



## El Yıkama: Mikropların Yayılmasını Önleme



Daha iyi el hijyeniyle elleri temiz tutmak, hastalanmaktan ve mikropları başkalarına yaymaktan kaçınmak için atabileceğimiz en önemli adımlardan biridir. Ellerinizi sabunla ve akan temiz suyla yıkamamanız sonucunda birçok hastalık ve durum yayılır. Sabun ve su yoksa, elleri temizlemek için en az %60 alkol içeren alkol bazlı el dezenfektanı kullanın.



## Ellerinizi ne zaman yıkamalısınız?

- Yemek hazırlamadan önce, sırasında ve sonrasında
- Yemek yemeden önce
- Hasta birine bakmadan önce ve sonra
- Bir kesik veya yarayı tedavi etmeden önce ve sonra
- Tuvaleti kullandıktan sonra
- Bebek bezlerini değiştirdikten veya tuvaleti kullanmış bir çocuğu temizledikten sonra
- Burnunuzu sildikten, öksürdükten veya hapşırdıktan sonra
- Bir hayvana veya hayvan dışkısına dokunduktan sonra
- Evcil hayvan maması veya yiyeceklerine dokunduktan sonra
- Çöpe dokunduktan sonra



## Peki sabun ve akan temiz suyum yoksa?

Elleri sabun ve suyla yıkamak, üzerlerindeki mikrop sayısını azaltmanın en iyi yoludur. Sabun ve su yoksa, en az %60 alkol içeren alkol bazlı bir el dezenfektanı kullanın. Alkol bazlı el dezenfektanları bazı durumlarda eller üzerindeki mikrop sayısını hızla azaltabilir, ancak dezenfektanlar tüm mikrop türlerini ortadan kaldırmaz. Eller görünür şekilde kirli olduğunda el dezenfektanları o kadar etkili değildir.



## El dezenfektanlarını nasıl kullanıyorsunuz?

- Ürünü bir avucunuzun içine uygulayın.
- Ellerinizi birbirine sürün.
- Ürünü elleriniz kuruyana kadar ellerinizin ve parmaklarınızın tüm yüzeylerine sürün.



## Ellerinizi yıkamanın doğru yolu nedir?

- Ellerinizi akan temiz suyla (sıcak veya soğuk) ıslatın ve sabunlayın.
- Ellerinizi birbirine sürterek köpürtün ve iyice ovalayın; ellerinizin arkasını, parmaklarınızın arasını ve tırnaklarınızın altını ovaladığınızdan emin olun.
- Ellerinizi en az 20 saniye ovuşturmaya devam edin. Bir zamanlayıcıya mı ihtiyacınız var? 'İyi Ki Doğdun' şarkısını baştan sona iki kez mırıldanın.
- Ellerinizi akan suyun altında iyice durulayın.
- Ellerinizi temiz bir havlu kullanarak kurulayın veya havayla kurutun.



## İhtiyacınız olduğunda kritik destek

Ek kritik destek kaynakları ve bilgileri için [optumeap.com/criticalsupportcenter](https://optumeap.com/criticalsupportcenter) adresini ziyaret edin.

# Optum

**Bu program, acil ya da zorunlu bakım ihtiyaçları için kullanılmamalıdır. Acil bir durumda, 112'yi arayın ya da en yakın acil merkezine gidin.** Bu program bir doktor ya da profesyonel sağlık uzmanı tarafından sağlanacak bakımın yerine geçmez. Özel sağlık gereksinimleri, tedaviler veya ilaçlar için klinisyenimize başvurun. Çıkar çatışması olasılığı nedeniyle, Optum ya da iştirakleri veya arayan kişinin bu hizmetleri doğrudan ya da dolaylı olarak almakta olduğu herhangi bir kuruluş (ör. işveren veya sağlık planı) aleyhine yasal girişimler içerebilecek sorunlar üzerinde hukuki danışmanlık hizmetleri sağlanmaz. Bu program ve içerikleri tüm eyaletlerde veya tüm grup boyutları için mevcut olmayabilir ve değişikliğe tabidir. Kapsam dışı bırakılan konular ve kapsam sınırlamaları olabilir.

Optum®, Optum Inc. şirketinin ABD'de ve diğer yargılama alanlarındaki tescilli ticari markasıdır. Tüm diğer markalar ya da ürün isimleri ilgili sahiplerinin ticari ya da tescilli markalarıdır. Optum fırsat eğitliği sunan bir işverendir.

© 2023 Optum, Inc. Tüm hakları saklıdır. WF8463081 223388-092022 OHC