



Okul Sağlığı Hizmetlerinde Aile Katılımı Projesi

Çocuklarımızın Sağlığı Ellерinde

Normalde bir insan elinde milyonlarca mikrop bulunmaktadır. El üzerinde bulunan bazı mikroplar çok önemli hastalıklara neden olmaktadır. Bundan dolayı el hijyeni mikropları temizleme işlemi açısından çok önemlidir. El hijyeni, herhangi bir el temizleme eylemidir (1). Elleri temiz tutmak, hastalanmaktan ve zararlı mikropları başkalarına yaymaktan kaçınmak için yapılabilecek önemli adımlardan birisidir. Birçok hastalık ellerin sabunla ve temiz suyla yıkanmaması nedeniyle yayılmaktadır (2).

Mikroplar, hastalık ve enfeksiyona (bulaşıcı hastalıklara) neden olan bakteri, virüs veya diğer mikro organizmalardır. Mikroplar günlük yaşamın bir parçasıdır ve pek çok farklı yerde bulunmaktadır (3). İnsanlar elleriyle, ishali hastalıklar veya solunum yolu hastalıklarına yol açabilecek bazı mikropları kendilerine ya da başka bir insana bulaştırabilirler. Tuvalet kullanımından sonra, bebeklerin bez değişiminden sonra, bir başkasının öksürdüğü, hapşırdığı veya herhangi bir şekilde mikropların bulaştığı bir nesneye dokunma nedeniyle mikroplar ellere bulaşabilmektedir. Bu mikroplar ellere bulaştığında ve ellerin yıkanmadığı durumlarda kişinin kendisine ya da bir başkasına bulaşabilir (2).

Türkiye’de hastane poliklinik başvurularına bakıldığı zaman, çocukların sağlık kuruluşlarına başvurularında ilk sırada enfeksiyon hastalıklarının olduğu görülmektedir (4). Okullarda çocuklar enfeksiyonlara karşı savunmasız olmalarının yanı sıra hasta oldukları zaman birbirlerine de çok kolay bulaştırabilmektedir. Bulaşıcı hastalıklar ve sık geçirilen enfeksiyonlar okul çağı çocukların büyüme ve gelişmelerinin yavaşlamasına neden olduğu gibi okula devam oranlarının ve okul başarılarının düşmesine neden olabilir. Ayrıca bu enfeksiyonlar vücut direncimiz düştüğünde, bir seferde çok miktarda mikrop vücudumuza girdiğinde ya da çok güçlü mikroplarla karşılaştığımızda bazen hayatı tehdit edebilecek kadar ağır seyredebilmektedir.

Araştırmalar, el hijyeninin yetersiz olması halinde ishali hastalıkların ve bulaşıcı solunum yolu hastalıklarının arttığını göstermektedir; bu davranışların geliştirilmesine yönelik yapılan müdahaleler ile hastalıkların ortaya çıkması azalmakta, çocuğun okula devamı artmaktadır (5-7). Bulaşıcı hastalıkların yaklaşık üçte biri doğru el yıkama uygulaması ile önlenmektedir (8). Araştırmalar göstermektedir ki; el yıkama, ishale ilişkili her üç hastalıktan birini ve soğuk algınlığı veya grip gibi her beş bulaşıcı solunum yolu hastalıklarından birini önlemektedir (9).

Son yaşadığımız Covid-19 pandemisinde de gördüğümüz gibi, el yıkama giderek daha önemli bir konu haline gelmektedir. El yıkama ile çocukluk çağı bulaşıcı hastalıklarının önlenmesi arasındaki ilişki özellikle önemlidir (10). Bu nedenle okullarda benzer şekilde okul personeli ve çocukların sağlıklı olmaları için gün boyunca ellerini temiz tutmaları en önemli korunma yollarından biridir. El hijyenini teşvik eden okul uygulamaları, okul çocuklarının sağlıklı olmasını sağlamakta ve okul başarılarını yükseltmektedir (11). Dünya Sağlık Örgütü ve Hastalıkları Önleme ve Kontrol Merkezi bulaşıcı hastalıklarla mücadelede, bu



Okul Sağlığı Hizmetlerinde Aile Katılımı Projesi

hastalıkların önlenmesinde el yıkamanın en önemli müdahalelerden biri olduğunu vurgulamaktadır (12, 13). Düzenli el yıkama, mikropları temizlemenin, hastalanmaktan korunmanın ve mikropların başkalarına yayılmasını önlemenin en iyi yollarından biri olduğu için günlük hayatta önemli bir yere sahiptir. Evde, işyerinde, seyahatte veya toplum içinde su ve sabunla el yıkama sizi ve ailenizi hastalıklardan korumaktadır (12).

