



Patients and visitors:
**What you need to
know about
hand hygiene.**

**Hastalar ve
ziyaretçiler:**
**El hijyeni konusunda
bilmeniz gereken
hususlar.**

Clean hands save lives



El hijyeni neden önemlidir?

Hastanede yatan hastalar genellikle sağlıksızdırlar, bir ameliyat sonrası iyileşme dönemi içindedirler ya da bağışıklık sistemlerinin düşük düzeyde bulunması nedeniyle mikroplardan hastalık kapma riskleri yüksek olabilir. Mikropların birçoğunun sağlıklı insanlar için zararsız olmasına karşın, sağlık durumları bozuk bulunan hastalarda bu mikroplar çoğu kez uzun süreli ve ciddi enfeksiyonlara neden olmaktadır. Enfeksiyon oluşumunu engelleme yöntemlerinden en kolay ve etkin olanlarından biri, tüm görevli, hasta ve ziyaretçiler tarafından iyi el hijyeni kurallarına uyulmasıdır.

İyi el hijyeni nedir?

İyi el hijyeni, mikropların yayılmasını önlemek için alkol esaslı el losyonları ya da sabun ve su ile ellerin yıkanması anlamına gelir. Mikropların yayılmasını önleyerek hastalar arasında enfeksiyonları azaltabiliriz.

Size karşı yükümlülüğümüz

Hastaları olabildiğince güvenli ve sağlıklı durumda bulundurabilmek için el hijyeni kurallarına uymanın en kolay yöntemlerden biri olduğunu bilmemiz nedeniyle, hastanenin tüm görevlileri bu konudaki kuralları titizlikle uygulamaktadırlar.

Görevlilerimiz her temasta ya da daha açıkçası her hastaya dokunmadan önce ve sonra ellerini temizlemek zorundadırlar.

Bu hastanede hasta ya da ziyaretçi olarak bulunduğunuzda, en iyi şekilde el hijyeni kurallarına uyarak enfeksiyona karşı yürüttüğümüz savaşa katılmaya sizi davet ediyoruz.

El hijyeni herkesin sorunudur

Tüm hastane genelinde el hijyeninin sağlanması konusunda hasta ve ziyaretçilere önemli görevler düşmektedir.

- Ziyaretçiler hastanın odasına her giriş ya da çıkışta ellerini temizlemelidirler.
- Hastalar ve ziyaretçiler yaralara, pansumanlara, damar bağlantılarına ya da hasta tedavisinde kullanılan diğer araç gereçlere hiçbir zaman dokunmamalıdır.
- Hastalar, özellikle hastanede buldukları süre içinde kişisel hijyen kurallarına uymalıdır. tuvaletten çıktıktan sonra ve yemeklerden önce ellerin temizlenmesi bu kuralların gereğidir.



Sorulmasında bir sakınca yoktur

Bazen görevlilerimiz yoğun çalışma içinde bulunabilir ve hastalar doktorlarının, hemşirelerinin ya da diğer sağlık personellerinin kendilerine dokunmadan önce veya sonra ellerini temizleyip temizlemediklerini merak edebilirler.

Enfeksiyona karşı savaşta sizin katkınızın bir bölümü olarak 'sorulmasında bir sakınca yoktur' ilkesini unutmayacağınızı umarız. Herhangi bir kuşkunuz varsa, hastane görevlisine bu önemli uygulamayı anımsatın.

Alkol esaslı dayalı el losyonu ile temizlik nasıl yapılır*

Alkol esaslı el losyonları, cilt üstündeki mikropların sayısını önemli oranda azaltır, hızla etkili olur ve sıkça sabun ve su kullanımına kıyasla cilde daha az zarar verir.

Alkol esaslı el losyonları, sabun ve su gibi kiri yerinden söküp akıtamamaları nedeniyle, belirgin şekilde kirli olan cildi iyi temizleyemezler.

- Alkol esaslı el losyonları elleri su kullanmaksızın temizlerler.
- Bunlar temiz şekilde uçup giderler ve ayrıca cildinizin iyi durumunu korumak için nemlendirici maddeler de içerirler.



Alkol esaslı el losyonu ile iyi bir el hijyeni sağlamak için gerekli önemli işlemler sırasıyla aşağıda açıklanmaktadır:

1. Losyonu bir elin avuç içine sürün ve eller ile parmakların tüm yüzeyleri kaplanıncaya kadar ve eller kuruyuncaya kadar birbiriyle ovalayın.
2. Uzun ya da yapay tırnaklar ellerin temizlenmesini zorlaştırır. Bu kişilerin, kir ve mikropları temizlemek amacıyla tırnak altlarını ovalayarak ya da fırçalayarak ayrıca özen göstermeleri gerekir.

* Uluslararası Müslüman İmam bilim adamları, hijyen amacıyla alkollü el losyonlarının kullanımına izin vermektedirler.

Sabun ve suyla eller nasıl temizlenir

Sabun ve akar su kir ve yağlı ellerden temizler. Ellerinizin belirgin şekilde kirli olması durumunda, temizlik için bu en iyi yöntemdir.

Ellerin sabun ve suyla iyi yıkanması konusunda önemli altı uygulama aşağıda açıklanmaktadır:

1. Suyu açın ve ellerinizin üstünden akmasını sağlayın.
2. Sabunu sürün.
3. Köpürmesini sağlamak amacıyla ellerinizi birbiriyle ovalayın.
4. Ellerin tüm yüzeylerini kaplayacak biçimde birbiriyle ovalayın. Köpürdükten sonra 10 ile 15 saniye ovalayın. Sabunu suyla iyice akıtın.
5. Ellerinizi bir kağıt havluyla hafifçe vurarak kurulayın.
6. Havluyu çöp kutusuna atın.



Ortalama olarak bir hemşire sekiz saatlik çalışma süresi içinde, sabun ve suyla iyi biçimde el hijyenini sağlamak amacıyla yaklaşık bir saate yakın zaman tüketir.*

Yedi el yıkama işlemi (60 saniye) ile toplam 56 dakika temeline dayalı bir saatlik süre olarak hesaplanmaktadır.

* Kaynak: Voss A. ve Widmer AF, Infect Control Hospital Epidemiology 1997.

Eldivenlerin rolü

Eldivenler, iyi el hijyeni için yardımcı ve önemli bir ek gereç oluşturur. Bununla beraber, eldivenler el yıkama gereğini ortadan kaldırmaz.



Bu binada göreceğiniz kampanyayla ilgili afişler, enfeksiyonları önleme savaşı kapsamında temiz ellerin ne derece önemli olduğunu herkese sürekli olarak anımsatmak amacıyla sergilenmektedir.

Daha fazla bilgi edinmek ister misiniz?

Please speak to any of the staff caring for you. They can also refer you to our infection control practitioners if you require more detailed information. Size bakım sağlayan görevlilerden herhangi biri ile konuşun. Daha ayrıntılı bilgi almak isterseniz, anılan görevliler sizi ayrıca enfeksiyon kontrol hekimlerine de havale edebilirler.

'Sorulmasında bir sakınca yoktur' ilkesini unutmayın.