

Əllərinizi yuyun!

xəstəliklərin yaranmasının qarşısını alın



Ayaqyolundan istifadədən sonra



İctimai nəqliyyatdan istifadədən sonra



ƏLYUMA QAYDALARI



1 İlk növbədə əllərini islat



2 Sabundan istifadə et!



3 20 saniyə sürtərək yu!



4 Yaxala və dəsmalla qurula!



Azərbaycan Respublikası
Səhiyyə Nazirliyi

İSİM
İCTİMAİ SƏHIYYƏ VƏ İSLAHATLAR MƏRKƏZİ

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 ələrdə 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.

