

El yıkama hatalarına dikkat!

Koronavirüse karşı alınabilecek kişisel tedbirlerin en etkili olanlarından biri, en az 20 saniye boyunca elleri sabunla yıkamak... Dünyanın en basit şeyi, “el yıkamak” gibi görünse de doğru bir şekilde el yıkamak hiç de kolay değil... Bunun nesi zor diyebilirsiniz! El yıkama rutini; “sabun, su ve kurulama”dan ibaret görünse de hijyen için bunlar yeterli değil.

Uzmanlara göre, hijyen, temizlik ve sanitasyonun toplamıdır. Sanitasyon denilen ise; halk sağlığını korumak amacı ile yüzeylerden gıda kalıntıları, mikroorganizmalar, yabancı maddeler ve temizlik maddeleri kalıntıları gibi kirlerin uzaklaştırılması için alınan önlemlerin tümünü ifade ediyor. Beykoz Üniversitesi Gastronomi ve Mutfak Sanatları Bölümü Öğretim Üyesi Prof. Dr. Y. Birol Saygı, “Temizlik olmadan sanitasyon, sanitasyon olmadan temizlik olmaz. Önce temizlik, sonra sanitasyon yapılmalı. Temizlik görünür kirlerin uzaklaştırılması, sanitasyon ise görünmeyen yani mikrop ve virüslerin uzaklaştırılmasıdır. İkisi ve özellikle sırasıyla yapılmazsa amaçlanan hijyen gerçekleşmez” diyor.

“Elleri yeterince ovun”

El hijyenini sağlamak için sabun olmazsa olmaz. Mikropları cilt yağlarından uzaklaştıran sabunu kullanırken insanlar elleri daha iyi ovma eğilimi gösteriyor. Bu da mikropları daha fazla temizliyor. Önce elleri ıslatarak işe başlamak gerekiyor. Islak cilt, sabunu daha iyi emiyor ve köpürmesini sağlıyor. Prof. Dr. Saygı, ellerin yeterince uzun süre ovulması gerektiğini söylüyor. “Tuvalet, zamanınızı geçirmek için davetkar bir yer değil. Hoş olmayan ortam, el yıkama rutininizde acele etmenize neden olabilir” diyen Saygı, “Sabun kullanımında köpürme ve ovma için uygun zamanı ayırmazsanız cildinizin yüzeyindeki mikropları öldürmede etkili olmayacaktır. Ellerinizi ıslattıktan ve sabunladıktan sonra, onları köpürtmek için en az 20 saniye harcamanız gerekir” uyarısında bulunuyor.

Yeterli su ve sabunu kullanmak da hijyen için önemli. Kullanılacak sabun miktarı elin büyüklüğüne, ne kadar kirli olduğuna bağlı. Saygı, bu konuda şu bilgileri veriyor: “Bakteri ve virüslerin yüzeyleri kısmen yağlı maddeler içerdiğinden, sabundaki bileşenler mikroplar üzerinde tutulan kimyasal bir reaksiyon oluşturur. Böylece mikroplar, köpükle ellerimizden uzaklaştırılır. Yeterli sabun kullanmazsanız, ona sihrini kullanma şansını vermemiş olacaksınız. Ellerinizi yıkarken, birkaç pompa sıvı sabun almayı hedefleyin. Durulamadan önce ellerinizin hem önünün hem de arkasının sabun köpüğü ile kaplandığını hissettiğinizden emin olun.

Bununla birlikte, çok miktarda sabun kullanmak da zararlı. Ellerinize çok fazla sabun pompalar ve düzgün durulamazsanız, gün içinde cildiniz tahriş olabilir. Yanlışlıkla fazla sabun kullanırsanız, ellerinizi iyice durulayarak ellerinizin tüm köpüklerden arındığına emin olun. Bu, cildinizde sabun kalıntısından kaynaklanabilecek cilt tahrişini önleyecektir.”

El temizliğinde doğru sıcaklıkta suyu kullanmak da gerekiyor. Sıcak suyun bakterileri öldürmede etkili olması için 40 ila 55°C olması şart. Sıcaklığın mikropları öldürebilmesi için suyun ellerinizin tahammül edebildiği kadar sıcak olması gerekiyor. Mikroplarla savaşta elleri gerektiğince yıkamak başarıyı getiriyor. Pek çok hastalığın ellerin düzgün bir şekilde temizlenmemesinden kaynaklandığını söyleyen Saygı, şu tavsiyelerde bulunuyor: “Sadece tuvaleti kullandıktan sonra ellerinizi yıkıyorsanız, kötü mikropları uzak tutmak için yeterince çalışmıyorsunuz demektir. El yıkamayı atlıyorsanız, kendinize ve başkalarına zararlı mikroplar yayıyor olabilirsiniz. Ellerinizi temiz tutmak, hastalığa ve mikropları çevrenizdeki insanlara yaymamak için atabileceğiniz en önemli adımlardan biridir. Eleri çok fazla yıkamak da normal değil. El yıkamaya takıntılı hissediyorsanız ve ellerinizin temiz olduğunu bilseniz bile yıkama dürtüsünü sürekli hissediyorsanız, obsesif kaygılarınız olabilir. Kaygılarınızı gidermelisiniz.”

