

ELLERİMİZİ NE ZAMAN YIKAMALIYIZ?

- Mutfakta yemek yapmaya başlamadan önce ve mutfakta işiniz bittikten sonra
- Yemeğe oturmadan önce ve yemekten sonra
- Tuvalete girmeden önce ve sonra
- Bebek bakımı yapmadan önce ve sonra
- Emzirmeden önce ve sonra
- Hapşırma ve öksürmeden sonra
- Hastalara dokunmadan önce ve sonra
- Bozulmuş gıda, malzeme, yüzey ya da çöplere dokunduktan sonra
- Saçlarımıza, ağızımıza, kulağımıza, ayağımıza ve kirlili vücut bölgelerine dokunduktan sonra
- Toplumda toplu taşıma araçları ve para gibi ortak kullanım araçlarını kullandıktan sonra
- Kedi, köpek ve diğer hayvanlara dokunduktan sonra

Uygun el yıkama ile mikropları en aza indirmesek hem kendimizi hem de çevremizi hastalandırırız.

Suyun mutlaka musluktan akması gerekmez; suyu musluklu bidondan, maşrapadan ya da herhangi bir şekilde dökerek kullanabiliriz. Ancak kullandığımız suyun kaynağından ve temizliğinden emin olmalıyız.



T.C. Sağlık Bakanlığı
Türkiye Halk Sağlığı Kurumu



EL YIKAMA

ELLERİMİZİ NASIL YIKAMALIYIZ?

Ellerimizi en az 20 saniye süreyle su ve sabunla yıkamalıyız.



Akan suyun altında eller ıslatılır, sıvı ya da katı sabun ele alınır.



Önce ellerin çevresi, sonra parmaklar ve parmak araları ovalanır.



Sonra avuç içleri, ellerin üst kısımları, tırnak uçları köpük ile ovalanır.



20 sn.

İçimizden 20'ye kadar sayarsak minimum yıkama süresini doğru uygulamış oluruz.



Sonrasında köpürtülen sabun temizlenene kadar akan suyun altında eller durulanır.



Kişisel havlu ya da kağıt havlu ile eller kurulanır ve musluk kapatılır.