Okul Öncesi Çocuklar için El Hijyeni Rehberi

Vücudumuz bir kale gibidir. Bu kaleyi koruyan savunma sistemimizi zayıflatarak hasta olmamıza sebep olan en tehlikeli düşmanlar ise mikroplardır. Vücudumuz her gün bakteri, virüs gibi birçok mikroba karşı savaş verir. Sağlıklı bir vücut, karşılaştığı mikroplarla baş edebilir. Ancak vücudumuza girmeyi başaran mikroplar hızla çoğalırlar. Biz ancak hastalık belirtileri ortaya çıktığında vücudumuzun istilaya uğradığını anlarız.
Hastalık yapan bu mikroplar her yerdedirler: Hava, toprak, eller, saçlar, tırnaklar, giysiler, oyuncaklar, kapı kolları v.b. Mikropların çoğunun hareket kabiliyeti ya çok sınırlıdır ya da hiç yoktur. Bir yerden bir yere taşınmak için aracıya ihtiyaç duyarlar. Bu aracılar: Rüzgar, toz, sinek, besinler, su ve özellikle insanlardır. Mikropların üreyebilmesi için gereken her şey vücudumuzda vardır.
Bizi mikroplardan koruyan savunma sistemimiz içerisinde bademcikler, timüs bezi, lenf düğümleri, kemik iliği, dalak ve karaciğer bulunur. Bunların dışında, derimiz, burun kılları, boğazımızdaki küçük tüycükler de vücudumuza mikropların girmesini engellemek için görev yaparlar. Bağışıklık sistemimiz bu görevlerini yaşam boyu sürdürürler. Ancak, sağlıksız beslenme, kişisel temizliğe özen göstermeme, uyku düzensizliği gibi bazı durumlarda kusursuz sistem zayıflar.
Çevre ile en çok temas eden ve bu nedenle en çok kirlenen ellerimiz, mikropları taşıyan ve vücudumuza girmesini sağlayan aracılardır. Kirli ellerimizdeki mikroplar, dokunduğumuz besinler ve eşyalarla bulaşırlar. Böylece kirli ellerimiz, hem bizim hem de çevremizdekilerin hastalanmasına sebep olabilirler. Bu nedenle mikroplardan korunmak için kişisel hijyenimize ve özellikle el hijyenine büyük özen göstermeliyiz.

ELLERİMİZİ YIKAMAK NEDEN ÖNEMLİDİR?
Ellerimizdeki milyonlarca mikrobun bazıları zararsızdır. Ama bazıları ellerimizi yıkamadığımızda nezle, grip, ishal gibi hastalıklara neden olur. Bazı mikroplar ellerimizdeki gözenek, çizik, çatlak ve kıllara yapışırlar. Toz ve kirle bulaşarak hızla çoğalmak için uygun ortam bulurlar. Öksürüp hapşırırken veya burnumuzu temizlerken ve özellikle tuvaletten sonra iyi yıkanmamış ellerimizde ve tırnaklarımızda kalan mikroplar ise sarılık, tifo, dizanteri gibi pek çok hastalığın oluşmasına sebep olurlar.
ELLERİMİZİ NE ZAMAN YIKAMALIYIZ?
Ellerin yıkanması mikroplarla mücadelede en etkili silahımızdır. Ellerimizi mutlaka uygun yöntemlerle sık sık yıkamalıyız.
Yemek hazırlamadan ve yemek yemeden önce ve sonra, küçük bebekleri sevmeden önce, dişlerimizi fırçalamadan önce, dışarıdan eve gelince, tuvaleti kullanmadan önce ve sonra, çiğ besinleri elledikten sonra, hasta olan biriyle tokalaştıktan sonra, evcil hayvanları sevdikten sonra ve ellerimiz her kirlendiğinde mutlaka ellerimizi yıkamalıyız.
ELLERİMİZİ NASIL YIKAMALIYIZ?
Mikropların ellerden arındırılması için doğru el yıkamanın püf noktaları vardır. Önce eller su ile iyice ıslatılmalıdır. Sonra ele dökülen sıvı sabunla iyice ovalanmalıdır. Ovalama işlemi sırasında avuç içi, tırnak araları ve bilek kıvrımları unutulmamalıdır. Ovalama işlemine en az 30 saniye devam edilmelidir. Eller bol su ile iyice durulanmalıdır.
Çocuklarımıza el yıkama alışkanlığını kazandırmanın temelinde, gerçekçi ve doğal davranarak abartıdan uzak kalmak yatar. Öncelikle ses tonunuza, beden dilinize dikkat etmelisiniz. Çocuğunuza sakin ve net duruşunuzla kontrolü kaybetmediğinizi hissettirmeniz çok önemlidir. Çocuğunuzun ellerini yıkaması için ona dil dökmemeli, yalvarmamalı, hatta pazarlık etmemelisiniz. Bunun bir gereklilik olduğunu ona şefkatli ama ciddi bir ses tonu ve duruş ile göstermelisiniz.
Çocuklar, anne ve babaların davranışlarını karbon kağıdı gibi aynen kopya ederler. Öğüt vermek yerine davranışlarınızla örnek olun. Onlar için eylem sözden çok daha etkilidir. Unutmayın ki çocuklarımız duyduklarını değil, gördüklerini öğrenir ve uygular.