



Ellerimi yıkamak için ihtiyacım olan iki şey:  
**SU ve SABUN**

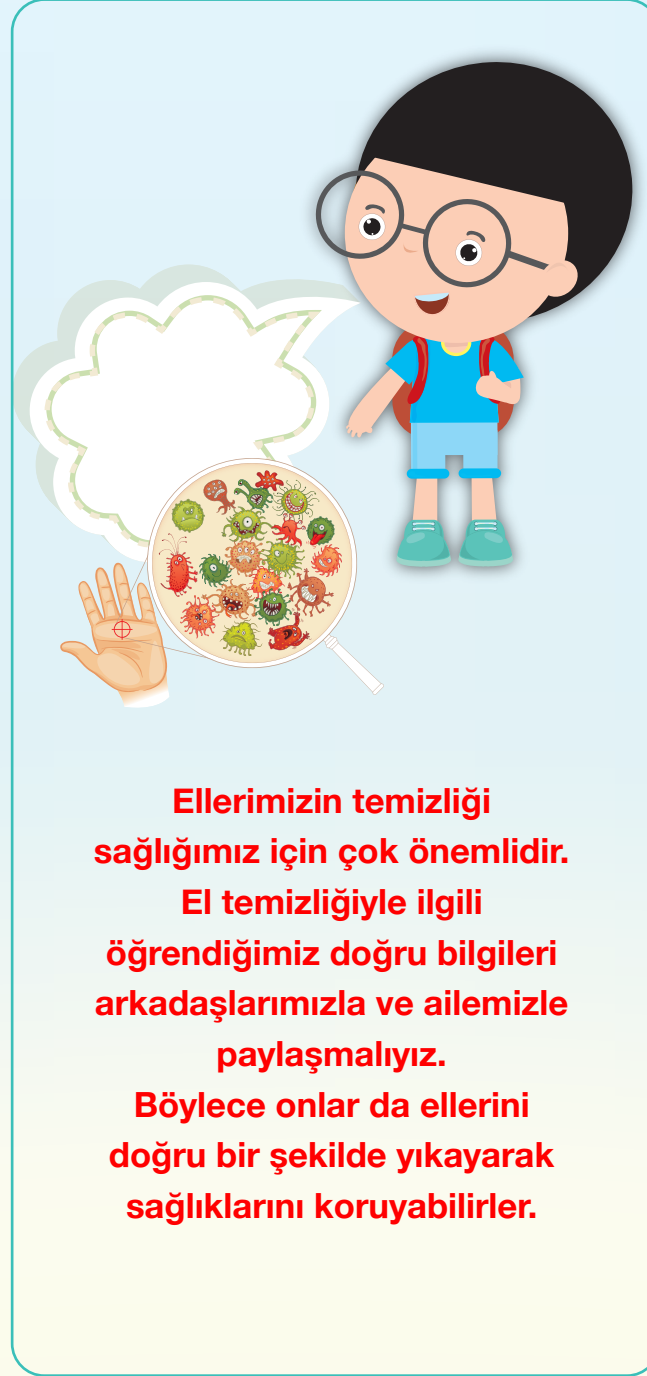


**Ellerini ne zaman yıkıyorsun?**



Sağlığımı korumak için ellerimi sık sık yıkıyorum. Ellerimi özellikle,

- ★ Dişlerimi fırçalamadan önce,
- ★ Yemekten önce ve sonra,
- ★ Tuvaletten önce ve sonra,
- ★ Hapşırırdıktan ve öksürdükten sonra,
- ★ Çöplere dokunduktan sonra,
- ★ Dışarıdan eve girdikten sonra,
- ★ Kedi, köpek ve diğer tüm hayvanları sevdikten sonra mutlaka yıkarım.



**Ellerimizin temizliği sağlığımız için çok önemlidir. El temizliğiyle ilgili öğrendiğimiz doğru bilgileri arkadaşlarımızla ve ailemizle paylaşmalıyız. Böylece onlar da ellerini doğru bir şekilde yıkayarak sağlıklarını koruyabilirler.**



T.C. Sağlık Bakanlığı

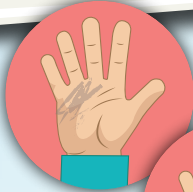
**ELLERİMİZİ  
YIKAYALIM  
SAĞLIĞIMIZI  
KORUYALIM**





## SAĞLIK ELLERİMİZDE

Ailem ve benim için sağlıklı olmak ve hastalıklardan korunmak çok önemlidir. Sağlığımızı korumak için en başta ellerimizin temiz olması gerekir değil mi?



Haklısın, birçok hastalık ellerimizden bize, ailemize ve arkadaşlarımıza kolayca bulaşabilir. Ellerimizin temizliğine her zaman dikkat etmeliyiz. Kendimizi, çevremizi mikroplara karşı korumalıyız.

# DOĞRU EL YIKAMA TEKNİĞİ

1



Ellerimizi suyla ıslatırız.

2



Ellerimizin tüm yüzeyine yetecek miktarda sabun alırız.

3



Avuç içlerimizi birbiriyle ovalarız.

4



Sağ elimiz ile sol elimizin üstünü ve parmaklarımızın arasını ovalarız. Aynı hareketi diğer elimizde tekrarlarız.

5



Parmaklarımızı birbirine geçirerek avuçlarımızın içini karşılıklı ovalarız.

6



Parmaklarımızı sıkı tutar ve diğer elimizin içiyle ovalarız.

7



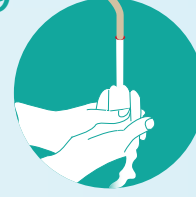
Sol baş parmağımızla sağ elimiz kapalıyken avuç içimizi dairesel hareketlerle ovalarız. Aynı hareketi diğer elimiz için de tekrarlarız.

8



Sağ elimizin parmaklarını bitişik tutarız ve sol avuç içimizi dairesel, ileri geri hareketlerle ovalarız. Aynı hareketi diğer elimiz için de tekrarlarız.

9



Ellerimizi suyla durularız.

10



Tek kullanımlık kağıt havluyla ellerimizi tamamen kurularız.

11



Kağıt havluyla musluğu kapatırız.

12



**ELLERİMİZ ŞİMDİ TEMİZ**