Sabunla el yıkama aşağıdaki belirtilen nedenlerle enfeksiyonların önlenmesine yardımcı olur (2):

- İnsanlar farkında olmadan sık sık gözlerine, burunlarına ve ağızlarına dokunurlar. Mikroplar gözler, burun ve ağız yoluyla vücuda girebilir ve hastalığa neden olabilir.
- Yıkanmamış ellerdeki mikroplar, insanlar yiyecekleri, içecekleri hazırlarken veya tüketirken bulaşabilir. Mikroplar bazı yiyecek ve içecek türlerinde, belirli koşullar altında çoğalabilir ve hastalığa neden olabilir.
- Yıkanmamış ellerdeki mikroplar farklı yüzeylerden (trabzanlar, masa üstleri vb.) ve eşyalardan (oyuncaklar, kırtasiye malzemesi vb.) diğer nesnelere ve oradan da başka birinin eline geçebilir.

Okullarda çocukları hastalıklardan korumanın en ucuz, en kolay ve en önemli yollarından biri ellerini sık sık yıkamasını öğretmektir. Çocuğunuzun el yıkamayı ömür boyu sürecek sağlıklı bir alışkanlığa dönüştürmek için bazı ipuçları önerebiliriz (14):

- El yıkamanın faydalarını çocuğunuza açıklayınız. Ayrıca çocuğunuza el yıkamanın kendisini ve çevresindekileri hasta edebilecek mikroplardan (bakteri ve virüslerden) koruyabileceğini, düzenli el yıkamanın diş fırçalamak veya sağlıklı beslenme alışkanlığı kadar önemli olduğunu anlatabilirsiniz (14).
- Doğru el yıkama adımlarını gösteriniz. Ellerinizi temizlemek için hızlı bir ovalama ve durulamanın yeterli olmadığını açıklayınız. Belirtilen kılavuza uygun şekilde anlatınız (14):
 - 1. Adım: Ellerinizi akan suyla ıslatın.
 - 2. Adım: Islak elleri kaplayacak kadar sabun uygulayın.
 - 3. Adım: Ellerin arkası, parmak araları ve tırnak altları dahil olmak üzere ellerin tüm yüzeylerini en az 20 saniye boyunca sabunlayın.
 - 4. Adım: Akan su ile iyice durulayın.
 - 5. Adım: Ellerinizi temiz bir havlu ile kurulayın.



- Eller en az 20-30 saniye boyunca sabunla yıkanmalıdır (14).
- Ellerin yıkanamadığı durumlarda, el dezenfektanı kullanılacak ise “en az %60 alkol içeren bir dezenfektan” kullanılmalı ve ellerin tam olarak kaplandığından emin olmak için en az 20 saniye boyunca ellere sürülmelidir. El dezenfektanı yutulduğunda zehirli olabilir ve yalnızca yetişkin gözetiminde kullanılmalıdır. El dezenfektanı kullanıldıktan sonra mümkün olan en kısa zamanda ellerin sabun ve suyla yıkanmasını sağlamak gerekmektedir. El dezenfektanları, doğru bir şekilde su ve sabunla yıkanma kadar etkili olmamaktadır. Her zaman su ve sabun tercih edilmeli; doğru el yıkama uygulanmalıdır (14).
- Ellerinizi yıkamak için katı sabun veya sıvı sabun kullanabilirsiniz. Ancak pek çok halka açık yerde sıvı sabun kullanmak daha uygundur, çünkü başkalarıyla paylaşmak daha kolay ve daha hijyeniktir.
- Çocuğunuza ellerini yıkamasını gerektiren durumları açıklayınız. Bazı örnekler aşağıda paylaşılmıştır (14-16).
 - Elleri kirli gözüktüğü zaman
 - Yemekten önce ve sonra
 - Ağız, burun ve gözüne dokunmadan önce
 - Bir kesik ve sıyrığa dokunmadan önce
 - Tuvalet kullanımından önce ve sonra
 - Hayvanlara dokunduktan sonra
 - Oyun alanından geldikten sonra
 - Çöplere ve kirli yerlere dokunduktan sonra



