

HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ TIP FAKÜLTESİ HALK SAĞLIĞI ANABİLİM DALI TOPLUM İÇİN BİLGİLENDİRME DİZİSİ-20

15 EKİM DÜNYA EL YIKAMA GÜNÜ



Dünya el yıkama günü başlangıçta çocuklar ve okullar için oluşturulmuş, ancak sabunla el yıkanmasını destekleyen herkes tarafından kutlanmaktadır. Sabun ile ellerin yıkanması, gelişmekte olan ülkelerde milyonlarca çocuğunun ölümüne neden olan ishalleri hastalıklar ve solunum yolu enfeksiyonlarının önlenmesinde en etkili ve ucuz yoldur.¹

Dünya el yıkama günü her yıl 15 Ekim tarihinde, dünyanın yüzden fazla ülkesinde, 200 milyondan fazla insan tarafından kutlanmaktadır.¹ İlki 2008 yılında kutlanan dünya el yıkama gününde beş kıtada 73 ülkede, 120 milyon çocuk ellerini sabunla yıkamaları için seferber edilmiştir.²

Günlük yaşamda elimiz sürekli kirlenir. Yüzümüze, saçlarımıza tozlar konabilir. Kirli yüzeylere sürtünür ve dokunuruz.^{3,4}

Sağlıklı kalmak ve çevresel kirlenmelerden korunabilmek için el yıkama en önemli uygulamalardan biridir. Ellerimizi değişik kirlenmelerle değiştirerek aldığımız, öksürerek ve hapşırarak bulaştırdığımız minicaneler ellerimizi yıkamayacak olursak ürerler. Bu mikroplar dokunduğumuz yiyeceklere, gözlerimize, burnumuza ve ağızımıza kolayca bulaşır. Vücuda giren minicaneler kolayca üreyerek birçok hastalığın ortaya çıkmasına yol açabilirler. Afet durumlarında bile ilk düşünülen uygulamalardan birisi el yıkama düzeninin kurulmasıdır. El yıkama bir toplum için "önemli hastalıkların" çoğundan korur.^{3,4}

Bu nedenle;

- ✓ Yiyecek hazırlamadan önce ve yemek yemeden önce,
- ✓ Tuvalet gereksiniminin giderilmesinden sonra,
- ✓ Buruna dokunulduğunda,
- ✓ Hayvanlara dokunulduğunda,
- ✓ Hapşırıp, öksürdükten sonra,
- ✓ Kimyasallarla, elleri kirlen işlemlerle, boyalarla uğraşıldığında,
- ✓ Çöp ve atıklara dokunulduğunda **eller iyice yıkanmalıdır.**^{3,4}

Yemek pişirme, yiyecek hazırlamakla görevli kimseler bunlara ek olarak her moladan sonra, çiğ yiyeceklere dokunduklarında, sigara içtikten sonra ellerini iyice yıkamalıdır.⁴

Eller yıkanırken

- Bol su ve sabun kullanılmalı,
- Eller en az 10-15 saniye iyice ovuşturulmalı,
- Parmak araları ovulmalı,
- Tırnak altları iyice temizlenmelidir.
- Toplam el yıkama süresi 40-60 saniye kadar sürmelidir.⁵

Tırnaklar da bir dereceye kadar elin işlevleriyle ilişkilidir. Sürekli uzar. Tırnağın etle ayrıldıktan sonraki bölümünün altında kir ve yağ kolayca birikir. Bir takım kimyasallarla uğraşanlarda tırnak altında bu kimyasallar da önemli oranda birikmektedir. Bu nedenle tırnak altları da eller yıkanırken mutlaka temizlenmelidir.⁴ Yıkama işlemi sırasında sabun kullanmak yağların erimesini kolaylaştırır ve akan yağlarla birlikte kirler de uzaklaşır.

¹ <http://globalhandwashing.org/ghw-day> (İnternet) Erişim :21.09.2014.

² <http://globalhandwashing.org/abotu/history-ppphw> (İnternet) Erişim :21.09.2014.

³ Güler, Ç., Kişisel Hijyen, Çevre ve Sağlık, Özgür Doruk Güler Çevre Dizisi 10, Yazıt Yayıncılık, Ankara,2008.

⁴ Güler, Ç. (Ed), Çevre Sağlığı (Çevre ve Ekoloji Bağlantılarıyla), 1. Ve 2. Cilt, Bölüm Yazıt Yayıncılık, Ankara, 2012.

⁵ http://www.who.int/gpsc/5may/How_To_HandWash_Poster.pdf?ua=1 (İnternet) Erişim 13.10.2014.