

AFET DURUMLARINDA EL YIKAMA ÖNERİLERİ

- Elleri temiz su (bkz. Güvenli Su Elde Etme) ve sabunla yıkama mikroplardan arınmak için en etkili yoldur.
- Sizi ve çevrenizdekileri hastalıklardan korur.
- Eğer temiz su ve sabuna erişiminiz yoksa en az %60 oranında alkol içeren bir el dezenfektanı kullanabilirsiniz.



● Bunları yapmadan önce mutlaka ellerinizi yıkayın:

- Yemek hazırlamadan önce,
- Yemek yemeden önce,
- Hasta olan birine bakım vermeden önce,
- Bir yara veya kesiğin bakımını yapmadan önce.



● Bunları yaptıktan sonra mutlaka ellerinizi yıkayın:

- Dışarıdan yaşam alanına geldikten sonra,
- Tuvaleti kullandıktan sonra,
- Bebek bezi değiştirdikten sonra,
- Çocuğunuzun tuvalet sonrası temizliğine yardım ettikten sonra,
- Öksürük, hapşırık veya burun silmeden sonra,
- Bir hayvanı besledikten sonra veya bir hayvanla ya da dışkıyla temastan sonra,
- Çöpü elledikten sonra.



Kaynak : CDC, Personal hygiene during an emergency.
<https://www.cdc.gov/healthywater/emergency/hygiene-handwashing-diapering/handwashing-and-hygiene-during-emergencies.html>

Çeviren ve Derleyen: Dr Ebru Şenol



AFET DURUMLARINDA EL YIKAMA ÖNERİLERİ



Ellerinizi
temiz akan su
altında ıslatın



Sabun
(katı veya sıvı)
uygulayın



Ellerinizi
birbirine sürterek
sabunu köpürtün



Avuç içi ve ellerin
üst yüzeylerini
yıkayın



Parmakları ve
tırnak içlerini
yıkayın



Parmak
aralarını
yıkayın



En az 20
saniye
ovalamaya
devam edin.



Ellerinizi
akan suyun
altında iyice
durulayın.



Ellerinizi
temiz bir
havluyla
kurulayın.



El dezenfektanlarını sadece güvenli suya ve sabuna erişim olmayan durumlarda kullanın.

Jeli bir avucunuza sıkın.
Elinizin bütün yüzeylerine sürün.
Ellerinizi kuruyana kadar ürünle tüm yüzeyleri atlamadan (avuç içleri, ellerin üst yüzeyleri, parmaklar, parmak araları ve tırnak içleri iyice ovun. Bu işlem 20 saniye civarı sürmelidir.

Kaynak : CDC, Personal hygiene during an emergency.
<https://www.cdc.gov/healthywater/emergency/hygiene-handwashing-diapering/handwashing-and-hygiene-during-emergencies.html>