

**T.C.**

**ATATÜRK ÜNİVERSİTESİ**

**TOPLUMSAL DUYARLILIK PROJELERİ UYGULAMA VE ARAŞTIRMA MERKEZİ**

**SONUÇ RAPORU**

**Proje Adı: Sağlık, ellerimizde!**

**Proje Kodu: 09c4c7b2-0ff6-490d-90e9-d7460a12ac00**

**Proje Yürütücüsü**

Arş. Gör. Satuk Buğra Alkuyruk

**Grup Üyeleri**

Haktan ASLAN

Oktay ERDEM

Elif ŞENCAN

İsmail YAZICI

Pelin KURT

**Aralık 2023**

**Erzurum**

**İÇİNDEKİLER**

[ÖZET 3](#_Toc124967574)

[ABSTRACT 3](#_Toc124967575)

[GİRİŞ 4](#_Toc124967576)

[ETKİNLİK 4](#_Toc124967577)

[SONUÇLAR 4](#_Toc124967578)

[PROJE UYGULAMASINA AİT GÖRSELLER 5](#_Toc124967579)

# ÖZET

Bu proje kapsamda ilk olarak el hijyeni ve etkili el yıkama ile ilgili bilgi düzeylerinin artırılması sağlanmıştır, ayrıca bulaşıcı hastalıkların toplumda sık görülen, can kayıplarına varan etkiler dışında, gerek iş gücü gerekse ekonomik açıdan kayıplara neden olan hastalıklar olduğu belirtilmiştir. Bu sebeple etkili el yıkama ile ilgili bilgilendirici broşür çalışmaları yapılmış ve kağıt sabunlarla birlikte dağıtılmıştır. Toplumda doğru ve etkili el yıkama alışkanlığının oturması durumunda bulaşıcı hastalıklarda ciddi bir düşüş eğiliminin oluşacağı ifade edilmiştir. Düzenli ve etkili el yıkamanın toplumun sağlığı için büyük bir önem taşıdığı vurgulanmıştır. Bu proje Atatürk Üniversitesi Toplumsal Duyarlılık Projeleri tarafından desteklenmiştir.

**Anahtar Kelimeler:** El yıkama, Hijyen, Düzenli ve etkili el yıkama, Virüs, Bakteri, Bulaşıcı Hastalık

# ABSTRACT

 Within the scope of this project, first of all, the level of knowledge about hand hygiene and effective hand washing was increased, and it was also stated that infectious diseases are diseases that are common in the society and cause losses in terms of both labor and economy, in addition to the effects that can lead to loss of life. For this reason, informative brochures about effective hand washing were prepared and distributed along with paper soaps. It has been stated that if correct and effective hand washing habits are established in society, there will be a serious downward trend in infectious diseases. It has been emphasized that regular and effective hand washing is of great importance for the health of the society. This project was supported by Atatürk University Social Awareness Projects.

**Keywords:** Hand washing, Hygiene, Regular and effective hand washing, Virus, Bacteria, Infectious Disease

*Etkinlik boyunca tüm fotoğraflarda kişilerin yazılı izni alınmıştır. İzni alınmayan görüntüler bulanık şekilde sunulmuştur. Bu konuda tüm sorumluluğun yürütücü ve araştırmacılara ait olduğunu beyan ederiz.*

# GİRİŞ

El yıkamanın önemi ve el yıkamayı alışkanlık haline dönüştürmek çok önemlidir. Etkinliğimizin amacı, bir günle sınırlı kalmaması, su ve sabunla el yıkamanın sürekliliğini sağlamaktır. Günlük yaşantımızda ellerimiz, çevre ile sürekli temas halindedir. Ellerimiz en fazla mikroorganizma barındıran organımızdır. Ellerimiz temiz gibi görünse de, gözle görülmeyen bakteri, virüs ve parazitler gibi pek çok hastalık yapıcı etkeni üzerinde taşıyabilir. Sadece el yıkamak ile başta soğuk algınlığı olmak üzere grip, ishal ve zatürre gibi solunum yolu enfeksiyonları ve pek çok zararlı mikroorganizmaların bulaşmasını önlemek mümkündür. El hijyeni bu konuda “En basit , En etkili ve En ucuz “yöntemdir. Günlük yaşamda birçoğumuz öksürürken mendil kullanmak yerine ağzımızı elimizle kapatır ve avucumuzun içine hapşırırız sonrasında yakınımızdaki kişilerle tokalaşarak ayrılırız. Ellerimizi hastalık bulaştırma, yayma aracı olarak kullanmış oluruz. Grip virüsleri ellerde saatlerce canlı kalabilir. Bu nedenle sadece el yıkama ayrı bir önem kazanmaktadır. Yıkayarak ellerin bir virüs yayıcı olması önlenebilir. Virüs ile kirlenmiş ellerle tokalaşmak, kapı kollarına, asansör, cep telefonu, bankamatik düğmeleri gibi vs. dokunmak dokunulan her yerin virüs ile kirlenmesine hastalığın yayılmasına sebep olur. Bu nedenle, kirli eller ile hasta olanların el temizliğine dikkat etmesi çok önemlidir. Bulaşıcı hastalıklardan korunmanın en kolay ve etkili yolu el yıkamadan geçmektedir. El yıkamak basit görünse de, uyulması ve dikkat edilmesi gereken kuralları vardır. Ellerde en sık temas edilen noktalar oldukları için daha fazla mikroorganizma barındırmaktadır. Doğru teknik; 15-20 saniye sürede ve özellikle başparmak, parmak araları ve parmak uçları uygun teknikle yıkanmalıdır. Çünkü etkin bir el hijyeni, her seferinde doğru yıkama tekniğinin uygulanması ile sağlanabilir. Bu sayede birçok bulaşıcı hastalık önlenir ve ilaca gerek kalmadan profilaksi sağlanmış olur.

# ETKİNLİK

**Araştırmanın Yapıldığı Yer ve Zaman:** Atatürk Üniversitesi Kampüs Alanı. 14 Aralık 2023.

**Kullanılan veya Dağıtımı Yapılan Malzemeler:** El hijyeni hakkında bilgi içeren broşürler, kâğıt sabun.

**Projenin Uygulanışı:** Projemizde yer alan etkili ve düzenli el yıkama ile ilgili afişlerle beraber, destekleyici ve el yıkamaya teşvik edici olarak kâğıt sabun dağıtımı yapılarak kampüste sözlü bilgi verilmiştir.

# SONUÇLAR

Projemiz kapsamında etkin el yıkama konusunda broşür ve kağıt sabun dağıtımı gerçekleştirilmiştir. Üniversite öğrencilerinde etkili el yıkama sürecinde ve sonrasında yapılması gerekenler hatırlatılmıştır. El hijyeninin önemi ve viral hastalıklardaki rolü anlatılmıştır. Yapılan bu projeyle öğrencilere el hijyeni ve etkili el yıkama konusunda farkındalık oluşturulmuştur. Projemizi desteklediğinden dolayı Atatürk Üniversitesi Toplumsal Duyarlılık Projeleri Uygulama ve Merkezi’ne teşekkür ederiz.

# PROJE UYGULAMASINA AİT GÖRSELLER