

ELLERİNİZİ YIKAYIN

ELLERİNİZİ SU VE SABUNLA DÜZENLİ OLARAK YIKAYARAK
MİKROPLARIN VE HASTALIKLARIN YAYILMASINI
ÖNLEMENE YARDIM EDİN.



ELLERİMİ NE ZAMAN YIKAMALIYIM?

ELLERİNİZİ EN AZINDAN ŞU DURUMLARDA YIKAYIN:

- elleriniz kirliyse
- yemekten (yemek hazırlamadan) önce ve çiğ ete dokunduktan sonra
- banyoya uğradıktan sonra
- ellerinize öksürdükten veya hapşırdıktan sonra (İpucu: dirseğinize doğru hapşırın veya öksürün!)
- burnunuzu temizledikten sonra
- bebek bezi değiştirdikten sonra
- evcil hayvanları sevdikten veya evcil hayvanlara dokunduktan sonra
- temizlik yaptıktan sonra veya bulaşık bezi kullandıktan sonra

ELLERİMİ NASIL YIKAMALIYIM?

ŞU ADIMLARI TAKİP EDİN:

- ellerinizi tamamen ıslatın
- sıvı sabun kullanın
- ellerinizin her yerinin sabunla kaplandığından emin olmak için ellerinizi yeteri kadar ovuşturun
- her parmağınızı, parmaklarınızın arasını ve bileklerinizi iyice yıkayın
- ellerinizi akan suyla dikkatlice durulayın
- parmaklarınızın arasını unutmadan ellerinizi iyice kurulayın

Ellerinizi kurulamak için kağıt havlu kullanın.