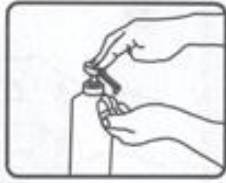


## EL YIKAMA

### GÖZLE GÖRÜLEBİLİR KİRLENME OLAN DURUMLARDA ELLERİNİZİ YIKAYINIZ.



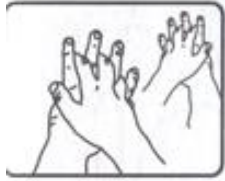
1. Ellerinizi akan suyun altında ıslatın.



2. Yeterli miktarda sıvı sabun elinize alın.



3. Sabunu elinize sürün.



4. Sağ elinizle sol elinizin, sol elinizle sağ elinizin sırtını ovalayın.



5. Avuç içlerini parmakalarını da temizleyecek şekilde ovalayın.



6. Parmak sırtlarını diğer elin avucunun içine sürerek temizleyiniz.



7. Her iki elinizin başparmağını diğer elinizle ovalayın.



8. Tırnak uçlarını temizlemeyi unutmayın.



9. Ellerinizi su ile durulayın.



10. Tek kullanımlık kağıt havlu ile kurulayın.



11. Musluğu kapatmak için kağıt havluyu kullanın.



12. Bu işlemin sonunda (40-60 saniye) yeterli el hijyeni sağlanmış olur.

## EL HİJYENİ (YIKAMA/ALKOLLÜ EL ANTİSEPTİĞİ) NE ZAMAN GEREKLİ?



HASTA İLE TEMASTAN ÖNCE



HASTA İLE TEMASTAN SONRA



VÜCUT SIVILARI İLE TEMASTAN VE ELDİVENLERİ ÇIKARDIKTAN SONRA



ASEPTİK İŞLEMLERDEN (ağız bakımı, sekresyonların aspirasyonu, yara bakımı, kateter takılması, ilaç ve gıda hazırlanması gibi) ÖNCE



HASTA ÇEVRESİNDEKİ YÜZEYLERLE TEMASTAN SONRA

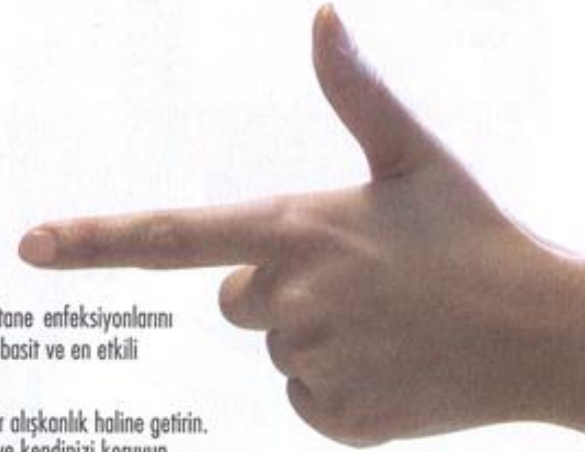
LÜTFEN UNUTMAYALIM!  
HASTANE ENFEKSİYONLARINI ENGELLEMENİN EN ETKİN YOLU EL HİJYENİDİR!



T.C.  
SAĞLIK BAKANLIĞI

# TEHLİKE ELLERİNDE!

Hastane enfeksiyonu, tedavi başarısını düşüren, hayatı tehdit eden, önlenabilir klinik bir durumdur.



El hijyeni hastane enfeksiyonlarını önlemede en basit ve en etkili yöntemdir.

El hijyenini bir alışkanlık haline getirin. Hastalarınızı ve kendinizi koruyun.



ELLERİMİZDE SAĞLIK

Bu kampanya T.C. SAĞLIK BAKANLIĞI tarafından yürütülmektedir.

Hastaneye yatan hastaların **%5-15**'inde hastane enfeksiyonu gelişmektedir.<sup>1</sup>

**El hijyeni, hastane enfeksiyonlarını önlemede en basit ve en etkili yöntemdir.<sup>1</sup>**

Hastane ortamında normal su ve sabunla el yıkama yeterli değildir, alkollü el antiseptikleri de kullanılmalıdır.<sup>1</sup>

**El hijyeni yöntemleri ve uygulama süreleri<sup>2</sup>**

Su ve normal sabunla el yıkama - süre	Ciltteki bakteri sayısında azalma
15 saniye	0.6-1.1 log <sub>10</sub>
30 saniye	1.8-2.8 log <sub>10</sub>

Alkollü el antiseptikleri	Ciltteki bakteri sayısında azalma
30 saniye	3.5 log <sub>10</sub>
1 dakika	4.5-5.0 log <sub>10</sub>



**Kaynaklar**

1. <http://www.das.org.tr/kutup/2003/09.htm>, 12.4.2007
2. Guideline for hand hygiene in health-care settings, MMWR Vol.51, 25 October 2002

## ALKOLLÜ EL ANTİSEPTİĞİ İLE EL HİJYENİ SAĞLANMASI

**GÖZLE GÖRÜLEBİLİR KİRLENME OLMAYAN DURUMLARDA ALKOLLÜ EL ANTİSEPTİĞİ İLE EL HİJYENİ SAĞLANIR.**

**1a**



Elinize yeterli miktarda alkollü el antiseptiği alın.

**1b**



**2**



Alkollü el antiseptiğini ellerinize sürün.

**3**



Sağ elinizle sol elinizin, sol elinizle sağ elinizin sırtını ovalayın.

**4**



Avuç içlerini parmak aralarını da temizleyecek şekilde ovalayın.

**5**



Parmak sırtlarını diğer elin avucunun içine sürerek temizleyin.

**6**



Her iki elinizin baş parmağını diğer elinizle ovalayın.

**7**



Tırnak uçlarını temizlemeyi unutmayın.

**8**



Bu işlemin sonunda (20-30 sn) yeterli el hijyeni sağlanmış olur.