



## Eller nasıl doğru yıkanır?

El yıkamada doğru yöntem çok önemlidir. Mikropları etkisiz hale getirmek için sabun tek başına yeterli değildir. Ancak sabunlamanın, ovmanın, durulamanın ve kurulamanın bir araya gelmesiyle bu hedef başarılır.



### Nasıl?

- Ellerinizi akan sıcak suyun altında ıslatın.
- Ellerinizi sabunla kaplayın, mümkünse sıvı sabunla.
- Ellerinizi, köpürene kadar ovalayın. Bunu yaparken elinizin tersini, parmak aralarını, tırnak altlarını ve bilekleri temizlemeyi unutmayın.
- Ellerinizi akan suyun altında iyice durulayın, sabunları akıtın.
- Ellerinizi, mümkünse tek kullanımlık bir kağıt havluyla ya da kumaş havlu rulosuyla (kullanılmamış bir bölümü kullanın) ya da havayla kurumasını bekleyin.

### Elleri ne zaman yıkamalısınız?

Mümkün olduğu kadar sık ve özellikle:

- yemek hazırlığına başlamadan önce
- yemekten önce
- burnunu mendile sildikten, hapşırdıktan ya da öksürdükten sonra
- eve her geldiğinizde
- umumi bir ulaşım aracı kullandıktan sonra.

### Ellerinizi ne zaman yıkamak zorundasınız?

- tuvalete gittikten sonra
- çöp attıktan veya çöplerle ilgili bir işten sonra
- elleriniz kirlendiğinde.

### Doğru sabun

Mümkün olduğu kadar sıvı sabun kullanın. Kalıp sabunlar nemli kalır ve virüsleri barındırırlar. Bu yüzden kalıp sabunlar tavsiye edilmez.

### Dezenfeksiyon maddeleri

Eller için bir dezenfeksiyon maddesi kullanmak gerekli değildir.