

ÇOCUKLARA EL YIKAMA ALIŞKANLIĞI KAZANDIRIN

Mutlaka sabun kullanın

Ellerin en az 20 saniye boyunca ve mutlaka sabun kullanarak yıkanmasını sağlayın. Ortak kullanım alanlarında sıvı sabunları tercih edin. Katı sabun kullanılacaksa da, sabunu su birikmeyen bir kaptan ve kullanıldıktan sonra köpüğü alınmış olarak bırakın.

Ellerin temizlendiğinden emin olun

El yıkama sırasında her iki avuç içi, dışı, parmak araları, başparmaklar, tırnaklar ve el bileğini de sıvazlayarak temizleyin. Yıkama bittikten sonra iyice durulayarak temiz bir havluyla kurulayın. Ortak alanlarda kâğıt havlulardan yararlanın.

Uygun şartları oluşturun

Çok küçük yaştan itibaren çocukların el ve tırnak bakımını yaparak bu konuya aşina olması sağlayın. Önce kendi kucağınızda başlayın. Ayakta durabildiği dönemde ise yerden yükselterek veya boyuna uygun lavabolar seçerek sabunla el yıkayabilmesini için uygun ortamları sağlayın.

El yıkamayı eğlenceli hale getirin

Hem el yıkamanın önemini, hem de nasıl olması gerektiğini farklı oyunlar, şekiller ya da canlandırmalarla anlatabilirsiniz. Örneğin bir şarkı belirleyin ve elleri bu şarkı bitimine kadar birlikte söyleyin. Böylelikle acele etmesinin de önüne geçebilirsiniz. Ya da ellerini yıkarken onunla birlikte sayarak, bu işlemin ne kadar sürede tamamlandığını öğretebilirsiniz.

El yıkamanın önemini anlatın

Çocuklar için neyi neden yaptığının doğru şekilde anlatılması alışkanlık kazandırılmasında son derece önemlidir. Altı aylıktan itibaren okunan kitaplarla, iki yaşından itibaren de medya ile tanışan çocuğun dikkatini bu noktaya çekmeye çalışın. Konuyla ilgili çizgi filmler, kamu spotları, ilanlar, gazete, dergi haberlerine faydalı olacaktır” diye konuşuyor.

Onlara rol model olun

Çocukların doğduğu andan itibaren anne babası ve diğer yakınlarını izleyerek hayatı öğrenip deneyimlediklerini unutmayın. El yıkamanın önemini anlatmak için yapılabilecek en önemli şeylerden biri de sizin ellerinizi yıkamanızı görmesini sağlamak

olacaktır. Alışkanlığının kazandırılmasında da aile içinde doğru davranış modellerinin sergileyerek doğal bir öğrenme ve uygulama alanı sağlayın. Sağlık kontrollerinde doktor ve hemşirelerin el yıkamaya dikkat çekmesi, okul eğitimi başladığında da öğretmenin konu üzerinde durması, denetlemesi, el yıkayan çocuğa vereceği olumlu geri bildirim de çok işe yarayacaktır.

Bu durumlarda mutlaka ellerinizi yıkayın...

- ***Öksürme, aksırma ve hapşırmadan sonra***
- ***El sıkışma sonrasında***
- ***Herhangi bir yemek ya da gıda hazırlamadan önce***
- ***Yemeğe başlamadan önce ve sonra***
- ***Toplu taşıma ve toplu yaşam alanlarını kullanıldıktan sonra***
- ***Emzirme öncesi ve sonrasında***
- ***Evcil hayvanlar da dâhil olmak üzere tüm hayvanlara dokunduktan sonra***
- ***Bebeklerin alt bezinin değiştirdikten sonra***
- ***Tuvalet kullanımı sonrası***
- ***Hasta bir kişiyi ziyaret etmeden önce ve sonra***