











## Önemli İpuçlarımız

<b>Cilt koruması</b> 	<p>Çalıştığınız süre boyunca cilde zarar veren işlerden önce ve ellerinizi yıkadıktan <b>sonra uygun koruyucu cilt kremleri kullanın</b>. Bu ürünler cildinizin bariyer özelliğini destekler.</p>	<p><b>Kokusuz ve mümkünse koruyucu madde içermeyen ürünler seçin</b>. Bu katkı maddeleri cildinizi tahriş edebilir ve alerjilere neden olabilir. Koruyucu cilt kremi söz konusu işe uygun olmalıdır (örn. gıdalara uygun).</p>
<b>Koruyucu eldivenler</b> 	<p><b>Islak temizlik ve dezenfeksiyon işlerinde kimyasallara dayanıklı koruyucu eldivenler kullanın</b>. 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.</p> <p><b>Cildi tahriş eden veya kirleten gıdalarla çalışırken gıdalara uygun tek kullanımlık eldivenler giyin</b>. Böylece cilt enfeksiyonlarını ve kirlenmeleri önleyebilirsiniz.</p> <p><b>Pudrasız eldivenler kullanın; bunlar genelde cilde daha uygundur</b>. Pudralı lateks eldivenler yüksek alerji tehlikesinden dolayı yasaktır.</p> <p>Çalışırken hastalık geçirici maddelerle temas ihtimali söz konusuysa (örn. tavuk etine temas etmiş çalışma yüzeylerinin temizlenmesi) <b>koruyucu eldivenleri çıkardıktan sonra ellerinizi dezenfekte edin</b>. Eldivenler çıkarılırken cildinize mikroplar bulaşabilir.</p>	<p><b>Eldivenleri sadece gerektiği kadar takın</b>. Eldivenin altında nem oluşabilir, boynuzsu tabaka yumuşar ve cilt bariyeri zararlı maddelerin nüfuz etmesine daha fazla açık olur.</p> <p>Uzun taşıma süreleri söz konusuysa, <b>mümkünse pamuk eldivenler kullanın</b>. Böylece nemin birikmesine karşı önlem almış olursunuz. Pamuk eldiveni nemlendiğinde değiştirin.</p> <p><b>Hazır gıdalarla doğrudan temas durumunda eldiven yerine çatal, maşa veya benzeri yardımcı araçlar kullanın</b>. Böylece eldiven giyme süreleri kısalsın.</p>
<b>Ellerin yıkanması</b> 	<p><b>Ellerinizi sadece işe başlarken, tualeti kullandıktan sonra ve fark edilebilir bir kirlenme durumunda yıkayın</b>. Ellerin sık yıkanması boynuzsu tabakayı yumuşatır, bunun sonucunda cildin yağ ve nem tutucu faktörleri kaybolur ve cilt kurur.</p> <p><b>Ellerinizi yıkadıktan sonra tek kullanımlık yumuşak kağıt havlularla kurulayın</b>. Özellikle parmakların arasını iyice kurutmaya dikkat edin.</p>	<p><b>Çalışırken ellerinize ve kollarınıza herhangi bir takı takmayın</b>. Takı kullanmak kaza riskini artırır, biriken nemden dolayı cilt hastalıkları oluşabilir ve ellerin hijyenik biçimde temizlenmesi mümkün olmaz.</p> <p><b>pH bakımından nötr bir yıkama losyonu (pH 5,5) kullanın</b>. Bu losyon cildin doğal pH değerine sahiptir.</p>
<b>Ellerin dezenfekte edilmesi</b> 	<p><b>Ellerinizi test edilmiş ve etkili olarak kabul edilmiş, VAH listesinde (VAH = Uygulamalı Hijyen Derneği) bulunan, gıdalara uygun alkollü bir el dezenfektanı ile dezenfekte edin</b>. Yıkama losyonundan ve dezenfektandan oluşan karışımları kullanmayın. Bunlar tahrişe neden olabilir ve cildi kurutabilir. Ellerin yıkanmasına göre tek başına dezenfekte edilmesi, cildi daha çok kurur.</p>	<p><b>El dezenfektanını kuru ellerinize uygulayın</b>. Yeterli miktarda (avuç içi dolusu kadar) ve kuru olan cildin her yerine iyice yedirdiğiniz dezenfektanı öngörülen etki süresi boyunca uygulamanız durumunda ancak etkili bir dezenfeksiyon söz konusudur.</p> <p><b>Dezenfeksiyondan önce ellerinizdeki protein artıklarını yıkayın</b>. Aksi takdirde el dezenfektanının etkisi azalır.</p>
<b>El bakımı</b> 	<p><b>Cilt bakım kremlerini uzun molalardan önce, iş bitiminden sonra ve boş zamanınızda kullanın</b>. Böylece cildinizin kendini yenilemesine yardımcı olursunuz.</p>	<p><b>Kokusuz ve mümkünse koruyucu madde içermeyen ürünler seçin</b>. Bu katkı maddeleri cildinizi tahriş edebilir ve alerjilere neden olabilir.</p>



## Cilt Koruma ve El Hijyeni Planı

# Cilt Koruma ve El Hijyeni Planı

Ne	Ne zaman	Nasıl	Neyle	Kim
<b>Cilt koruması</b> 	<p>Cilde zarar verici işlerden önce Gerekli hallerde gün içinde birçok kez, örn. molalardan sonra</p>	<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> <input type="text"/>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Risk değerlendirmesine göre, örn. aşçılar, fırıncılar, temizlik personeli</li> </ul>
<b>Koruyucu eldivenler</b> 	<p>Cilde zarar verici işler esnasında Örneğin aşındırıcı temizlik maddeleriyle çalışırken</p>	<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> <input type="text"/>	<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> <input type="text"/>	<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. <input type="text"/> ml el dezenfektanını <input type="text"/> 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> <input type="text"/>	<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> <input type="text"/>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Risk değerlendirmesine göre, örn. ıslak işlerde</li> </ul>

İmza

Tarih