

## Eller;

Yemek hazırlamadan önce,  
Yemek yemeden önce ve  
yemek yedikten sonra,  
Özellikle kırmızı et, tavuk,  
balık, yumurta gibi  
pişmemiş gıdalara temas  
ettikten sonra,  
Bozulmuş gıda ve çöplere  
dokunduktan sonra,

## Eller;

Tuvaletten önce ve sonra,  
Bebeginizin altını  
temizlemeden önce ve  
sonra,  
Hapşırma ve öksürme gibi  
üst solunum yolu salgıları  
ile temas ettikten sonra,  
Hastaya temas etmeden ve  
temas ettikten sonra,

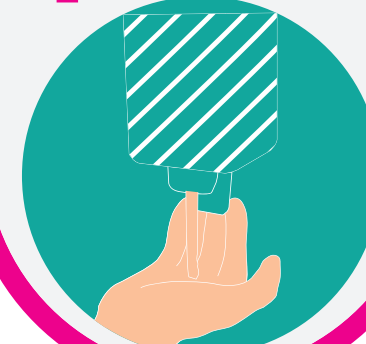
## Eller;

Toplu taşıma araçları,  
para alışverişi, telefon gibi  
toplumda ortak kullanılan  
araçların kullanımından sonra,  
Kedi, köpek ve diğer tüm  
hayvanlarla temas  
ettikten sonra mutlaka  
doğru yöntemle  
yıkınmalıdır.

1. Ellerinizi su ile ıslatın.



2. Ellerinizin tüm yüzeyine  
yetecek miktarda sabun  
alın.



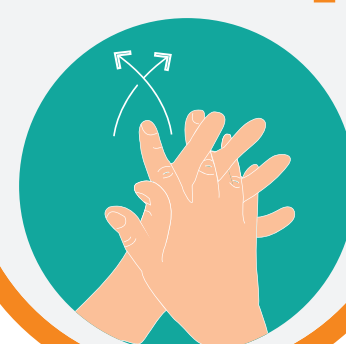
3. Sabunu ellerinizin tüm  
yüzeylerine dağıtarak avuç  
içlerinizi iyice köpürtün.



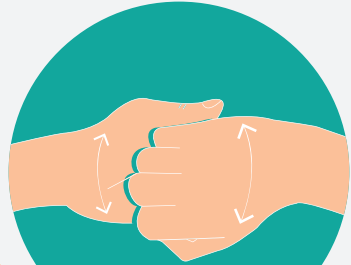
4. Sağ elinizle sol elinizin  
sırtını ve parmak aralarını,  
sol elinizle sağ elinizin sırtını  
ve parmak aralarını ovun.



5. Parmaklarınızı birbirine  
geçirerek avuç içlerinizi  
karşılıklı ovun.



6. Ellerinizi kenetleyip parmak uçlarınızı ovun.



7. Sağ elinizle sol elinizin başparmağını, sol elinizle sağ elinizin başparmağını ovun.



8. Sağ elinizin parmak uçlarıyla sol avuç içinizi dairesel, ileri ve geri hareketlerle ovun ve aynı işlemi diğer elinizle de yapın.



9. Ellerinizi bol su ile durulayın.



10. Ellerinizi tek kullanımlık kağıt havlu veya temiz bir havlu ile kurulayın.



11. Kağıt havlu ile musluğu kapatın.



**ELLERİNİZ  
ŞİMDİ TEMİZ**



T.C. Sağlık Bakanlığı

**BENİ  
YIKA**