

Elleri doğru yıkamak çok kolaydır!

Kaynak: www.infektionsschutz.de & www.who.int



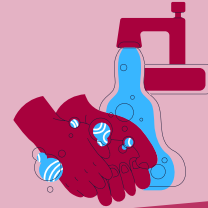
Kollarınızı sıvayın ve üzerine su dökün

Ellerin ve bileklerin gerçekten ıslanması gerekiyor. Ellerinizi sık sık ve doğru bir şekilde yıkamalısınız.



Ellerinizi doğru yıkamak

1. Ellerinizi ve bileklerinizi bol su ve sabun ile güzelce yıkayın.
2. Sabunun bolca köpürdüğünden emin olun. Bileklerinizi ve parmak aralarınızı da iyi yıkadığınızdan emin olun. Ellerinizi doğru yıkamak 20-30 saniye yada "Happy Birthday" şarkısını iki defa söylemeniz kadar sürer.
3. Ellerinizi sabun ve köpük gidene kadar durulayın.
4. Ellerinizi iyice kuralayın. Tercihen tek kullanımlık bir bez ile.



Dezenfeksiyon

1. Ellerinizi dezenfekte etmek, ellerinizi yıkamaya benzer. Eller kuruyana kadar her şeyi iyice ovalayın.
2. Ellerinizi dezenfekte etmek, ellerinizi yıkamanın yerini tutmaz.
3. Tuvaleti kullandıktan sonra ellerinizi dezenfekte etmek yerine yıkayın.
4. Elleriniz gözle görülür şekilde kirliyse, sabunla iyice yıkayın.
5. Yüzeyleri dezenfekte ederken en iyisi tek kullanımlık bir bez kullanmaktır.
6. Dezenfekte etmek için önemli yüzeyler; kapı kolları, ışık anahtarları, su muslukları ve sifonlu tuvaletlerdir.

