

# EL HİJYENİ

## 11 ADIMDA EL YIKAMA



**1**  
**ELLERİ ISLATIYORUZ**  
SU SICAK YA DA SOĞUK  
OLABİLİR



**2**  
**SABUN SÜRÜYORUZ**  
TÜM ELLERİ KAPSAYACAK KADAR  
UYGULAYALIM



**3**  
**AVUÇ İÇLERİNİ YIKIYORUZ**  
AVUÇ İÇLERİNİ İYİCE OVALIM



**4**  
**ELLERİN ARKASINI  
YIKIYORUZ**  
AVUÇ İÇLERİ İLE EL YÜZEYLERİNİ  
OVALIM



**5**  
**PARMAK ARALARINI  
YIKIYORUZ**  
PARMAKLARI  
BİRBİRİNE GEÇİREBİLİR  
OVALIM



**6**  
**PARMAK ARKALARINI  
YIKIYORUZ**  
PARMAK ARKALARINI AVUÇ  
İÇLERİNE SÜRTELİM



**7**  
**BAŞ PARMAĞI YIKIYORUZ**  
BAŞ PARMAĞI DİĞER EL İLE  
KAVRAYARAK DÖNER  
HAREKET İLE OVALIM



**8**  
**PARMAK UÇLARINI  
YIKIYORUZ**  
PARMAK UÇLARINI DÖNER  
HAREKETLE AVUÇ İÇLERİNE  
SÜRTELİM



**9**  
**DURULUYORUZ**  
ELDEKİ SABUNU SICAK YA DA  
SOĞUK SU İLE DURULAYALIM



**10**  
**KURULUYORUZ**  
TEK KULLANIMLIK KAĞIT HAVLU  
İLE ELLERİ KURULAYALIM



**11**  
**MUSLUĞU KAPATIYORUZ**  
ELLERİN YENİDEN KİRLENMEMESİ  
İÇİN MUSLUĞU KAĞIT HAVLU İLE  
KAPATALIM