

TEHLİKE ELLERİNİZDE: ELLERİNİZİ YIKAMAYI UNUTMAYIN



**El yıkamak
hastalıklardan
korunmanın
en etkili
yöntemidir**



**Ellerini yıka
kendini koru**



KUZEY KIBRIS TÜRK CUMHURİYETİ
SAĞLIK BAKANLIĞI
www.saglikbakanligi.com



EL YIKAMAK, HASTALIKLARDAN KORUNMANIN EN ETKİLİ YÖNTEMİDİR.

Başta soğuk algınlığı olmak üzere grip, ishal ve zatürre gibi solunum yolu hastalıklarından ayrıca enfeksiyon etkeni mikroorganizmaların bulaşmasını önlemek için en etkili yoldur.



UNICEF, sadece el yıkamakla her yıl, bir milyon çocuğun hayatının kurtarılabilceğini bildirmektedir

Sadece doğru el yıkama yöntemini öğrenmekle çocuklarımızı %53 ishalden, %50 zatürreden, %43 ise ciddi bakteriyel enfeksiyonlardan korumak mümkündür.



Anne ve babalar çocuklarına örnek olmalıdırlar. Eller en az 30 saniye süreyle yıkanmalıdır. El yıkama ne kadar basit görülsede uyulması gereken kuralları vardır. Çünkü yapılan bilimsel çalışmalara göre belirli bir süre ve uygun teknikle yıkanmadığı zaman mikroorganizmaların ellerden temizlenmesi mümkün değildir.

Hepatit A, ishal, tüberküloz, bağırsak parazitleri zamanında tedavi edilmediklerinde ölümcül tablolara yol açabilirler. Çocuklarınızı bu tür hastalıklardan korumanın en etkili ve basit yolu, onlara okul öncesinde ve okul döneminde el yıkama alışkanlığı kazandırmaktır.



ELLER NASIL YIKANMALI

- » Eller, öncelikle suyla ıslatılır.
- » Eller, sabunla ovalayarak yıkanır.



- » Parmak uçları, parmak araları, avuç içleri ve bilek kıvrımları iyice ovulur.



- » Eller, akan suyun altında iyice durulanmalıdır.



- » Yıkama işleminin ardından temiz bir havlu ile kurulmalıdır.



ELLER NE ZAMAN YIKANMALI

- » Sabah kalkınca.



- » Tuvaletten önce ve sonra.



- » Sokaktan eve dönünce.

- » Yemeklerden önce ve sonra.



- » Gözle görülür kirlenme farkedilince.

- » Öksürme ve aksırma sırasında eller kullanıldığında.



- » Hayvanlarla temas edilirse eller mutlaka yıkanmalıdır.

Mikroplardan korunmak için ellerinizi en az 20 sn. yıkayınız
EL HİJYENİ KURALLARINA UYUNUZ

Birleşmiş Milletler Çocuklara Yardım Fonu (UNICEF), 15 Ekim 2008 gününü “Dünya El Yıkama Günü” olarak ilan etmiştir.

Bu günde çocukların hijyen konusunda bilgilendirilmesi hedeflenmektedir.

UNICEF, sadece el yıkamakla her yıl bir milyon çocuğun hayatının kurtarılabileceğini bildirmektedir.



KUZAY KIBRIS TÜRK CUMHURİYETİ
SAĞLIK BAKANLIĞI
www.saglikbakanligi.com