

# ELLERİMİZİ NE ZAMAN YIKAMALIYIZ?



- ▶ Yemek hazırlamadan önce ve hazırladıktan sonra
- ▶ Yemek yemeden önce ve yedikten sonra
- ▶ Tuvalete girmeden önce ve tuvaletten çıktıktan sonra
- ▶ Diş, ağız, yüz, göz temizliğinden önce

- ▶ Burun temizliğinden sonra
- ▶ Öksürdükten ve hapşırdıktan sonra
- ▶ Çöplere ve bozulmuş gıdalara dokunduktan sonra
- ▶ Pişmemiş gıdalara temas ettikten sonra



- ▶ Toplu taşıma araçlarını kullandıktan sonra
- ▶ Hayvanlarla temas ettikten sonra
- ▶ Eller görünür şekilde kirlendiğinde
- ▶ Dışarıdan eve girdiğimizde



# ELLERİMİZİ NASIL YIKAMALIYIZ?

1 El yıkama öncesinde, ellerdeki yüzük-saat gibi aksesuarlar çıkarılır.

2 Akmakta olan su altında eller ıslatılır.



3 Bilekler, avuç içi, ellerin sırt ve parmak araları ile tırnakların kenar ve uçları sabun ile köpürtülerek en az 20 saniye süreyle kuvvetlice ovuşturulur.

4 Eller su altında iyice durulanır.

5 Eller bileklerden başlayarak kâğıt havlu ile kurulanır.

6 Aynı kâğıt havlu ile musluk kapatılır.



T.C. SAĞLIK  
BAKANLIĞI

saglik.gov.tr

f y t i  
/SaglikBakanligi

