

Sağlık hizmetlerinin temelini, sağlığın korunması ve geliştirilmesi faaliyetleri teşkil etmektedir. Bu çerçevede toplumda hijyen uygulamalarının yaygınlaştırılması önemli bir koruyucu sağlık hizmeti olarak değerlendirilmektedir. Hijyeni sağlamada en temel kural ise, ellerin doğru yöntem ile yıkanmasıdır. El yıkama, birey ve toplum sağlığının korunması açısından basit, ucuz, toplumun her kesimi tarafından uygulanabilir ve son derece etkili bir yöntemdir. 2022 yılı “15 Ekim Dünya El Yıkama Günü” sloganı **“ELLERİMİZİ YIKAYALIM SAĞLIĞIMIZI KORUYALIM”** olarak belirlenmiştir.

Ellerimizi Neden Yıkamalıyız?

Günlük yaşantımızda ellerimiz, çevre ile her türlü bağlantıyı sağlayan, bu nedenle de en fazla bakteri barındıran organımızdır. El yıkama, çok sıradan ve günlük bir iş olması nedeniyle, genellikle ihmal edilen bir konudur. Oysa ki, hem kendimizin hem de çevremizdekilerin sağlığını korumak ellerimizdedir. Çevre ile sürekli temas halinde olan ellerimiz yoluyla taşınan bakteriler basit bir soğuk algınlığından, SARS, hepatit A, Avian Influenza gibi öldürücü bir çok hastalığın gelişimine neden olabilmektedir. Özellikle sağlık personelinin elleri, mikroorganizmaların hastadan hastaya yayılmasında önemli bir rol oynamaktadır. Bu nedenle, yetersiz el hijyeni, gelişmiş ve gelişmekte olan ülkelerde halen yaygın olarak görülen hastane enfeksiyonlarına neden olan başlıca etmenler arasında yer almaktadır. Yüksek morbidite, mortalite ve tedavi maliyetine neden olan bu enfeksiyonlardan korunmaya yönelik tedbirlerin başında, yeterli el hijyeninin sağlanması gelir. Yeterli el hijyeni aynı zamanda, besin kaynaklı hastalıkların azaltılmasında, okullarda sıklıkla görülen gastroenteritler, dışkı ile bulaşan hastalıklar, parazit ve mantarların gelişiminin önlenmesinde de basit ancak en etkili koruma yöntemidir.

Ellerimizi Ne Zaman Yıkamalıyız?

Ellerimiz gün boyunca kirlenir. Bazı bakteriler, özellikle Staphylococcus ve Micrococcus türleri, gözenek, çizik, çatlak, kir ve kıllara sıkıca yapışmış vaziyette bulunurlar ve yağ ve ter salgıları özellikle toz ve kirle karışarak bakterilerin gelişmesi için uygun bir ortam oluştururlar. Bu nedenle, gün içerisinde sık sık ellerimizi yıkamalıyız.

Eller;

- 1.Yemek hazırlamadan önce,
- 2.Yemek yemeden önce ve yemek yedikten sonra,
- 3.Hastaya temas etmeden önce ve hastaya temas ettikten sonra,
- 4.Tuvaleti kullandıktan sonra,
- 5.Çocukların altını değiştirdikten sonra,
6. Sigara içtikten sonra, mendil kullandıktan sonra,
7. Steril eldiven kullanmadan önce ve eldiven kullandıktan sonra,
8. Pişmemiş gıdalara (özellikle kırmızı et, tavuk, balık, yumurta) temas ettikten sonra,
9. Üst solunum yolu sekresyonları ile temas ettikten sonra (hapşıрма, öksürme vb.),
10. Bozulmuş gıda ve çöplere dokunduktan sonra,
11. Saçlar tarandıktan veya ellendikten sonra,
12. Toplumda ortak kullanılan araçların kullanımından sonra (toplu taşıma araçları, para alış veriş, telefon vb)
13. Kedi, köpek ve diğer tüm hayvanları elledikten sonra mutlaka doğru yöntemle yıkanmalıdır.
14. Her iş başlangıcında
15. Cep telefonu, Para ile temas sonrası,
16. Yara ve sivilcelere dokunulduğunda

Ellerimizi Nasıl Yıkamalıyız?

El hijyeninde amaç; kimyasal ve fiziksel zararlıların ve enfeksiyonlara yol açan mikroorganizmaların uzaklaştırılmasını sağlamaktır. Eller sadece su ile yıkandığında, mekanik etki ile görünür kir uzaklaştırılmakta ancak tam bir hijyen sağlanamamaktadır. Bu nedenle, el temizliğinde su ile birlikte sabun kullanılması gerekmektedir. Normal katı el sabunları ve sıvı sabunlar, meydana getirdikleri etkiler bakımından farklı olmamakla birlikte, katı sabunlar bulunduruldukları ortamlardan ve kullanan kişilerin kullandıktan sonra genellikle sabunları temizlemeden yerine koymalarından dolayı, kirlilik kaynağı olabilmektedir. Bu nedenle, özellikle toplu yaşanan yerlerde el temizliğinde sıvı sabunların kullanımı tercih edilmelidir.

Etkin bir el hijyeni, her seferinde doğru yıkama tekniğinin uygulanması ile sağlanabilir. Sadece 30 saniyede uygulanabilecek doğru el yıkama tekniği ile, bulaşıcı ve salgın pek çok hastalığa karşı önlem alınabilir, kişisel ve toplum sağlığının korunmasına önemli bir katkı sağlanabilir. Gün içerisinde ellerinizi aşağıda belirtilen yöntemle sık sık yıkayınız.

1. Ellerinizi ılık veya dayanabileceğiniz kadar sıcak su ile ıslatın ve sabunu ellerimizin bütün yüzeylerine dağıtarak iyice köpürtün.
2. Ellerinizi her yerini (bilekler, avuç içleri, parmaklar, parmak araları, el sırtı ve tırnak içleri) en az 30 saniye kuvvetlice ovalayın.
3. Ellerinizi sabun ile ovaladıktan sonra iyice durulayın.
4. Özellikle halka açık yerlerde tek kullanımlık havlu kağıt ile ellerinizi kurulayın.
5. Ellerinizi kurutmak için kullandığınız kağıt havluyu musluğu kapatmak için kullanın ve çöp kutusuna atın.

Kişisel ve toplum sağlığı açısından doğru el yıkama alışkanlığını kazanır ve çevremize de bu alışkanlığı aşılayabilirsek pek çok bulaşıcı hastalıklar ile besin kaynaklı hastalıkların önüne geçebilmek adına büyük bir adım atmış oluruz. Bu doğrultuda, Sağlık Bakanlığı tarafından toplumun doğru ve etkin el yıkama yönteminin önemi konusunda bilgilendirilmesi amacıyla, çeşitli çalışmalar sürdürülmektedir. Bu kapsamda, halka ve sağlık personeline yönelik geniş kapsamlı bir kampanya hazırlığı başlamıştır. Söz konusu kampanyada başta hastane çalışanları olmak üzere, toplu beslenme sistemlerinde çalışanlar, okul öncesi ve okul çağı çocukları hedef kitle olarak seçilmiştir.