

## EL YIKAMA BROŞÜRÜ

### ELLER NE ZAMAN YIKANMALI?

- Elleri kirli gördüğümüz zaman,
- Yemek hazırlamadan ve yemek yemeden önce,
- Hasta insanlara dokunmadan önce ve sonra,
- Öksürdükten, hapşırıdıktan ve burun sildikten sonra,
- İşe başlamadan önce,
- Kedi, köpek ve diğer tüm hayvanları elledikten sonra,
- Tuvaleti kullandıktan sonra,
- Sigara içtikten sonra,
- Bozulmuş gıda ve çöplere dokunduktan sonra,
- Kimyasal madde kullandıktan sonra,
- Saçlarınızı taradıktan veya elledikten sonra,
- Para alışverişinden sonra

### ELLERİNİZİ MUTLAKA YIKAYINIZ.



## SAĞLIKLI YAŞAMAK “EL”LERİNİZDE



### EL HİJYENİNİ ALIŞKANLIK HALİNE GETİRİN HASTALARINIZI VE KENDİNİZİ KORUYUN

#### İLETİŞİM

**M.S. BALTALIMANI KEMİK HASTALIKLARI E.A.H.**

Rumeli Hisarı Caddesi No: 62 34470 Baltalimanı İstanbul

**Tel: 0 212 323 70 70 - 79 (pbx) 9 Hat**

**Fax: 0 212 323 70 82 - 0 212 323 70 95**

**www.baltalimani.gov.tr**

**M.S. BALTALIMANI KEMİK HASTALIKLARI E.A.H.**

**LEVENT SEMT POLİKLİNİĞİ**

Levent Mah. Binbir Çiçek Sok. No: 2, 34335

Levent/Beşiktaş-İstanbul

**Tel: 0 212 268 35 45**

**Fax: 0 212 284 22 55**



T.C. Sağlık Bakanlığı  
Türkiye Kamu  
Hastaneleri Kurumu

T.C.  
SAĞLIK BAKANLIĞI  
TÜRKİYE KAMU HASTANELERİ KURUMU  
İSTANBUL İLİ BEYOĞLU KAMU HASTANELERİ BİRLİĞİ  
GENEL SEKRETERLİĞİ

**M.S. BALTALIMANI KEMİK HASTALIKLARI  
EĞİTİM VE ARAŞTIRMA HASTANESİ**



## EL YIKAMA BROŞÜRÜ

# EL YIKAMA BROŞÜRÜ

## EL YIKAMAK NEDEN ÖNEMLİ?



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. Hastalıkların bulaşmasını, gıda zehirlenmelerinin oluşmasını önlemenin en etkili yollarından birisi de kişisel temizliğe dikkat etmektir.

## 15 Ekim Dünya El Yıkama Günü



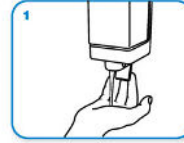
## EL YIKAMA NASIL YAPILIR?

ELLERİNİZİ, YALNIZCA KİRLENDİĞİ GÖRÜNÜR HALE GELDİĞİNDE YIKAYINIZ. YOKSA ALKOL BAZLI DEZENFEKTANLARI KULLANINIZ.

 Bu prosedürün süresi 40-60 sn.



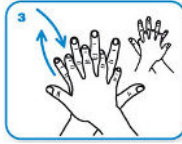
Ellerinizi su ile ıslatınız.



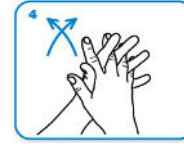
Avuç içine yeteri kadar sabun alınız.



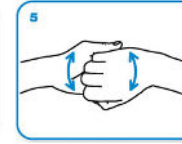
Avuç içini dairevi bir şekilde ovalayınız.



Sağ avuç içini sol el dış yüzeyi üzerinden hareket ettirerek parmaklarınızı birbirinize geçiriniz ve işlemi diğer el içinde uygulayınız.



Elleri avuç avuç içine bakacak şekilde birbirine geçirip hareket ettiriniz.



Şekildeki gibi ellerimizi kilitleyin ve aşağı yukarı hareket ettiriniz.



Sol elin başparmağını diğer el ile tutarak dairevi bir şekilde hareket ettirin ve diğer tarafıda aynı şekilde yapınız.



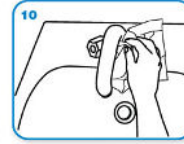
Sol elin avuç içine sağ elin parmak uçlarını sürterek dairevi hareketlerle ovunuz.



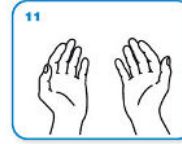
Elleri su ile durulayınız.



Kağıt havlu ile kurulayınız.



Kağıt havlu ile musluğu kapatınız.



Elleriniz temiz ve güvenli.

## EL YIKAMADA DİKKAT EDİLECEK HUSUSLAR

- 1- El yıkamaya başlamadan önce; yüzük, saat gibi takılar mutlaka çıkartılmalıdır.
- 2- El yıkamada kalıp sabun yerine, sıvı sabun ve basılarak açılan ya da fotosel musluk kullanımı tercih edilmelidir.
- 3- Birden fazla kullanılabilen asma ya da rulo tipi kumaş havlular kullanılmamalı, tek kullanımlık kağıt havlular tercih edilmelidir.
- 4- Hijyenik el yıkamada, tüm mekanik hareketler 5 kez tekrarlanmalıdır. Bu hareketlerde; ellerin iç yüzeyler, parmak araları, baş parmak arası, avuç ortası ve bileklere özel gösterilmeli, sırayla bu yüzeyler temizlenmelidir.
- 5- Aşırı sıcak ya da soğuk sularla elleri yıkamak cildi tahriş edeceğinden; ılık su tercih edilmelidir.
- 6- Alkol bazlı el antiseptiklerini kullanırken, eğer gözle görülür bir biçimde kan ya da başka atıklarla kirlenmişse, elleri bu solüsyonlarla dezenfekte etmek yerine yıkamak gereklidir.
- 7- Alkol bazlı el antiseptiklerini uyguladıktan sonra elleri yıkamaya gerek yoktur.

## El Yıkama Sırasında Atlanılan Bölgeler:

En çok unutulmuş bölgeler **Kırmızı**, daha az unutulmuş bölgeler ise **Mor** renkle gösterilmiştir.

