



Ellerimizin temizliği
Sağlığımız için çok önemlidir.
El temizliği ile ilgili
Öğrendiğimiz doğru bilgileri
Arkadaşlarımız ve ailemizle
paylaşmalıyız.
Böylece onlar da ellerini
doğru bir şekilde yıkayarak
sağlıklarını koruyabilirler.



ERZİNCAN
VALİ RECEP YAZICIOĞLU İLKOKULU
REHBERLİK SERVİSİ

**ELLERİMİZİ
YIKAYALIM
SAĞLIĞIMIZI
KORUYALIM**





SAĞLIK ELLERİMİZDE

Ailem ve benim için sağlıklı olmak ve hastalıklardan korunmak çok önemlidir. Sağlığımızı korumak için en başta ellerimizin temiz olması gerekir değil mi?



Hakkısın, birçok hastalık ellerimizden bize, ailemize ve arkadaşlarımıza kolayca bulaşabilir. Ellerimizin temizliğine her zaman dikkat etmeliyiz. Kendimizi, çevremizi mikroplara karşı korumalıyız.

DOĞRU EL YIKAMA TEKNİĞİ

1



Ellerimizi suyla ıslatırız.

2



Ellerimizin tüm yüzeyine yetecek miktarda sabun alırız.

3



Avuç içlerimizi birbirleriyle ovalarız.

4



Sağ elimiz ile sol elimizin üstünü ve parmaklarımızın arasını ovalarız. Aynı hareketi diğer elimizde tekrarlarız.

5



Parmaklarımızı birbirine geçirerek avuçlarımızın içini karşılıklı ovalarız.

6



Parmaklarımızı sıkı tutar ve diğer elimizin içiyle ovalarız.

7



Sol baş parmağımızla sağ elimiz kapalıyken avuç içimizi dairesel hareketlerle ovalarız. Aynı hareketi diğer elimiz için de tekrarlarız.

8



Sağ elimizin parmaklarını bitişik tutarız ve sol avuç içimizi dairesel, ileri geri hareketlerle ovalarız. Aynı hareketi diğer elimiz için de tekrarlarız.

9



Ellerimizi suyla durularız.

10



Tek kullanımlık kağıt havluyla ellerimizi tamamen kurularız.

11



Kağıt havluyla musluğu kapatırız.

12



**ELLERİMİZ
ŞİMDİ TEMİZ**