

# Ev için hijyen tavsiyeleri

Gerçek şu ki evler %53'lük oranla epidemiyolojik önem taşıyan enfeksiyon hastalıklarının en sık başlangıç noktasıdır.

Sıcak yaz aylarında soğutucu termos çantayı unutmayın!

## 1 El yıkama

- ▶ yemekten evvela,
- ▶ yemek hazırlamadan önce ve gerektiğinde hazırlama esnasında,
- ▶ tuvalet kullanımından sonra,
- ▶ hayvanlarla temas ettikten sonra.

## 2 Bulaşık bezi ve temizlik bezi

- ▶ kullanımdan sonra yahut en az hergün 60 derecede yıkanılmalı,
- ▶ banyo ve mutfak için ayrı bezler kullanılmalı,
- ▶ kullanımdan sonra temizlik ve bulaşık bezleri daima iyice kurutulmalı.

## 3 Düzenli havalandırma

- ▶ özellikle mutfakta, tuvalette ve banyoda.

## 4 Gıda hijyeni

- ▶ Özellikle çiğ et, yumurta, deniz ürünleri ve kanatlı et gibi gıda maddelerinin işlemlerinde dikkat edilmeli: Kesim işleminde kullanılan tahta, bıçaklar ve tüm temas yüzeyleri hemen sıcak su ve deterjanla yıkanmalı ve akarsu ile durulanmalı.
- ▶ Yemek ve mutfak gereçleri mümkün olduğunca bulaşık makinasında 60°C'de yıkanmalı.
- ▶ Gıdaların merkezinde yeterli haşlama derecesine ve haşlama süresine dikkat edilmeli (en az 2 dakikalık 70°C, veya 10 dakikalık 65°C).
- ▶ Haşlanmış gıda artıkları mümkün olduğunca çabuk soğutulmalı.
- ▶ Buzdolabı ısısı 1°C ile 5°C arasında ve buzluk ısısı -18°C'de kontrol edilmeli.
- ▶ Küflenmiş gıdalar tamamiyle atılmalı.
- ▶ Buzdolabı düzenli temizlenmeli.

## 5 Çamaşır hijyeni

- ▶ Yıkama en az 60°C'de gerçekleşmeli: iç çamaşır, havlular, banyo kesesi; mutfak bezleri, bulaşık bezleri, temizlik bezleri ayrı yıkanmalı.
- ▶ Günlük giysiler daha düşük derecede yıkanabilir.
- ▶ Zayıf bağışıklık sistemi olan veya bulaşıcı aile üyelerinin çamaşırları 90°C'de yıkanmalı.
- ▶ Çamaşır makinasında biyofilm oluşumunu önlemek için haftada bir kez yüksek derecede yıkama yapılmalı.