Okul Sağlığı Hizmetlerinde Aile Katılımı Projesi

Çocuğunuza okulda sabah ve öğle beslenme saati öncesinde ve sonrasında; tuvalete girmeden önce ve sonrasında, arkadaşlarıyla bahçede oynarken herhangi bir kirli şeye dokunduğunda (top, toprak vb.) mutlaka ellerini su ve sabunla yıkamasını söyleyiniz. Çocuğunuzun okulunda el sabunu ve havlu kağıt olmaması durumunda kullanılmak üzere çantasına mutlaka sabun ve kağıt mendil koyunuz.

- El yıkama becerilerini geliştirmek zaman alır (9). Çocuğunuz oyun oynama ya da farklı etkinliklere vakit ayırmak isteyebilir. Bu nedenle ona ellerini nasıl ve ne zaman yıkadığı konusunda paylaşımları yapmasına yönelik sohbetler planlayınız.
- El yıkama eğitimi eğlenceli bir aile aktivitesine dönüştürebilirsiniz. El yıkamayı çocuklar için daha kolay ve eğlenceli hale getirerek çocukların ellerini yıkamalarına yardımcı olabileceğiniz bazı yollar şunlardır (14):
 - Çocuğunuzun lavabo ve sabuna ulaşmasını kolaylaştırabilirsiniz, 20'den geriye saymaları için zamanlayıcı kullanabilirsiniz.
 - Çocuğunuzla beraber alfabeyi sayarak veya sevdiği kısa bir şarkıyı beraber söyleyerek el yıkamayı daha eğlenceli hale getirebilirsiniz. Çocuğunuzun ilgisini çekebilecek renkli, şekilli, güzel kokulu sabun kullanabilirsiniz.
 - El yıkamayı çocuğunuz ile rutin haline getirebilirsiniz. Çocuğunuzla beraber eve geldiğinizde "el yıkamasını söylemek" yerine, ona örnek olarak bu davranışı yerleştirebilirsiniz. Yine yemekten önce ve sonra, öksürme/hapşırdıktan sonra el yıkayarak örnek olmanız onun daha iyi öğrenmesini sağlayacaktır.

Ellerinizi yıkamak için herhangi bir sıcaklıkta su kullanabilirsiniz. Sabun kullandığınız sürece soğuk su ve ılık su mikropları ve virüsleri öldürmede eşit derecede etkilidir. Mikroplar ıslak ciltten kuru cilde göre daha kolay yayılır, bu nedenle ellerinizi tamamen kurulamak önemli bir adımdır. Kağıt havlular veya temiz havlular, mikropları diğer yüzeylere yaymadan temizlemenin en etkili yoludur. Sabunla el yıkama ve el dezenfektanı genellikle doğru şekilde yapıldığında etkilidir. Ancak eller kirli görünüyorsa, su ve sabunla yıkamalısınız. El dezenfektanı genellikle ev dışındayken daha kullanışlı olsa da gözle görülür şekilde kirli ellerde el yıkamaya göre daha az etkilidir. Ayrıca, alkol bazlı el dezenfektanı her türlü bakteri ve virüsü, örneğin ishale neden olan bazı virüsleri öldürmemektedir (14). Islak mendiller ellerinizin temiz görünmesini sağlayabilir, ancak ellerdeki mikropları temizlemek için tasarlanmamıştır (9).

Sabun ve su köpürtüldüğünde ellerdeki mikropları ve kimyasalları uzaklaştırır. Sabun uygulamadan önce elleri temiz suyla ıslatmak, kuru ellere sabun uygulamaktan daha iyi temizlik sağlar. İyice köpüren sabun, mikropları, zararlı kimyasalları ve kiri ellerden uzaklaştırır. Sabunla köpürtmek ve elleri 20 saniye boyunca ovmak bu süreç için önemlidir (17).

T. C. Sağlık Bakanlığı'nın yayınladığı videolardan da faydalanabilirsiniz.

Bağlantı Adresleri:

- Doğru Yöntemle El Yıkama Deneyi- <https://www.youtube.com/watch?v=cJwoF64RpdM&t=1s>
- Nasıl doğru yöntemle el yıkanır?- <https://www.youtube.com/watch?v=9eTKtcELdbY>

Herhangi bir sorunuz olma durumunda bize eposta (okul.aile@hacettepe.edu.tr) gönderebilirsiniz veya sorularınızı sayfanın altında belirtilen web sitemiz üzerinden yöneltebilirsiniz.



