

El Yıkamak Sağlığımız İçin Önemli

Ellerimizde gözle göremeyeceğimiz kadar küçük ve pek çok hastalığa neden olan virüsler bulunabilir. Bunlar hem bizim sağlığımızı hem de günlük hayatta görüştüğümüz insanların sağlığını olumsuz etkileyebilir. Bu durumu önlemek için ellerimizi sık sık su ve sabunla yıkamakta yarar var. Özellikle yemeklerden önce ve sonra, tualete girmeden önce ve girdikten sonra, çöplere dokunduktan sonra, hayvanlarla temas ettikten sonra, dışarıda zaman geçirdikten sonra el yıkama alışkanlığı geliştirmek çok önemli. Sağlık Bakanlığının yayınladığı bilgilendirme broşüründen yararlanarak biz de sizler için bir el yıkama rehberi hazırladık. Bu yönergeleri takip ederek gün içinde sık sık ellerimizi yıkarsak hem kendimizi hem de sevdiklerimizi birçok hastalıktan uzak tutmuş oluruz.



1 Ellerinizi suyla ıslatın.



2 Avucunuza aldığınız sıvı ya da katı sabunu iyice köpürtün. Katı sabun kullanıyorsanız sabunu durulayıp sabunluğa bırakın. Avuç içlerinizi birleştirerek ovalayın.



3 Sırasıyla her bir elinizle diğerinin üzerini, parmaklarınızın aralarını ve uçlarını ovalayın.



4 Sağ el tırnaklarınızı sol elinizin avuç içine, sol el tırnaklarınızı da sağ elinizin avuç içine dairesel ve ileri geri hareketlerle sürün.



5 Sağ elinizin avuç içiyle sol bileğinizi, sol elinizin avuç içiyle de sağ bileğinizi ovalayın.



6 Tüm bu temizleme işleminin en az 20 saniye sürdüğünden emin olun. Ancak bu süre boyunca musluğu kapalı tutmaya dikkat edin.



7 Ellerinizi durulayın.



8 Temiz bir havluyla ya da tek kullanımlık bir peçeteyle ellerinizi kurulayın.