Peki elleri temizlemede sabundan daha etkin bir madde var mı? Prof. Dr. Saygı, bu soruyu şöyle yanıtlıyor: “Antibakteriyel gibi anahtar kelimeler cazip olsa düz sabun da antibakteriyel kadar işlev görmekte. Temiz akan su ve sabunla uygun el yıkama protokolünü takip ettiğiniz sürece, normal sabunla da mikropları ellerinizden uzaklaştırabilirsiniz. Ayrıca, el dezenfektanı, mikropları ortadan kaldırmaya yardımcı olsa da sizi mikropsuz tutmak için sadece ona güvenemezsiniz. Alkol bazlı el dezenfektanları, gıda zehirlenmesine neden olan *norovirüs*, bazı parazitler ve ciddi ishale neden olan *Cl. difficile* gibi mikropları öldürmez. El dezenfektanı, el yıkama olanaklarına erişiminiz yoksa, mikropları ortadan kaldırmanın hızlı bir yolu olabilir. Bununla birlikte, elleriniz kirli ise el dezenfektanları etkili olmaz. Öncelikle, su ve sabun ile ellerinizi iyice yıkamanız gereklidir.”

Elleri mükemmel temizlemek için neler yapılmalı?

1. ***Tırnaklarınızı ihmal etmeyin:*** Ellerinizi köpürtmek için 20 saniyenin tamamını alacak kadar dikkatli olsanız bile, buna tırnaklarınızı dahil etmiyorsanız, el yıkama rutininiz etkisizdir. Mikroplar tırnaklarınızın altına kolayca yapışabilir. Özellikle yüzünüze ve teninize dokunduğunuzda bu mikropları yaymaya devam etmektesinizdir. Tırnaklarınızın altını temizlemek için sağ eliniz ile parmaklarınızın uçlarını sol elinizin avuç içine sürün ya da tam tersini yapın. Bu hareketi sabun köpürtme işleminize dahil etmek, tırnaklarınızın altına sıkışan mikropları ortadan kaldırmanızı sağlayabilir.
2. ***Ellerinizin Arkalarını İhmal Etmemelisiniz:*** El yıkamada özellikle baş parmakların sırtları en az yıkanan yerlerdir. Zaman kaygısı nedeniyle ellerinizin sırtını ovalamayı unutmak gibi ihmaller kolaydır. Dolayısıyla bu alanı 20 saniyelik ovma işlemine dahil ettiğinizden emin olmak için el yıkama tekniğinize dikkat edilmelidir.

3. **Ellerinizi Yeterince Durulamalısınız:** Ellerinizi tamamen köpürdükten sonra, durulamak önemlidir. Köpüren sabun, cildinizin yağlarına sıkışmış mikropları çeker. Onları akan su ile durulamazsanız, mikroplar akıtılamayacak ve ellerinizde kalacaktır. Sabun kalıntısı, ciltte tahrişe sebep olabilmektedir. Sabunu elinizden uzaklaştırıldığından emin olmak için ellerinizi ovuşturarak iyice durulamalısınız.
4. **Ellerinizi Kurutmayı İhmal Etmemelisiniz:** Mikroplar ıslak ellerden daha kolay aktarılabilir. Kapı kolları veya diğer potansiyel olarak mikroplu nesnelere ıslak ellerle tutmanız gerekiyorsa, ellerinizi yıkamak için çok çalıştığınız mikroplarla tekrar kirletiyorsunuz demektir. Mümkünse kâğıt havluları kullanın. Aceleniz olsa bile, herhangi bir yüzeye dokunmadan önce ellerinizin tamamen kurumasını sağlamak için zaman ayırınız. Ellerinizi tamamen kuruyana kadar herhangi bir yüzeye veya kendinize dokunmayınız.
5. **El Kurutma Makinelerini Kullanırken Dikkat:** El kurutma makineleri kâğıt havlular kadar hijyenik değildir. Hijyen açısından kâğıt havlular, elektrikli hava kurutucularından daha üstündür.
6. **Ellerinizi Yıkadıktan Hemen Sonra Musluğa Dokunmamalısınız:** Ellerinizi yıkamanın hemen ardından musluğa dokunursanız, yine kendinizi bu mikroplara maruz bırakabilirsiniz. Günümüzde sıklıkla tercih edilen otomatik musluklar onlara dokunmanıza engel olsa da otomatik musluk olmayan yerlerde özellikle ellerinizi yıkadıktan sonra neye dokunduğunuza dikkat etmeniz gerekir. Mümkünse, ellerinizi yıkadıktan sonra musluğu kapatmak için temiz bir kâğıt havlu kullanın.
7. **Ellerinizi Yıkadıktan Hemen Sonra Kapı Koluna Dokunmamalısınız:** Ellerinizi yıkadıktan sonra kapı kolunu tutmak da ellerinizi kirletebilir. Dolayısıyla ellerinizi yıkadıktan sonra kapıyı açmak için de mümkünse temiz bir kâğıt havlu kullanın. Ayrıca kapı koluna gereksiz yere dokunmaktan kaçınınız.
8. **Sabun Kalıbınızı Temizlemelisiniz:** Lavabonuzun yanında oturan bir kalıp sabun kullanıyor olabilirsiniz. Mikroplar, ıslak ve ılık yüzeyleri çok severler. Bu nedenle sabununuz yüzeyinde asılı kalabilen mikroplar olabilir. Doğru el yıkama prosedürlerini izliyorsanız, bu mikroplar muhtemelen ellerinize bulaşmaz. Sabununuzu akan su içinde durulayınız ve süzülmesini sağlayınız. Böylece, mikroplar için nemli bir ortam olmaz.
9. **El Havlularını Sıklıkla Yıkamalısınız:** Ellerinizi yıkadıktan sonra, rutininizi temiz bir havluyla bitirmek etkili el kuruluması için önemlidir. Yalnız unutulmamalıdır ki mikroplar ılık, nemli yerlerde ürer ve gelişirler. Hala nemli veya iyice yıkanmamış havlular, mikropların yaşaması için harika yerlerdir. Yaklaşık iki günlük kullanımdan sonra havlular yıkanmalıdır.