

## Önemli İpuçlarımız

### Cilt koruması



Çalıştığınız süre boyunca cilde zarar veren işlerden önce ve ellerinizi yıkadıktan **sonra uygun koruyucu cilt kremleri kullanın**. Bu ürünler cildinizin bariyer özelliğini destekler.

**Kokusuz ve mümkünse koruyucu madde içermeyen ürünler seçin**. Bu katkı maddeleri cildinizi tahriş edebilir ve alerjilere neden olabilir. Koruyucu cilt kremi söz konusu işe uygun olmalıdır (örn. gıdalara uygun).

### Koruyucu eldivenler



**Islak temizlik ve dezenfeksiyon işlerinde kimyasallara dayanıklı koruyucu eldivenler kullanın**. Bunun için kullanılan maddeler cildi tahriş edebilir ve alerjilere neden olabilir. Tek kullanımlık eldivenler çok kısa süreli bir koruma sağlar. Kimyasal maddelere dayanıklı koruyucu eldivenleri erlenmeyer şişesi işaretinden tanıyabilirsiniz.

**Cildi tahriş eden veya kirlenen gıdalarla çalışırken gıdalara uygun tek kullanımlık eldivenler giyin**. Böylece cilt enfeksiyonlarını ve kirlenmeleri önleyebilirsiniz.

**Pudrasız eldivenler kullanın; bunlar genelde cilde daha uygundur**. Pudralı lateks eldivenler yüksek alerji tehlikesinden dolayı yasaktır.

Çalışırken hastalık geçirici maddelerle temas ihtimali söz konusuysa (örn. tavuk etine temas etmiş çalışma yüzeylerinin temizlenmesi) **koruyucu eldivenleri çıkardıktan sonra ellerinizi dezenfekte edin**. Eldivenler çıkarılırken cildinize mikroplar bulaşabilir.

**Eldivenleri sadece gerektiği kadar takın**. Eldivenin altında nem oluşabilir, boynuzsu tabaka yumuşar ve cilt bariyeri zararlı maddelerin nüfuz etmesine daha fazla açık olur.

Uzun taşıma süreleri söz konusuysa, **mümkünse pamuk eldivenler kullanın**. Böylece nemin birikmesine karşı önlem almış olursunuz. Pamuk eldiveni nemlendiğinde değiştirin.

**Hazır gıdalarla doğrudan temas durumunda eldiven yerine çatal, maşa veya benzeri yardımcı araçlar kullanın**. Böylece eldiven giyme süreleri kısaldır.

### Ellerin yıkanması



**Ellerinizi sadece işe başlarken, tualeti kullandıktan sonra ve fark edilebilir bir kirlenme durumunda yıkayın**. Ellerin sık yıkanması boynuzsu tabakayı yumuşatır, bunun sonucunda cildin yağ ve nem tutucu faktörleri kaybolur ve cilt kurur.

**Ellerinizi yıkadıktan sonra tek kullanımlık yumuşak kağıt havlularla kurulayın**. Özellikle parmakların arasını iyice kurutmaya dikkat edin.

**Çalışırken ellerinize ve kollarınıza herhangi bir takı takmayın**. Takı kullanmak kaza riskini artırır, biriken nemden dolayı cilt hastalıkları oluşabilir ve ellerin hijyenik biçimde temizlenmesi mümkün olmaz.

**pH bakımından nötr bir yıkama losyonu (pH 5,5) kullanın**. Bu losyon cildin doğal pH değerine sahiptir.

### Ellerin dezenfekte edilmesi



**Ellerinizi test edilmiş ve etkili olarak kabul edilmiş, VAH listesinde (VAH = Uygulamalı Hijyen Derneği) bulunan, gıdalara uygun alkollü bir el dezenfektanı ile dezenfekte edin**. Yıkama losyonundan ve dezenfektandan oluşan karışımları kullanmayın. Bunlar tahrişe neden olabilir ve cildi kurutabilir. Ellerin yıkanmasına göre tek başına dezenfekte edilmesi, cildi daha çok korur.

**El dezenfektanını kuru ellerinize uygulayın**. Yeterli miktarda (avuç içi dolusu kadar) ve kuru olan cildin her yerine iyice yedirdiğiniz dezenfektanı öngörülen etki süresi boyunca uygulamaz durumda ancak etkili bir dezenfeksiyon söz konusudur.

**Dezenfeksiyondan önce ellerinizdeki protein artıklarını yıkayın**. Aksi takdirde el dezenfektanının etkisi azalır.

### El bakımı








**Cilt bakım kremlerini uzun molalardan önce, iş bitiminden sonra ve boş zamanınızda kullanın**. Böylece cildinizin kendini yenilemesine yardımcı olursunuz.

**Kokusuz ve mümkünse koruyucu madde içermeyen ürünler seçin**. Bu katkı maddeleri cildinizi tahriş edebilir ve alerjilere neden olabilir.



## Cilt Koruma ve El Hijyeni Planı

# Cilt Koruma ve El Hijyeni Planı

Ne	Ne zaman	Nasıl	Neyle	Kim
<b>Cilt koruması</b> 	Cilde zarar verici işlerden <b>önce</b> Gerekli hallerde gün içinde birçok kez, örn. molalardan sonra	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kremi elinizin dış tarafına sürün</li> <li>• Kremi iyice yedirin (parmakların arasını, tırnak arasını, bilekleri unutmayın)</li> <li>• Her zaman kuru ve temiz cilde uygulayın</li> <li>• Birkaç dakika etki etmesini bekleyin</li> </ul>	<b>Ürün adı</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Risk değerlendirmesine göre, örn. aşçılar, fırıncılar, temizlik personeli</li> </ul>
<b>Koruyucu eldivenler</b> 	Cilde zarar verici işler <b>esnasında</b> Örneğin aşındırıcı temizlik maddeleriyle çalışırken	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sadece kuru ve temiz olan ellerinize takın</li> <li>• Ağız kısmını katlayın</li> <li>• Gerekli hallerde pamuk eldivenler kullanın</li> </ul>	<b>Ürün adı</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Risk değerlendirmesine göre, örn. temizlik personeli</li> </ul>
<b>Ellerin yıkanması</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Çalışmaya başlarken</li> <li>• Kirlenme söz konusuysa</li> <li>• Tuvaleti kullandıktan sonra</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ellerinizi ıslatın</li> <li>• El temizlik maddesini sürün</li> <li>• Ilık suyla köpürtün ve yıkayın</li> <li>• Ellerinizi iyice kurulayın</li> </ul>	<b>Ürün adı</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Risk değerlendirmesine göre ya da HACCP uyarınca</li> </ul>
<b>Ellerin dezenfekte edilmesi</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hijyen bakımından gerekliyse, örn. her tuvalet ziyaretinden en sonra</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Yakl. ml el dezenfektanını birkaç saniye (üretici bilgisine göre) kuru ellerinize yedirin</li> <li>• Sorunlu bölgeleri dahil edin (parmakların arası, parmakların yan tarafı, tırnak aralıkları, başparmak, bilekler)</li> </ul>	<b>Ürün adı</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• HACCP uyarınca, örn. aşçılar</li> </ul>
<b>El bakımı</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• İşten sonra</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kremi elinizin dış tarafına sürün</li> <li>• Kremi iyice yedirin</li> <li>• Her zaman kuru ve temiz cilde uygulayın</li> </ul>	<b>Ürün adı</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Risk değerlendirmesine göre, örn. ıslak işlerde</li> </ul>

İmza

Tarih