

HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ TIP FAKÜLTESİ HALK SAĞLIĞI ANABİLİM DALI TOPLUM İÇİN BİLGİLENDİRME DİZİSİ-130

15 EKİM DÜNYA EL YIKAMA GÜNÜ

El yıkama, dünyadaki en önemli halk sağlığı müdahalelerinden biridir. Özellikle bulaşıcı hastalıkların yayılımının önlenmesinde dikkat edilmesi gereken sağlık uygulamalarının başında gelmektedir. Her yıl beş yaş altı 1,7 milyon çocuk ishal ve solunum yolu enfeksiyonları sonucu yaşamını yitirmektedir. El yıkama bu hastalıkların önlenmesinde ucuz ve etkili bir yoldur.¹

Sadece su ve sabunla ellerin yıkanması gibi herkes için kabul edilebilir bir yöntemle dünyadaki çocuk ölümleri azaltılabilir.² Bu nedenle el yıkamanın önemini vurgulamak adına, El Yıkama Küresel Kamu-Özel Ortaklığı (The Global Public-Private Partnership for Handwashing) tarafından “Dünya El Yıkama Günü” etkinliği ilk kez 2008’de tüm dünyada 70’den fazla ülkede 120 milyondan fazla çocuğun el yıkama etkinliğine katılımıyla düzenlenmiştir. Bu kapsamda her yıl 15 Ekim tarihi 100’den fazla ülkede “Dünya El Yıkama Günü” etkinlikleri düzenlenerek kutlanmaktadır.³

Bu günün amacı;³

- ✓ Dünya genelinde sabun ile el yıkama alışkanlığını teşvik etmek,
- ✓ Dünyadaki el yıkama durumuna ışık tutmak,
- ✓ Ellerin sabunla yıkanması konusunda bilinçlendirmektir.

El Yıkama Küresel Kamu-Özel Ortaklığı tarafından bu yılın el yıkama günü teması “**El Yıkamayı Alışkanlık Haline Getir!**” olarak belirlenmiştir.³ Bu tema ile amaçlanan el yıkamanın gündelik hayatta rutin bir davranış olarak sürdürülebilmesini vurgulamaktır.⁴

Eller, günlük yaşantımızda çevre ile sürekli temas halinde olan ve her türlü bağlantıyı sağlayan, bu nedenle de en fazla kirlenen organdır. Bu nedenle, gün içerisinde sık sık yıkanmalıdır.⁵

Eller ne zaman yıkanmalı?⁵

- ✓ Yemek hazırlamadan önce, yemek hazırlama sırasında ve sonrasında,
- ✓ Yemek yemeden önce ve yemek yedikten sonra,
- ✓ Hasta birine temas etmeden önce ve temas ettikten sonra,
- ✓ Kesi veya yarayı tedavi etmeden önce ve tedavi ettikten sonra,
- ✓ Tuvaleti kullandıktan sonra,

¹ [Internet] <http://globalhandwashing.org/about-handwashing/why-handwashing/> Erişim: 12.10.2016.

² Telatar TG. El Hijyeni ile Enfeksiyonlar Arasındaki İlişki ve Sağlık Çalışanlarında El Hijyeni. Bölüm 18.4 S: 1378-1381. Halk Sağlığı Temel Bilgiler (Editörler; Güler Ç, Akın L.) Hacettepe Üniversitesi Yayınları 2012, Ankara.

³[Internet] <http://globalhandwashing.org/global-handwashing-day/about-ghd/> Erişim: 12.10.2016.

⁴ [Internet] <http://globalhandwashing.org/global-handwashing-day/about-ghd/faqs/> Erişim: 12.10.2016.

⁵ [Internet] <http://www.cdc.gov/handwashing/when-how-handwashing.html> Erişim: 12.10.2016.

HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ TIP FAKÜLTESİ HALK SAĞLIĞI ANABİLİM DALI TOPLUM İÇİN BİLGİLENDİRME DİZİSİ-130

- ✓ Çocukların altını değiştirdikten sonra,
- ✓ Buruna dokunulduğu durumlarda,
- ✓ Hapşırdıktan, öksürdükten sonra,
- ✓ Bozulmuş gıda ve çöplere dokunduktan sonra,
- ✓ Kedi, köpek ve diğer tüm hayvanları ve yemeklerini elledikten sonra mutlaka doğru yöntemle yıkanmalıdır.

El yıkamada amaç, kimyasal kirleticilerin (tarım ilaçları, canlıkırın vb.) ve fiziksel kirleticilerin (toprak vb.) ve enfeksiyonlara yol açan mikroorganizmaların (bakteri, virüs vb.) uzaklaştırılmasını sağlamaktır. Eller sadece su ile yıkandığında, mekanik etki ile görünür kir uzaklaştırılmakta ancak tam bir temizlik sağlanamamaktadır. Bu nedenle, el yıkamada su ile birlikte sabun kullanılarak ellerin ovulması, el yıkamanın etkinliğini artırmaktadır.^{6,7}

Eller nasıl yıkanmalı?⁵

1. Ellerinizi soğuk veya dayanabileceğiniz kadar sıcak su ile ıslatın ve sabunu ellerinizin bütün yüzeylerine dağıtarak iyice köpürtün.
2. Ellerinizi her yerini (bilekler, avuç içleri, parmaklar, parmak araları, el sırtı ve tırnak içleri) en az 20 saniye kuvvetlice ovalayın.
3. Ellerinizi sabun ile ovaladıktan sonra iyice durulayın.
4. Temiz bir havlu ya da el kurutma makinesi ile ellerinizi kurulayın.

Bu yıl Dünya El Yıkama Günü teması ile uyumlu olarak;

El Yıkamayı Alışkanlık Haline Getirelim !

⁶ Luby SP, Halder AK, Huda T, Unicomb L, Johnston RB. The effect of handwashing at recommended times with water alone and with soap on child diarrhea in rural Bangladesh: an observational study. PLoS Med. 2011 Jun;8(6):e1001052.

⁷ BurtonM,Cobb E,Donachie P,Judah G,Curtis V,Schmidt WP.The effect of handwashing with water or soap on bacterial contamination of hands. Int. J. Environ. Res. Public Health 2011, 8, 97-104.