

HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ TIP FAKÜLTESİ HALK SAĞLIĞI ANABİLİM DALI TOPLUM İÇİN BİLGİLENDİRME DİZİSİ-55

5 MAYIS DÜNYA EL HİJYENİ GÜNÜ NEDENİYLE

Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) hijyeni; sağlığın korunması ve hastalıkların yayılmasını engellemeye yönelik koşullar ve uygulamalar olarak tanımlamaktadır.¹ Başka bir deyişle, sağlığa zarar verebilecek ortamlardan korunmak için alınacak genel temizlik önlemleri ve yapılacak uygulamaların tümü hijyen olarak tanımlanmaktadır.²

Hijyen, sağlığın korunması ve geliştirilmesi açısından halk sağlığının önemli konularındandır. Her yıl üç milyondan fazla çocuk ishalleri hastalıkları nedeniyle kaybedilmektedir. İshal yapan hastalıklar, yeterli ve sağlıklı içme suyunun sağlanması ve hijyen kurallarına uyulması ile önlenir hastalıklardan birisidir. Dünya Sağlık Örgütü'ne göre, gelişmekte olan ülkelerdeki bulaşıcı hastalıkların %80'i su temizliği ve hijyen kurallarına uyulmamasından kaynaklanmaktadır.³

Kişisel olarak sağlığın korunması için yapılabilecek hijyen uygulamaları;^{2,4}

- ✓ El hijyeni
- ✓ Tırnak bakımı
- ✓ Saç temizliği ve bakımı
- ✓ Yüz, boyun ve koltuk altı temizliği
- ✓ Ağız ve diş temizliği
- ✓ Ayak temizliği ve bakımı
- ✓ Düzenli aralıklarla banyo yapmayı kapsamaktadır.

El Hijyeni, el yıkama, antiseptik el yıkama, alkollü el antiseptiği ile el ovalama ya da cerrahi el antiseptisini de ifade etmek için kullanılmaktadır.⁶ Ucuz ve pek çok sağlık sorununu önlemede en etkili yöntemdir. El hijyeni denilince yüzyıllar boyunca su ve sabunla el yıkama akla gelmektedir. Özellikle 19. ve 20. yüzyıllarda yapılan araştırmalarda hastalık yapan mikroorganizmaların özellikle eller vasıtasıyla bulaştığı gösterilmiş ve konuya olan farkındalık artarak ülkelerde el hijyeni rehberleri yayımlanmaya başlanmıştır.⁵

Günlük yaşamda kirlenen ellerin düzenli olarak su ve sabunla yıkanması gerekir ve yeterlidir. El hijyeni için kullanılan farklı temizlik maddelerinin ise vücut sağlığına zarar vermemesi önemlidir. Özellikle içeriği bilinmeyen ve piyasada el hijyenini sağladığı ileri sürülen ürünleri kullanmaktan kaçınmak gerekir.

Eller Ne Zaman Yıkanmalıdır?

El yıkama aslında gündelik yaşamın bir parçası olmalı, ellerin kirlendiği her anda eller yıkanmalıdır. Özellikle aşağıdaki durumlar gerçekleştiğinde eller su ve sabunla en az 15-20 saniye ovalayacak şekilde yıkanmalıdır:⁷

- a. Tuvalete gitmeden önce, gittikten sonra
- b. Yemeklerden önce, yemek yedikten sonra
- c. Hapşirdikten/öksürdükten sonra
- d. Paraya dokunduktan sonra
- e. Kimyasal maddelere temas sonrası
- f. Saçlar tarandıktan sonra
- g. Hastalarla temas etmeden önce, temas ettikten sonra

Günlük yaşamda kişi sürekli dış ortam kirlenmelerinin etkisi altındadır. Eliyle dış ortamdaki birçok kirlenici etmene dokunur. Bunlar arasında mikropların yanı sıra kimyasal kirleniciler de vardır. Özellikle çocuklar canlıları başta olmak üzere kimyasal kirlenicilerden kolayca etkilenebilirler. Mikroplar kadar kimyasal kirlenicilerin de varlığı çok kez fark edilmez. Tozlar vücuduna ve saçlarına konar. Kirli eller ağıza götürdüğünde kirlenici etmenler vücuda girebilir.

