

Covid-19 Ya Da Kış Enfeksiyonlarına Karşı En Basit Yöntem



thi – Enfeksiyon hastalıklarından korunmada en etkili ve ayrıca en ucuz yöntem el temizliğidir. Ellerimizde 200'den fazla çeşitli bakteri ve virüs bulunduğunu aktaran Acıbadem Ankara Hastanesi Enfeksiyon Hastalıkları ve Klinik Mikrobiyoloji Uzmanı Hakan Kutlu, el yıkama alışkanlığının hastalıklardan korumadaki önemini anlatıyor.

“Günlük hayatta çok fazla bakteri ve virüsü ellerimizle vücudumuza taşımaktayız” ifadelerini kullanan Acıbadem Ankara Hastanesi Enfeksiyon Hastalıkları ve Klinik Mikrobiyoloji Uzmanı Hakan Kutlu sözlerine şöyle devam ediyor: “Ayrıca yine bu bakteri ve virüsleri ellerimiz sayesinde sevdiğimiz başta olmak üzere başka insanlara da bulaştırmakta ve hasta olmalarına neden olabilmekteyiz. Bir insanın saatte yaklaşık 20-25 kez elini ağza, burna ve göze götürdüğü düşünülürse hastalıkların geçişinde ellerin ne kadar önemli bir yer tutabildiği biraz daha iyi anlaşılabilir. Sadece el yıkama ile yaz aylarında ishal olgularının sayısı %50, kış aylarında solunum yolu enfeksiyonu sayısı %25 oranında azaltılabilmektedir.”

20 saniye kuralı unutulmamalıdır

El yıkamanın üç türü olduğunu aktaran Hakan Kutlu “Sosyal el yıkama, hijyenik el yıkama, cerrahi el yıkama olarak

sınıflandırmak mümkün. Sosyal el yıkama, günlük yaşantıda herkesin uygulaması gereken el yıkama türüdür. Elde gözle görünür kir ve geçici mikroorganizma florasının uzaklaştırılmasıdır. Tuvaletten sonra, yemeklerden önce ve sonra, hayvanlar ile temas sonrası vb. durumlarda akan su altında, sabun ile ellerin en az 20 saniye boyunca yıkanması ve sonra kurulanması gerekir. Hijyenik el yıkama hastanelerde, sağlık çalışanlarının uygulaması gereken el yıkama türüdür. Hijyenik el yıkamanın süresi sosyal el yıkamadan daha uzundur. En az yaklaşık 30 sn. sürer. Avuç içi, parmak araları ve bilekler başta olmak üzere ellerin her noktası titizlikle yıkanır. Su ve sabun kullanılabileceği gibi alkol bazlı el antiseptikleri de kullanılabilir. Cerrahi el yıkama cerrahi işlemler öncesinde, antiseptik solüsyon ile parmak ucundan başlanarak; parmak, parmak araları, el, kol ve dirseğin üzerine kadar olan kısımların ovalanarak yıkanmasıdır ve ortalama 3-5 dk sürer. El yıkamanın enfeksiyon hastalıklarını azalttığına dair bilgi, yüzyıldır bilinmektedir. Özellikle koronavirüs pandemisini yaşadığımız bu dönemde salgınla mücadelede en önemli faktör; maske takma, sosyal mesafe yanında el yıkamadır” dedi.