ Hasta insanlara dokunmadan önce ve dokunduktan sonra,
- ✓ Eller kirli görüldüğü zaman eller yıkanmalıdır.



## El Hijyeninin Önemi

El yıkama günlük yaşantı içinde her şeyden önce kişinin kendi sağlığı için önemliyken, çalışma ortamında, diğer kişilerin sağlığı için de önem kazanmaktadır.

Başta sağlık sektörü olmak üzere bir çok iş kolunda, çalışanların el yıkamasındaki aksaklıklar, hızla toplumu tehdit eden ciddi sorunlara yol açabilmektedir.



Doğada, dokunduğumuz her şeyde bakteri bulunmaktadır. Ellerimiz günlük hayat içinde, çevre ile her türlü ilişkimizi sağlayan, bu nedenle de en çok bakteri barındıran organımızdır. Ellerimiz yoluyla her yere taşınan bu bakteriler basit soğuk algınlığından, öldürücü hastalıklara kadar bir çok istenmeyen duruma neden olabilir.



## EL HİJYENİ



## ELLERİMİZİ NEDEN YIKAMALIYIZ?

- *Hijyen*, sağlıklı ortamın korunması amacıyla her türlü hastalık etmeninin ortamdaki uzaklaştırılmasıdır.
- Hijyeni sağlamada en temel kural, ellerin doğru yöntem ile yıkanmasıdır.
- Çünkü ellerimiz, çevre ile her türlü bağlantıyı sağlayan, bu nedenle de en fazla bakteri barındıran organımızdır.
- Ellerimiz yoluyla taşınan bakteriler basit bir soğuk algınlığından, bulaşıcı ve ölümlü sonuçlanabilen hastalıklara kadar bir çok hastalığın gelişimine neden olabilmektedir.
- Oysa, doğru el yıkama alışkanlığının kazanılmasıyla, pek çok bulaşıcı hastalık ile besin kaynaklı hastalıkların önüne geçebilmek mümkündür.
- El yıkama, birey ve toplum sağlığının korunması açısından basit, ucuz, toplumun her kesimi tarafından uygulanabilir ve son derece etkili bir yöntemdir.



***Hem kendimizin hem de çevremizdekilerin sağlığını korumak için ellerimizi sık sık ve doğru bir şekilde yıkamalıyız.***



TC Sağlık Bakanlığı

Sağlığın Geliştirilmesi Genel Müdürlüğü

f t i y /sbsggm





## SAĞLIK ELLERİMİZDE

Ailem ve benim için sağlıklı olmak ve hastalıklardan korunmak çok önemlidir. Sağlığımızı korumak için en başta ellerimizin temiz olması gerekir değil mi?



Haklısın, birçok hastalık ellerimizden bize, ailemize ve arkadaşlarımıza kolayca bulaşabilir. Ellerimizin temizliğine her zaman dikkat etmeliyiz. Kendimizi, çevremizi mikroplara karşı korumalıyız.

# DOĞRU EL YIKAMA TEKNİĞİ

1



Ellerimizi suyla ıslatırız.

2



Ellerimizin tüm yüzeyine yetecek miktarda sabun alırız.

3



Avuç içlerimizi birbirimize ovalarız.

4



Sağ elimiz ile sol elimizin üstünü ve parmaklarımızın arasını ovalarız. Aynı hareketi diğer elimizde tekrarlarız.

5



Parmaklarımızı birbirine geçirerek avuçlarımızın içini karşılıklı ovalarız.

6



Parmaklarımızı sıkı tutar ve diğer elimizin içiyle ovalarız.

7



Sol baş parmağımızla sağ elimiz kapalıyken avuç içimizi dairesel hareketlerle ovalarız. Aynı hareketi diğer elimiz için de tekrarlarız.

8



Sağ elimizin parmaklarını bitişik tutarız ve sol avuç içimizi dairesel, ileri geri hareketlerle ovalarız. Aynı hareketi diğer elimiz için de tekrarlarız.

9



Ellerimizi suyla durularız.

10



Tek kullanımlık kağıt havluyla ellerimizi tamamen kurularız.

11



Kağıt havluyla musluğu kapatırız.

12



**ELLERİMİZ ŞİMDİ TEMİZ**