¹ [İnternet] <http://www.who.int/topics/hygiene/en/>. Erişim:03.05.2015.

² Şimşek Ç, Piyal B. Ankara il merkezindeki bazı lise öğrencilerinde kişisel hijyen davranışları. TAF Preventive Medicine Bulletin 2010;9(5):433-40.

³ [İnternet] <http://www.unicef.org/wash/files/behav.pdf> Erişim:03.05.2015.

⁴ Toplu Beslenme Sistemleri Çalışanları İçin Hijyen El Kitabı. Sağlık Bakanlığı, 2008, Ankara. <http://beslenme.gov.tr/content/files/yeterlibeslenme/hijyen/a19.pdf>. Erişim:03.05.2015.

HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ TIP FAKÜLTESİ HALK SAĞLIĞI ANABİLİM DALI

TOPLUM İÇİN BİLGİLENDİRME DİZİSİ-55

Çevredeki kirlenmeler insan ve diğer gelişmiş canlıların vücuduna deri, sindirim sistemi ve solunum sistemi yoluyla girer. Etkilenen vücut sistemleri ise deri, solunum ve sindirim sistemlerinden emilimi ve bu yollarla etkilenimi etkiler.^{8,9}

Eller Nasıl Yıkanmalıdır?

El hijyenini sağlamak için ellerin aşağıdaki sırayla yıkanması önerilmektedir:¹⁰

1. Ellerinizi akan suyla ıslatın. Islak ellerinizi sabunla iyice köpürtün.
2. Ellerinizin her noktasını (avuç içi, parmak araları, tırnaklar, bilekler) iyice ovalayın.
3. Ellerinizin her noktasının sabunla iyice temizlendiğinden emin olun (en az 20 saniye).
4. Ellerinizi yıkadıktan sonra iyice durulayın.
5. Halka açık yerlerde kağıt havluyla, evinizde ise kişiye özel havlularla ellerinizi iyice kurulayın.

Unutmayın ki;

- ✓ Su ve sabun en önemli temizlik araçlarıdır.
- ✓ Sabun kişisel bir temizlik aracıdır.

Tırnak Bakımı

El hijyeninin sağlanmasında tırnak temizliği de önemlidir. Tırnaklar sürekli uzar ve altında kir, yağ ve kimyasallar kolayca birikir. Bu nedenle tırnaklar kısa kesilmelidir. Tırnaklar yenmemeli ve koparılmamalıdır.¹¹

⁵ Toplu Beslenme Sistemleri Çalışanları İçin Hijyen El Kitabı. Sağlık Bakanlığı, 2008 Ankara.

⁶ Karabey S ve ark. El hijyeni kılavuzu, Hastane Enfeksiyonları Dergisi 2008;12(Ek 1).

⁷ Çopur B, El Yıkama Çeşitleri ve Dikkat Edilecek Hususlar. 4. Ulusal Sterilizasyon Dezenfeksiyon Kongresi 2005.

⁸ Güler Ç. Kişisel Hijyen, Çevre ve Sağlık, Özgür Doruk Güler Çevre Dizisi 10, Yazıt Yayıncılık, Ankara, 2008.

⁹ Güler Ç. (Ed), Çevre Sağlığı (Çevre ve Ekoloji Bağlantılarıyla), 1. Ve 2. Cilt, Yazıt Yayıncılık, Ankara, 2012.

¹⁰ [Internet] <http://www.cdc.gov/features/handwashing/>. İnternet Erişimi:05.05.15.

¹¹ Güler Ç. Personal Hygiene. TAF Preventive Medicine Bulletin 2004;3(6): 119-132.