KİRLENME - BULAŞMA KORKULARI OLANLAR İÇİN ***NORMAL YIKANMA KURALLARI***



BİLGİLENDİRME KİTAPÇIĞI

Hazırlayan:

Prof. Dr. M. Hakan Türkçapar

Klinik Psk. Selin Tutku Tabur

El Yıkama Kuralları

- Sadece su ve sabun kullanın
- Lavobo seçimi yapmayın, lavoboyu özel olarak temizletmeyin
- El yıkama bir kez olmak üzere ve 20 saniyeyi geçmeyecek şekilde olmalı
- Tekrarlama, sayma ve belli bir sıra takibi yapılmamalıdır,
- Yıkarken kola taşırmamalı sadece el yıkanmalıdır,
- Başkalarından herhangi bir yardım alınmamalıdır,
- Yıkanma sonrası el havluyla kurulanmalı aynı havlu en az beş gün kullanılmalıdır



El yıkama sadece;

Yemek öncesi,
Tuvalet sonrası,
Bebek bezi değiştirdikten sonra,
Çöp tenekesini dışarıya çıkardıktan sonra,
Çamaşır makinasına kirlileri attıktan sonra
yapılmalıdır.

El yıkama yerini tutacak başka bir aktiviteye (ıslak mendil, mikrop öldürücü sıvılar, peçete, kağıt mendil, kolonya vb) başvurulmamalıdır.

PROF. DR. M. HAKAN TÜRKÇAPAR / KLN. PSK. SELİN TUTKU TABUR

Duş Yapma Kuralları

- Her gün en fazla sadece bir kez duş yapılmalı
- Duş süresi erkekler için 10 dakika, kadınlar için 15 dakikayı geçmemelidir.
- Tekrarlayıcı veya belli kurallara bağlı biçimde yıkanmayın, belli bölgelerin yıkanmasına aşırı ağırlık vermekten kaçının.
- Banyo sonrası havluyla kurulanın, aynı havluyu en az bir ay kullanmaya devam edin

Elinizi yıkama sonrası veya duş sonrasında üzerine gittiğiniz şey neyse tekrar onunla temas etmeniz, dokunmanız gerekmektedir.

- Tedavi periyodu süresince herhangi bir şekilde yukarıdakiler dışında bedeniniz suyla temas etmemelidir: yıkanma, silme, ıslak mendil, el bezi vs kullanılmamalıdır.

- Krem veya diğer tuvalet malzemelerini (deodorant, kolonya vb) sizde temizlenme amacına hizmet ederek rahatlatıcı bir etki yaratmadıkça kullanabilirsiniz.



- Tedavi periyodu süresince mümkünse elektrikli makineyle tıraş olun.

- Suyu içme amaçlı veya dişinizi fırçalarken kullanabilirsiniz.

PROF. DR. M. HAKAN TÜRKÇAPAR / KLN. PSK. SELİN TUTKU TABUR