

Tırnak Fırçası İle İki Kere El Yıkama**1 Amaç**

Elleri yıkamanın amacı gıda hazırlarken bulaşan patojenleri 10^{-2} oranında (100 kat) azaltmak ve parmak uçlarını ve tırnakların içini yıkamanın amacı tuvalet temizliği sırasında bulaşan dışkı atıklarını 10^{-5} oranında (100 000 kat) azaltmaktır.

2 Tehlike

Çalışmaya yeni başlarken ve tuvalet kullanımından sonra çalışanların parmak uçları ile tırnaklarının içinde $\leq 10^6$ patojen olduğu varsayılmaktadır. Patojenlerin sayısı $\leq 10^6$ 'un altına indirilerek, gıdalara, çalışanlardan patojen bulaşmasını önlemek amaçlanmaktadır. Çiğ yiyeceklere dokunan çalışanın, ellerini yıkayarak, eline bulaşan patojenleri, 10^{-2} oranında azaltması gerekmektedir.

2.1 Gıda - tuvalet patojenlerini azaltmak için iki kere el yıkama

Tırnak fırçası kullanılarak yapılan el yıkama ile patojenler 1000 kat azaltılabilir. Tırnak fırçası kullanılmadan yapılan el yıkama ile patojenler 100 kat azaltılabilir. Tırnak fırçası kullanılarak yapılan el yıkamaya ek olarak, tırnak fırçası kullanmadan el ikinci kez yıkandığında, parmak uçlarında, toplam 100 000 kat patojen azalması sağlanabilir. Çalışmaya başlamadan önce, tuvalet kullanımı ve hayvanlarla temastan sonra, ve üretim alanı dışına çıkılıp döndüğünde, eller iki tırnak fırçası ile olmak üzere iki kere yıkanmalıdır.

2.2 Yiyeceklerle çalışırken gıda patojenlerini güvenli seviyelere indirmek için el yıkama

Yiyeceklerle çalışırken, parmak uçlarına bulaşanların miktarı orta seviyede olduğundan, tırnak fırçası kullanmadan eller bir kere yıkandığında, ellerdeki patojenler 100 kat azaltılabilir.

3 UYGULAMA**3.1 Hazırlık**

Yeterli miktarda sıvı sabun ve anti-bakteriyel el dezenfektanı veya dezenfektanlı el deterjanı, tırnak fırçası ve atılabilir kağıt havlu olup olmadığını kontrol et. Eksiklikleri varsa gider.

3.2 Elleri Islat

Patojenlerin suyu uzaklaştırılmasını sağlamak için, suyu açıp su sıcaklığının $45 \pm 5^\circ\text{C}$ olmasını bekle.

3.3 Tırnak Fırçası ile El Yıkama**3.3.1 Tırnak fırçasına deterjandan koy**

- Tırnak uçlarının iyice köpürmesini sağlayacak şekilde, 3-5 ml deterjanı, tırnak fırçasına dök.

3.3.2 Özellikle parmak uçları ile tırnakları fırçala ve köpürt

- Kolları yukarıya doğru bakacak şekilde tırnak fırçasını tut.
- Tuvalet temizliğinde kullanılan elin parmak uçlarını fırçanın kolların değecek şekilde tut.
- Akan suyun altında, fırçanın kollarını bükmeden, hafifçe parmak uçlarını fırçalayarak patojenleri suyla uzaklaştır.
- Fırça ve parmaklarda köpük kalmayınca kadar, yaklaşık 12-15 s, devam et. Böylelikle 1000 kat azalma sağlanır.
- Eğer işteki ilk el yıkama ise, yukarıdaki işlemi, diğer elin parmak uçları ve tırnakları içinde tekrar et, çünkü diğer elde, tuvalet kullanımı veya hayvan temizliği nedeniyle, bulaşmış olabilir.
- Tırnak fırçasını, uçları aşağıya bakacak şekilde, asarak, fırçayı kurutarak bakterilerinin gelişmesini engelle.

3.4 Tırnak Fırçası Kullanmadan Ellerin Yıkınması



3.4.1 Ellerin ve bileklerini köpürt ve yıka

- 3-5 ml (yarım çay kaşığı) sıvı el deterjanı bir elin avuç içine dök.
- Ellerin ve parmak aralarını ovuştur.
- Bileklerini de yıka.
- Akan suyun altında parmak uçlarını, elleri ve bilekleri durula.
- Deterjan ve köpükler elden uzaklaştırıldığında patojenler güvenli seviyelere indirilmiş olur.

3.4.2 Kağıt havlu ile ellerinizi kurulayınız

- Temiz ve atılabilir kağıtlar ile ellerinizi ve bileklerinizi kurula.
- Kurulama mikroorganizmaları yaklaşık 100 kat azaltır.

Kaynak: Hospitality Institute of Technology, 670 Transfer Road, Suite 21A, St. Paul, MN 55114 USA