

Önemli İpuçlarımız

Cilt koruması



Çalıştığınız süre boyunca cilde zarar veren işlerden önce ve ellerinizi yıkadıktan **sonra uygun koruyucu cilt kremleri kullanın**. Bu ürünler cildinizin bariyer özelliğini destekler.

Kokusuz ve mümkünse koruyucu madde içermeyen ürünler seçin. Bu katkı maddeleri cildinizi tahriş edebilir ve alerjilere neden olabilir. Koruyucu cilt kremi söz konusu işe uygun olmalıdır (örn. gıdalara uygun).

Koruyucu eldivenler



Islak temizlik ve dezenfeksiyon işlerinde kimyasallara dayanıklı koruyucu eldivenler kullanın. 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 beher ya da erlenmeyer şişesi işaretinden tanıyabilirsiniz.

Cildi tahriş eden veya kirlüten gıdalarla çalışırken gıdalara uygun tek kullanımlık eldivenler giyin. Böylece cilt enfeksiyonlarını ve kirlenmeleri önleyebilirsiniz.

Pudrasız eldivenler kullanın; bunlar genelde cilde daha uygundur. Pudralı lateks eldivenler yüksek alerji tehlikesinden dolayı yasaktır.

Çalışırken hastalık geçirici maddelerle temas ihtimali söz konusuysa (örn. tavuk etine temas etmiş çalışma yüzeylerinin temizlenmesi) **koruyucu eldivenleri çıkardıktan sonra ellerinizi dezenfekte edin**. Eldivenler çıkarılırken cildinize mikroplar bulaşabilir.

Eldivenleri sadece gerektiği kadar takın. Eldivenin altında nem oluşabilir, boynuzsu tabaka yumuşar ve cilt bariyeri zararlı maddelerin nüfuz etmesine daha fazla açık olur.

Uzun taşıma süreleri söz konusuysa, **mümkünse pamuk eldivenler kullanın**. Böylece nemin birikmesine karşı önlem almış olursunuz. Pamuk eldiveni nemlendiğinde değiştirin.

Hazır gıdalarla doğrudan temas durumunda eldiven yerine çatal, maşa veya benzeri yardımcı araçlar kullanın. Böylece eldiven giyme süreleri kısaldır.

Ellerin yıkanması



Ellerinizi sadece işe başlarken, tualeti kullandıktan sonra ve fark edilebilir bir kirlenme durumunda yıkayın. Ellerin sık yıkanması boynuzsu tabakayı yumuşatır, bunun sonucunda cildin yağ ve nem tutucu faktörleri kaybolur ve cilt kurur.

Ellerinizi yıkadıktan sonra tek kullanımlık yumuşak kağıt havlularla kurulayın. Özellikle parmakların arasını iyice kurutmaya dikkat edin.

Çalışırken ellerinize ve kollarınıza herhangi bir takı takmayın. Takı kullanmak kaza riskini artırır, biriken nemden dolayı cilt hastalıkları oluşabilir ve ellerin hijyenik biçimde temizlenmesi mümkün olmaz.

pH bakımından nötr bir yıkama losyonu (pH 5,5) kullanın. Bu losyon cildin doğal pH değerine sahiptir.

Ellerin dezenfekte edilmesi



Ellerinizi test edilmiş ve etkili olarak kabul edilmiş, VAH listesinde (VAH = Uygulamalı Hijyen Derneği) bulunan, gıdalara uygun alkollü bir el dezenfektanı ile dezenfekte edin. 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.

El dezenfektanını kuru ellerinize uygulayın. 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.

Dezenfeksiyondan önce ellerinizdeki protein artıklarını yıkayın. Aksi takdirde el dezenfektanının etkisi azalır.

El bakımı








Cilt bakım kremlerini uzun molalardan önce, iş bitiminden sonra ve boş zamanınızda kullanın. Böylece cildinizin kendini yenilemesine yardımcı olursunuz.

Kokusuz ve mümkünse koruyucu madde içermeyen ürünler seçin. Bu katkı maddeleri cildinizi tahriş edebilir ve alerjilere neden olabilir.



Cilt Koruma ve El Hijyeni Planı

Cilt Koruma ve El Hijyeni Planı

Ne	Ne zaman	Nasıl	Neyle	Kim
Cilt koruması 	Cilde zarar verici işlerden önce Gerekli hallerde gün içinde birçok kez, örn. molalardan sonra	<ul style="list-style-type: none"> • Kremi elinizin dış tarafına sürün • Kremi iyice yedirin (parmakların arasını, tırnak arasını, bilekleri unutmayın) • Her zaman kuru ve temiz cilde uygulayın • Birkaç dakika etki etmesini bekleyin 	Ürün adı <input type="text"/>	<ul style="list-style-type: none"> • Risk değerlendirmesine göre, örn. aşçılar, fırıncılar, temizlik personeli
Koruyucu eldivenler 	Cilde zarar verici işler esnasında Örneğin aşındırıcı temizlik maddeleriyle çalışırken	<ul style="list-style-type: none"> • Sadece kuru ve temiz olan ellerinize takın • Ağız kısmını katlayın • Gerekli hallerde pamuk eldivenler kullanın 	Ürün adı <input type="text"/>	<ul style="list-style-type: none"> • Risk değerlendirmesine göre, örn. temizlik personeli
Ellerin yıkanması 	<ul style="list-style-type: none"> • Çalışmaya başlarken • Kirlenme söz konusuysa • Tuvaleti kullandıktan sonra 	<ul style="list-style-type: none"> • Ellerinizi ıslatın • El temizlik maddesini sürün • Ilık suyla köpürtün ve yıkayın • Ellerinizi iyice kurulaştırın 	Ürün adı <input type="text"/>	<ul style="list-style-type: none"> • Risk değerlendirmesine göre ya da HACCP uyarınca
Ellerin dezenfekte edilmesi 	<ul style="list-style-type: none"> • Hijyen bakımından gerekliyse, örn. her tuvalet ziyaretinden en sonra 	<ul style="list-style-type: none"> • Yakl. <input type="text"/> ml el dezenfektanını <input type="text"/> birkaç saniye (üretici bilgisine göre) kuru ellerinize yedirin • Sorunlu bölgeleri dahil edin (parmakların arası, parmakların yan tarafı, tırnak aralıkları, başparmak, bilekler) 	Ürün adı <input type="text"/>	<ul style="list-style-type: none"> • HACCP uyarınca, örn. aşçılar
El bakımı 	<ul style="list-style-type: none"> • İşten sonra 	<ul style="list-style-type: none"> • Kremi elinizin dış tarafına sürün • Kremi iyice yedirin • Her zaman kuru ve temiz cilde uygulayın 	Ürün adı <input type="text"/>	<ul style="list-style-type: none"> • Risk değerlendirmesine göre, örn. ıslak işlerde

İmza

Tarih