

EL YIKAMANIN ÖNEMİ

Çocukların vücut direnci yetişkinlere oranla daha zayıftır. Bu nedenle hastalık yapıcı mikroorganizmalara çok kolay teslim olurlar. Eller, mikropların vücuda girmesinde köprü işlevi görür.



Çocukların çoğu, sadece ellerini yıkamadığı için çevresinden aldığı mikroplar nedeniyle hastalanmaktadır.



Okulda çocuklar arasında yapılan silgi, kalem gibi eşyaların alışverişinde bile mikroplar taşınmakta, öksürme ve hapsirme ile bu eşyalara bulaşan hastalık yapıcı mikropların eller aracılığıyla vücuda alınmaktadır. Bu sebeple okulda ve bulunduğumuz her yerde el yıkamak çok önemlidir.

Su ve sabun ikilisi hastalıklardan en iyi korunma yöntemidir. Bir hasta, ilaçlarını ne kadar düzenli kullanırsa kullansın temizliğe gereken özeni göstermezse iyileşmesi çok güçtür.

Havaların soğuduğu ve hastalıkların arttığı bu dönemde el yıkama daha da fazla önem kazanıyor.



Sağlık elde başlıyor !



Hastalıklardan korunmada alınacak kişisel önlemler;



Öksürme ve hapşırma sırasında ağızınızı ve burnunuzu bir mendille kapatınız. Mendili kullandıktan sonra çöp sepetine atınız.



Öksürdükten ve hapşırdıktan sonra ellerinizi sabun ve suyla yıkayınız. El yıkama imkanının olmadığı durumlarda alkol içeren el yıkama antiseptikleri de kullanabilirsiniz.



Yemeklerden önce ve sonra, tuvaletlerin kullanımı öncesi ve sonrasında ellerinizi yıkayınız.



Kirli ellerinizle gözlerinize, burnunuza ve ağızınıza dokunmayın.



Eğer hastaysanız hastalığın bulaşmaması için çevrenizdeki kişilerden uzak durun. Bulduğunuz mekanı sık sık havalandırın.



Saçlar tarandıktan veya ellendikten sonra ellerinizi yıkayın.



Toplumda ortak kullanılan araçların kullanımından sonra (kalem, silgi, toplu taşıma araçları, para alış veriş, telefon vb) ellerinizi yıkayın.



El yıkamak değil, doğru el yıkamak çok önemli.

Unutulmamalıdır, “**doğru el yıkama**” enfeksiyonlardan korunma ve yayılmasını önlemede son derece ucuz ve etkili bir yöntemdir.

Sadece 20 saniyede uygulanabilecek doğru el yıkama tekniği ile bulaşıcı ve salgın pek çok hastalığa karşı önlem alınabilir.

Kişisel ve toplum sağlığı açısından doğru el yıkama alışkanlığını kazanırsak pek çok bulaşıcı hastalıktan korunmuş oluruz.