

HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ TIP FAKÜLTESİ HALK SAĞLIĞI ANABİLİM DALI TOPLUM İÇİN BİLGİLENDİRME DİZİSİ-(2019/2020-62)

DÜNYA EL HİJYENİ GÜNÜ

5 MAYIS (2020)

El hijyeni, el temizliği ile ilgili her türlü faaliyeti kapsayan genel bir ifade olup temel olarak el yıkama ve el dezenfeksiyonu ile sağlanmaktadır.¹ Enfeksiyon hastalıklarının önlenmesinde, hastalıklardan korunmada ve antibiyotiklerin gereksiz kullanımını engelleyip direnç gelişmesinin önlenmesinde en önemli basamak el hijyeni olarak bilinmektedir. Yeni Koronavirüs Hastalığı (COVID-19) pandemisi el hijyeninin önlemini bir kez daha hatırlatmıştır. El yıkama, COVID-19 nedeni olan virüsün yayılımını önlemek için çok önemli olduğu gibi soğuk algınlığı, grip ve zatürreye neden olan diğer mikropların bulaşmasını da engelleyerek genel hastalık yükünü azaltmaktadır.^{2,3,4}

El dezenfeksiyonu, antiseptik özelliklere sahip dezenfektan kullanılarak sağlanmaktadır. Bunun için hızlı etkili bir alkol bazlı solüsyon 3-5 mL alınır, en az 20 saniye her iki el birbirine sürtülür ve ovuşturulur. Bu işlem sırasında antiseptik maddenin ellerin her tarafı ve parmak araları ile teması sağlanır.³ Özellikle kliniklerde bir hastaya dokunmadan hemen önce, aseptik bir işlem yapmadan önce, aynı hastada kirli bir vücut bölgesindeki işten temiz bir vücut bölgesine geçmeden önce, bir hastaya veya hastanın yakın çevresine dokunduktan sonra, kan, vücut sıvıları veya kontamine yüzeylerle temastan sonra ve eldiven çıkarıldıktan hemen sonra eller dezenfekte edilmelidir.^{4,5}

El dezenfeksiyonu, tam olarak el yıkamanın yerini tutmamaktadır. Ellerde gözle görülür kirlenme olduğunda, eller mutlaka su ve sabunla yıkanmalıdır. El yıkama tekniğinde,^{3,6}

1. El yıkama öncesinde yüzük, bilezik, vb. aksesuarlar çıkarılır.
2. Eller su ile 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 ile iyice durulanır.
5. Eller bileklerden başlayarak kağıt havlu ile kurulanır.
6. Musluk, aynı kağıt havlu ile kapatılır.

¹ Hand hygiene [Internet] https://www.uptodate.com/contents/infection-prevention-precautions-for-preventing-transmission-of-infection?search=hand%20hygiene§ionRank=1&usage_type=default&anchor=H2557723252&source=machineLearning&selectedTitle=1~150&display_rank=1#H2557723252 Erişim Tarihi: 30.04.2020.

² [Internet] <https://www.ecdc.europa.eu/en/news-events/world-hand-hygiene-day-2019> Erişim Tarihi:01.05.2020.

³[Internet]<https://www.who.int/who-documents-detail/interim-recommendations-on-obligatory-hand-hygiene-against-transmission-of-covid-19> Erişim Tarihi:01.05.2020.

⁴WHO Guidelines on Hand Hygiene in Health Care 2009.
[Internet]https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/44102/9789241597906_eng.pdf;jsessionid=9C97F18878ACF9DDF916F3CA646D4B4?sequence=1 Erişim Tarihi:01.05.2020.

⁵ [Internet] <https://www.cdc.gov/handhygiene/providers/index.html> Erişim Tarihi:01.05.2020.

⁶ WHO "My Five Moments for Hand Hygiene" Concept
[Internet] https://www.who.int/gpsc/tools/Manual_5_moments_Pakistan.pdf?ua=1 Erişim Tarihi:01.05.2020.

HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ TIP FAKÜLTESİ HALK SAĞLIĞI ANABİLİM DALI TOPLUM İÇİN BİLGİLENDİRME DİZİSİ-(2019/2020-62)



Şekil 1. T.C. Sağlık Bakanlığı El Yıkama Görseli⁷

Mikroplarla temas etme ve yayma olasılığı olan aşağıdaki durumlarda eller sık sık yıkanmalıdır:^{1,4}

1. Yemek hazırlamadan önce, yemek hazırlarken ve yemek hazırladıktan sonra,
2. Yemek yemeden önce,
3. Evde kusma veya ishal olan birinin bakımı öncesi ve sonrasında,
4. Kesik veya yara tedavisinden önce ve sonra,
5. Tuvaleti kullandıktan sonra,
6. Çocuk bezi değiştirdikten veya tuvaleti kullanan bir çocuğu temizledikten sonra,
7. Burun temizliğinden sonra, öksürme veya hapsirme sonrasında,
8. Bir hayvana, hayvan yemine veya hayvan atıklarına dokunduktan sonra,
9. Evcil hayvana ve gıdalarına dokunduktan sonra,
10. Çöpe dokunduktan sonra,
11. Halka açık bir yerde bulunduktan sonra ve kapı kolları, masalar, benzin pompaları, alışveriş arabaları ve pos cihazları gibi diğer kişiler tarafından sıkça dokunabilecek bir yüzeye dokunduktan sonra (COVID-19 salgını nedeniyle daha fazla vurgulanmaya başlamıştır),
12. Gözler, burun ya da ağza dokunmadan önce (COVID-19 salgını nedeniyle daha fazla vurgulanmaya başlamıştır).

Amerika Birleşik Devletleri Hastalık Kontrol ve Korunma Merkezleri (CDC)'nin raporuna göre sağlık çalışanları, ortalama olarak, ellerini temizlemeleri gerekenin yarısından daha az süre temizlemektedir. Ayrıca bir günde, hastanede yatan yaklaşık 31 hastadan birinde sağlık hizmeti ile ilişkili en az bir enfeksiyon geliştiği bilinmektedir.⁸

⁷ [İnternet] <https://mackaftr.saglik.gov.tr/yazdir?F57FF99FEC07CFBDD4B4982785753CA3> Erişim Tarihi:02.05.2020.

⁸ [İnternet] <https://www.cdc.gov/handhygiene/> Erişim Tarihi:01.05.2020.

HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ TIP FAKÜLTESİ HALK SAĞLIĞI ANABİLİM DALI TOPLUM İÇİN BİLGİLENDİRME DİZİSİ-(2019/2020-62)

Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ), 5 Mayıs gününü, Dünya El Hijyeni Günü olarak belirlemiştir. Böylece el hijyeninin önemi bir kez daha vurgulanmakta ve farkındalık artırılmaktadır.² Dünya Sağlık Örgütü, Dünya Sağlık Günü 2020 yılı temasını “Hemşireleri ve Ebeleri Desteklemek” olarak belirlemiştir.⁹

Dünya El Hijyeni günü teması ise 2020 yılı Dünya Sağlık Günü teması ile uyumludur:

- ✓ **YAŞAMLARI KURTARIN: Ellerinizi yıkayın.**
- ✓ **Hemşireler ve ebeler; temiz bakım sizlerin ellerinde.**



Şekil 2. Dünya Sağlık Örgütü Dünya El Hijyeni Günü 2020 Yılı Görseli

Bu tema ile hijyenik ve güvenli bakımın hemşirelerle başladığı, anne ve bebek sağlığı için ebelerin hijyeninin oldukça önemli olduğu vurgulanmıştır.¹⁰ Politika yapıcılara, enfeksiyonları önlemek ve bakım kalitesini artırmak için hemşireler ve ebelerin daha fazla istihdam edilip özlük haklarının güçlendirilmesi tavsiye edilmiş, DSÖ Enfeksiyon Önleme ve Kontrol (IPC) yöneticilerine ise aynı şekilde hemşireler ve ebelerin hijyenik bakım sağlama konusunda güçlendirilmesi önerilmiştir.¹¹

Öte yandan DSÖ ve UNICEF, dünyada 3 milyar insanın evlerinde hijyen tesisatından yoksun olduğunu tahmin etmektedir. Ayrıca temizlik malzemesi stokları da yetersiz görünmektedir. Uluslararası endişe verici halk sağlığı acil durumları da dahil olmak üzere her durumda el hijyeni ile ilgili en iyi uygulamaların geliştirilmesi için el hijyeninin ücretsiz olarak sağlanması şarttır.³

⁹ [İnternet] <https://www.who.int/news-room/campaigns/world-health-day/world-health-day-2020> Erişim Tarihi:01.05.2020.

¹⁰ [İnternet] <https://www.who.int/news-room/events/detail/2020/05/05/default-calendar/hand-hygiene-day> Erişim Tarihi:01.05.2020.

¹¹ [İnternet] <https://www.who.int/infection-prevention/campaigns/clean-hands/en/> Erişim Tarihi: 30.04.2020.