

EL YIKAMA KILAVUZU

Ellerimiz, gıda zehirlenmesine ve başka hastalıklara neden olan mikroorganizmaların bir "taşıyıcısıdır".

Çalışanların el ve parmaklarından kirlenen gıdalar, gıda zehirlenmesinin başlıca nedenlerinden biridir. Gıda zehirlenmelerinden kaçınmak için ellerinizi doğru zamanda ve doğru bir şekilde yıkayın.



EL YIKAMANIN ZAMANLAMASI

- İşe başlarken, iş değiştiğinde
- Bir moladan sonra (tuvalet, yemek vb.)
- Kullanılmış bir temizlik bezine dokunduğunuzda
- Saçınıza ya da yüzünüze dokunduğunuzda
- Bir temizlik sonrasında ya da çöp kutusuna dokunduğunuzda
- Müşterilerle ilgilenilirken ya da daha sonrasında (telefonla konuşmak vb.)

EL YIKAMA ÖNCESİNDE HAZIRLIK

- Tırnaklarınızı kısa kestiniz mi?
- Oje vs. manikürlü mü?
- Saatiniz ve yüzüğünüzü çıkarttınız mı?

- 1**
Elinizin tamamını suyla ıslatın.
- 2**
El yıkama sabun solüsyonunu elinize dökün.
- 3**
Avuç içi ve parmak uçlarını yıkayın.
- 4**
Elinizin tersi, parmaklarınızın dış kısımlarını yıkayın.
- 5**
Parmak aralarını, eklem yerlerini yıkayın.
- 6**
Baş parmağınızı ve baş parmağınızın eklem yerlerini yıkayın.
- 7**
Parmak uçlarınızı yıkayın.
- 8**
Bilek bölgesini yıkayın.
- 9**
Akar su ile iyice durulayın.
- 10**
Bir kağıt havlu kullanarak suyu tamamen silin kurulayın. Havlu vb. eşyaları ortak kullanmayın.
- 11**
Alkol sterilizasyon preparasyonunu elinize uygulayın. Tırnak içleri ve tırnak çevresine doğrudan uyguladıktan sonra, tüm parmaklarınızı ve ellerinizi iyice ovalayın.

Ellerinizi iki kez yıkamak da etkilidir.

② - ⑨ arasındaki adımları iki kez tekrarlayın. Ellerimizi iki kez yıkayarak bakteri ve virüsleri uzaklaştıralım.

UYARI

- Ellerinizi tam kurulamayıp, ıslak kaldığında, alkolün sterilizasyon etkisi yeterli olmayacaktır. Ellerinizi silerek tamamen kurulayın.
- Ellerinizin yeniden kirlenmesini önlemek için musluk vanasını bir kağıt havlu kullanarak kapatın.
- Eğer bir tırnak fırçası kullanıyorsanız tırnak fırçasını da temizleyin ve temiz bir şekilde muhafaza edin.



Kirin kalabileceği yerler

- Parmak uçları
- Parmak araları
- Başparmak çevresi
- Bilek çevresi
- Eldeki kırışıklıklar

