

Ellerimizi Nasıl Yıkamalıyız?

El hijyeni neden önemlidir?

Milyonlarca mikrop günlük etkinliklerde eller tarafından alınır. Bunların çoğu zararsızdır, ancak bazıları soğuk algınlığı, grip ve mide rahatsızlıkları gibi hastalıklara neden olur. Kötü el hijyeni, Campylobacter, Kolibasili, Salmonella, MRSA, Impetigo ve Grib'in yayılmasına yol açabilir. El hijyeni, bu mikropların insanlara ve yüzeylere yayılmasını önlemek ve hastalıkların yayılmasını durdurmak için gereklidir.



Ne zaman ellerimizi yıkamalıyız?

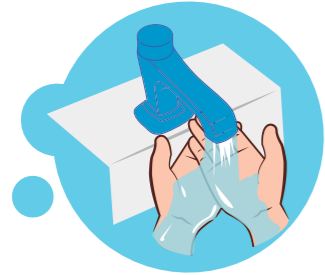
Öncesinde ellerin yıkanması gereken durumlar:

Yemek hazırlamaya ve yemeğe başlamadan.
Kontakt lenslerin yerleştirilmesi veya çıkarılmasından önce.

Sonrasında ellerin yıkanması gereken durumlar:

Çöpleri tuttuğunuzda,
Pişmemiş yiyeceklere dokunduğunuzda,
Tuvaleti kullandığınızda,
Burnunuzu temizlediğinizde, öksürdüğünüz veya hapşırdığınız da,
Hasta veya yaralı bir kişiye dokunduğunuzda,
Hasta ziyaretinden sonra,
Hayvanlara veya hayvan atıklarına dokunduğunuzda,
Bebeklerin altlarını değiştirdiğinizde,

Ellerimizi Nasıl Yıkamalıyız?



1. Su ile ellerinizi ıslatınız ve elinizin tüm yüzeyini kaplayacak yeterli miktarda sabun kullanın.



2. Avuç içlerinizi ovunuz.



3. Elinizin parmak aralarını ve yüzeyini diğer elin parmak araları ve ovuç içiniz ile ovunuz ve tersini yapınız.



4. Avuç içleriniz birbirine bakacak şekilde parmak aralarınızı ovun.



5. Avuç içleriniz birbirine bakacak şekilde parmaklarınızı kenetleyin ve aşağı yukarı oynatarak parmaklarınızı temizleyin.



6. Elinizin başparmağını diğer elinizle dönme hareketi kullanarak ovunuz.



7. Sağ elinizin parmaklarını sol avuç içine koyup tırnak içlerinizle avuç içinizi ovun ve tersini yapın.



8. Ellerinizi suyla durulayın.



9. Ellerinizi kağıt havlu ile kurutun.



10. Ellerinizi kuruladığınız kağıt havlu ile musluğu kapatın ve kağıt havluyu çöp kovasına atın.

How to Wash Your Hands

Why is hand hygiene so important?

Millions of germs are picked up by hands during every-day activities. Many of these are harmless but some cause illness such as colds, flu and stomach bugs. Poor hand hygiene can lead to the spread of Campylobacter, Coli Bacillus, Salmonella, MRSA, Impetigo and Flu. Hand hygiene is essential to prevent the transfer of these germs to other people and surfaces to stop the spread of illness.



When to wash your hands?

Wash your hands before you:

Prepare or eat food.
Inserting or removing contact lenses.

Wash your hands after you:

Handle rubbish.
Handle uncooked food.
Use the toilet.
Blow your nose, cough or sneeze.
Touch a sick or injured person.
Visit a hospital ward.
Touch animals or animal waste.
Change a nappy.

How to Wash Your Hands?



1. Wet your hands with water and use enough soap to cover the entire surface of your hand.



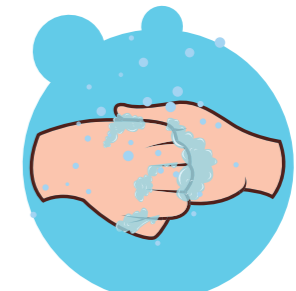
2. Rub hands palm to palm.



3. Rub back of each hand with palm of other hand with fingers interlaced and vice versa.



4. Rub palm to palm with fingers interlace.



5. Rub with back of fingers to opposing palms with fingers interlocked and move your finger up and down to clean your finger.



6. Rub each thumb clasped in opposite hand using a rotational movement.



7. Rub tips of fingers in opposite palm in circular motion and vice versa.



8. Rinse hands with water.



9. Dry hand thoroughly with a paper towel.



10. Use paper towel to turn off the tap and throw a paper towel into a trash.