

# HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ TIP FAKÜLTESİ HALK SAĞLIĞI ANABİLİM DALI TOPLUM İÇİN BİLGİLENDİRME DİZİSİ-160

## 5 MAYIS DÜNYA EL HİJYENİ GÜNÜ

**Dünya El Hijyeni Günü**, Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) tarafından 2005 yılında başlatılan "*Temiz Bakım Güvenli Bakımdır*" kampanyasının bir parçasıdır. Bu kampanya, sağlık hizmetlerinde temiz ellerin önemini vurgulamak, el hijyeni konusunda sağlık çalışanlarının farkındalık düzeyini arttırmak ve bu yolla gelişebilecek hastane enfeksiyonlarını engellemeyi amaçlamaktadır.<sup>1</sup> El hijyeni; el yıkama, antiseptik ile yıkama veya cerrahi el antisepsisinin de dahil olduğu tüm uygulamaları kapsar.<sup>2</sup>

El hijyeni toplum sağlığının korunması ve geliştirilmesi açısından çok önemlidir. DSÖ'ye göre her yıl iki milyon insan ishali hastalıklar nedeniyle hayatını kaybetmektedir. Yapılan çalışmalarda, annelerin yemek hazırlamadan önce ellerini yıkamalarında %49'luk bir artış olmasının, çocukların geçirdikleri ishal ataklarını %30 azalttığı bildirilmiştir.<sup>3</sup> El hijyeninin uygulanması, enfeksiyonları önlemenin basit ancak etkili bir yoldur. Ellerinizi temizlemek, antibiyotiklere dirençli olanlar da dahil olmak üzere, mikropların yayılmasını önleyebilir.<sup>4</sup>

### Ellerimizi ne zaman yıkamalıyız?

- Yemek hazırlamadan önce ve sonra,
- Yemek yemeden önce,
- Tuvaleti kullandıktan sonra,
- Çocuk bezi değiştirdikten veya tuvaleti kullanan bir çocuğun temizlenmesinden sonra,
- Öksürdükten veya hapsirdikten sonra,
- Bir hayvana, hayvan yemine veya hayvan atığına dokunduktan sonra,
- Çöpe dokunduktan sonra,
- Bir kesik veya yarayı tedavi öncesi ve sonrası,
- Hastaya bakım verilmeden önce ve sonra.<sup>5</sup>

### Ellerimizi nasıl yıkamalıyız?

- Ellerinizi temiz, akan suyla (ılık veya soğuk) ıslatın, musluğu kapatın ve sabun alın.
- Ellerinizi sabunla birlikte ovun ve ellerinizin sırtını, parmaklarınızın aralarının ve tırnaklarınızın köpürdüğünden emin olun.
- Ellerinizi en az 20 saniye ovun.
- Ellerinizi temiz, akan suyun altında iyice yıkayın.
- Ellerinizi temiz bir havluyla veya hava ile kurutun.<sup>5</sup>

<sup>1</sup> [Internet] <http://www.who.int/gpsc/5may/background/en/> Erişim: 27.04.2017.

<sup>2</sup> [Internet] <http://beslenme.gov.tr/content/files/yeterlibeslenme/hijyen/a18.pdf> Erişim: 28.04.2017.

<sup>3</sup> Telatar TG. El hijyeni ile enfeksiyonlar arasındaki ilişki ve sağlık çalışanlarında el hijyeni. Güler Ç, Akın L. (Editörler). Halk Sağlığı Temel Bilgiler, Hacettepe Üniversitesi Yayınları, Ankara, 2006: 897-899.

<sup>4</sup> [Internet] <https://www.cdc.gov/handhygiene/index.html> Erişim: 01.05.2017.

<sup>5</sup> [Internet] <https://www.cdc.gov/features/handwashing/> Erişim: 01.05.2017.

# HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ TIP FAKÜLTESİ HALK SAĞLIĞI ANABİLİM DALI TOPLUM İÇİN BİLGİLENDİRME DİZİSİ-160

## UNUTMAYIN!

Uygun el yıkama, hastane enfeksiyonlarının önlenmesinde de etkili olan, en basit yöntemdir. Hastanelerde görülen birçok salgın personel sayısının yetersizliği, kapasitenin üzerinde hasta kabulü ve el hijyeni kurallarına uyumun az olması ile ilişkili bulunmuştur.<sup>2</sup> Sağlık hizmeti sağlayıcılarının ellerini gereken zamanın yarısından daha azında temizlediği belirtilmektedir. Herhangi bir günde, 25 hastaneden en az birinde sağlık hizmeti ile ilişkili bir enfeksiyon oluşmaktadır.<sup>4</sup>



"Ellerini Temizle, Hayat Kurtar" sloganıyla yola çıkan el yıkama kampanyası, 2017 yılında **"Antibiyotik direncine karşı savaşın, bu sizin elinizde"** sloganıyla aşağıdaki eylem planlarını içermektedir;

- Sağlık çalışanları: *"Ellerinizi doğru zamanda temizleyin ve antibiyotik direncinin yayılmasını durdurun."*
- Hastane yöneticileri: *"Hastalarınızı dirençli enfeksiyonlardan korumak için enfeksiyon önleme ve kontrol programını başlatın."*
- Enfeksiyon önleme ve kontrol liderleri: *"Antibiyotik direnciyle mücadele etmek amacıyla, el hijyeni de dahil olmak üzere DSÖ'nün enfeksiyon önleme için temel bileşenlerini uygulayın."*
- Politikacılar: *"Enfeksiyon önleme ve el hijyenini ulusal bir politika önceliği haline getirerek antibiyotik direncini durdurun."*<sup>6</sup>

## "Ellerini Temizle, Hayat Kurtar"

Sağlık çalışanları ve temizlik personellerinin ellerini sadece su ve sabunla yıkamaları, olası sorunların önüne geçmede ilk adım olarak sayılabilir.<sup>3</sup> Mikroplardan kurtulmanın en iyi yolu, elleri sabun ve su ile yıkamaktır. Sabun ve su bulunmuyorsa, en az %60 alkol içeren alkol bazlı bir el temizleyici kullanılabilir.<sup>5</sup>

<sup>6</sup> [Internet] <http://www.who.int/infection-prevention/campaigns/clean-hands/en/> Erişim: 28.04.2017.