

ARAŞTIRMA RAPORU



1. Araştırmanın Adı

Temiz Eller, Sağlıklı Bedenler

2. Araştırmanın Konusu

Doğru el yıkama alışkanlığının mikroplardan korunmadaki rolü ve kişisel hijyen kuralları.

3. Araştırma Soruları

Ellerimizi gün içinde hangi durumlarda mutlaka yıkamalıyız?

Doğru ve etkili bir el yıkama süresi kaç saniye olmalıdır?

El temizliğine dikkat etmemek hangi hastalıklara yol açar?

4. Araştırma Sorularının Cevapları

Yemeklerden önce ve sonra, tuvaletten çıkınca, dışarıdan eve gelince ve hapşırıktan sonra eller mutlaka yıkanmalıdır.

Eller su ve sabunla en az 20 saniye boyunca parmak araları, tırnak içleri ve bilekler ovalanarak yıkanmalıdır.

El hijyenine dikkat edilmediğinde mikroplar vücuda kolayca girerek grip, ishal ve enfeksiyon hastalıklarına neden olur.

5. Araştırmanın Sonucu

Ellerimizi sabunla kuralına uygun yıkamak, hastalıklardan ve mikroplardan korunmanın en kolay ve en etkili yoludur.

6. Yararlandığım Kaynaklar

T.C. Sağlık Bakanlığı Halk Sağlığı Genel Müdürlüğü internet sitesi (hsgm.saglik.gov.tr), okul sağlık panosu ve Hayat Bilgisi ders kitabı.