

# Əllərinizi yuyun!

xəstəliklərin yaranmasının qarşısını alın



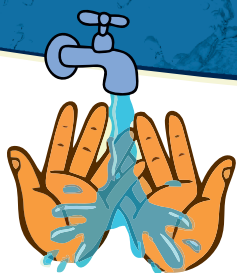
Ayaqyolundan istifadədən sonra



İctimai nəqliyyatdan istifadədən sonra



## ƏLYUMA QAYDALARI



1 Həmişə əvvəlcə əllərini islat!



2 Sabundan istifadə et!



3 15 saniyə sürterek yu!



4 Yaxala və dəsmalla qurula!

# Bunları bilmək vacibdir!

Bir çox xəstəliklər var ki, əllərinizi vaxtaşırı yuduqda onlardan yaxa qurtarmış olursunuz. İnsanların belə xəstəliklərlə xəstəxanaya düşmə səbəbi onların yeməkdən əvvəl əl yumamasından irəli gəlir.

**Hepatit A və diareya** (mədə-bağırsağ sisteminin pozulması) xəstəlikləri də əllərin natəmizliyindən yaranan xəstəliklərdir.

Yoluxucu xəstəliklərin **80%-i** təmasla ötürülür.

Əlləri sabunla yumaq tənəffüs yollarının iltihabı hallarını **23%** azaldır. Əllər təmiz olduqda mikroblar daha tez məhv olur, çirkli əllərdə isə **95%** hallarda çoxalır.

**Yadda saxlayın!**  
Əllərin təmiz olması üçün onları sabunla yumaq mütləqdir. Birinci dəfədə dəri üzərindən mikroblar gedir, ikinci yumada isə açılmış məsamələr təmizlənir.