Kaynak (14)

Ellerimizi Yıkayalım, Sağlığımızı Koruyalım (16)

Kaynaklar

1. WHO Guidelines on Hand Hygiene in Health Care: First Global Patient Safety Challenge Clean Care Is Safer Care. Geneva: World Health Organization; 2009. 1, Definition of terms. Available from: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK144046/>.
2. Centers for Disease Control and Prevention (CDC). Show Me the Science – Why Wash Your Hands? 2023 [23.03.2024]. Available from: <https://www.cdc.gov/handwashing/why-handwashing.html>.
3. Centers for Disease Control and Prevention (CDC). How Infections Spread 2016 [25.03.2024]. Available from: <https://www.cdc.gov/infectioncontrol/spread/index.html>.
4. Günay İ, Ünsal Karkıner ÇŞ. Çocukluk Döneminde Sık Görülen Sağlık Sorunları. Türkiye Klinikleri Halk Sağlığı - Özel Konular. 2015;1(2):14-21.



Okul Sağlığı Hizmetlerinde Aile Katılımı Projesi

5. Ejemot-Nwadiaro RI, Ehiri JE, Arikpo D, Meremikwu MM, Critchley JA. Hand washing promotion for preventing diarrhoea. Cochrane Database Syst Rev. 2015;2015(9):Cd004265.
6. Khan KM, Chakraborty R, Brown S, Sultana R, Colon A, Toor D, et al. Association between Handwashing Behavior and Infectious Diseases among Low-Income Community Children in Urban New Delhi, India: A Cross-Sectional Study. Int J Environ Res Public Health. 2021;18(23).
7. Mbakaya BC, Lee PH, Lee RL. Hand Hygiene Intervention Strategies to Reduce Diarrhoea and Respiratory Infections among Schoolchildren in Developing Countries: A Systematic Review. Int J Environ Res Public Health. 2017;14(4).
8. Randle J, Metcalfe J, Webb H, Luckett JC, Nerlich B, Vaughan N, et al. Impact of an educational intervention upon the hand hygiene compliance of children. J Hosp Infect. 2013;85(3):220-5.
9. Centers for Disease Control and Prevention (CDC). Handwashing: A Family Activity 2020 [26.03.2024]. Available from: <https://www.cdc.gov/handwashing/handwashing-family.html#>.
10. Younie S, Mitchell C, Bisson MJ, Crosby S, Kukona A, Laird K. Improving young children's handwashing behaviour and understanding of germs: The impact of A Germ's Journey educational resources in schools and public spaces. PLoS One. 2020;15(11):e0242134.
11. Centers for Disease Control and Prevention (CDC). Hand Hygiene in Schools and Early Care and Education Settings 2023 [26.03.2024]. Available from: <https://www.cdc.gov/handwashing/handwashing-school.html#>.
12. Centers for Disease Control and Prevention (CDC). Handwashing in Communities: Clean Hands Save Lives. 2023 [25.03.2024]. Available from: <https://www.cdc.gov/handwashing/index.html>.
13. World Health Organization (WHO). World Hand Hygiene Day 2024 [25.03.2024]. Available from: <https://www.who.int/campaigns/world-hand-hygiene-day>.
14. The United Nations Children's Fund (UNICEF). How to teach your kids handwashing [25.03.2024]. Available from: <https://www.unicef.org/parenting/health/how-to-teach-your-kids-handwashing>.
15. Stanford Medicine Children's Health. Teaching Kids to Wash Their Hands [25.03.2024]. Available from: <https://www.stanfordchildrens.org/en/topic/default?id=teaching-kids-to-wash-their-hands-1-972>.
16. T.C. Sağlık Bakanlığı Sağlığın Geliştirilmesi Genel Müdürlüğü. Ellerimizi Yıkayalım Sağlığımızı Koruyalım [25.03.2024]. Available from: <https://sggm.saglik.gov.tr/Eklenti/30549/0/11805el-hijyeniel-duzenlenmiscnvpdfpdf.pdf>.
17. Centers for Disease Control and Prevention (CDC). Frequent Questions About Hand Hygiene 2022 [26.03.2024]. Available from: <https://www.cdc.gov/handwashing/faqs.html>.