

HIJYEN

**Çamlık Mesleki Ve Teknik
Anadolu Lisesi**





SAĞLIK

Ruhen, bedenen ve sosyal bakımdan tam bir iyilik halidir.



HİJYEN

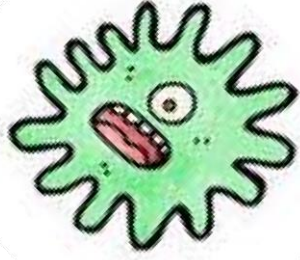
- Sağlığa zarar verecek ortamlardan korunmak için yapılacak uygulamalar ve alınan temizlik önlemlerinin tümü kişisel hijyen olarak tanımlanır.



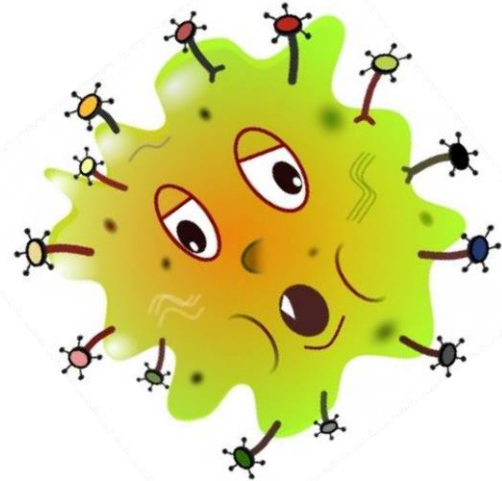
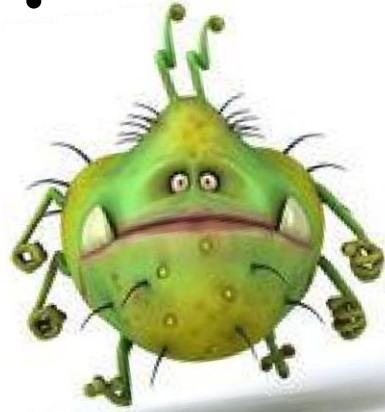
MİKROPLAR

Hastalıklara,
mikrop
dediğimiz çok
küçük canlıların
neden olduğunu
biliyor
musunuz?





Mikroplar, özellikle temizliğe dikkat etmeyen çocukları hedef alırlar.



Mikroplar Nerede Bulunurlar?

- Havada
- Toprakta
- Ellerde
- Saçlarda
- Giyisilerde
- Çalışma Masalarında
- Oyuncaklarda

Kısacası her yerde.



KİŞİSEL HİJYEN

- Kişilerin kendi sağlıklarını korumak ve devam ettirmek için uymak zorunda oldukları öz bakım uygulamalarıdır.



- **Sağlığın korunması için düzenli bir şekilde saç, vücut, ağız ve dişlerimizin temizlenmesi ve giyeceklerimizin sık sık yıkanması gereklidir.**



Her yere ellerimizle dokunuruz.
Elimizle bir köpeęi severiz. Elimizle
antamızı alırız, oyuncaklarımıza,
yiyeceklerimize dokunuruz.
Bu sebeple mikroplar en çok
ellerimizde bulunur.



➤ **Hastalık yapan mikroorganizmalar kişiden kişiye en çok eller ile bulaşmaktadır.**

➤ **Elleri yıkamanın amacı, eller üzerinde bulunan geçici bakterilerin tamamını, kalıcı bakterilerin ise bir kısmını ellerden uzaklaştırmaktır.**



Ellerinize bir bakın. Ne kadar çok çizgi var gördünüz mü?

Kirli ellerdeki mikropları görebiliyor musunuz?

Tabii ki hayır. Çünkü mikroplar gözle görülmezler.



Ne Yapar Bu Mikroplar ?

Bu mikroplar her yerde, her eşyanın, gıdanın veya canlının üzerinde zaten varlar. Biz o eşyalara dokunduğumuzda onlar da elimize geçebiliyorlar.



Bazen elimizi
ağzımıza, burnumuza
götürerek mikropların
vücudumuza girmesine
izin vermiş oluyoruz.



Onlar her yerde vardır
ama biz onları ne
görebiliriz, ne
koklayabiliriz ne de
hissedebiliriz. Ama
onların varlığını **hasta**
olunca anlarız.



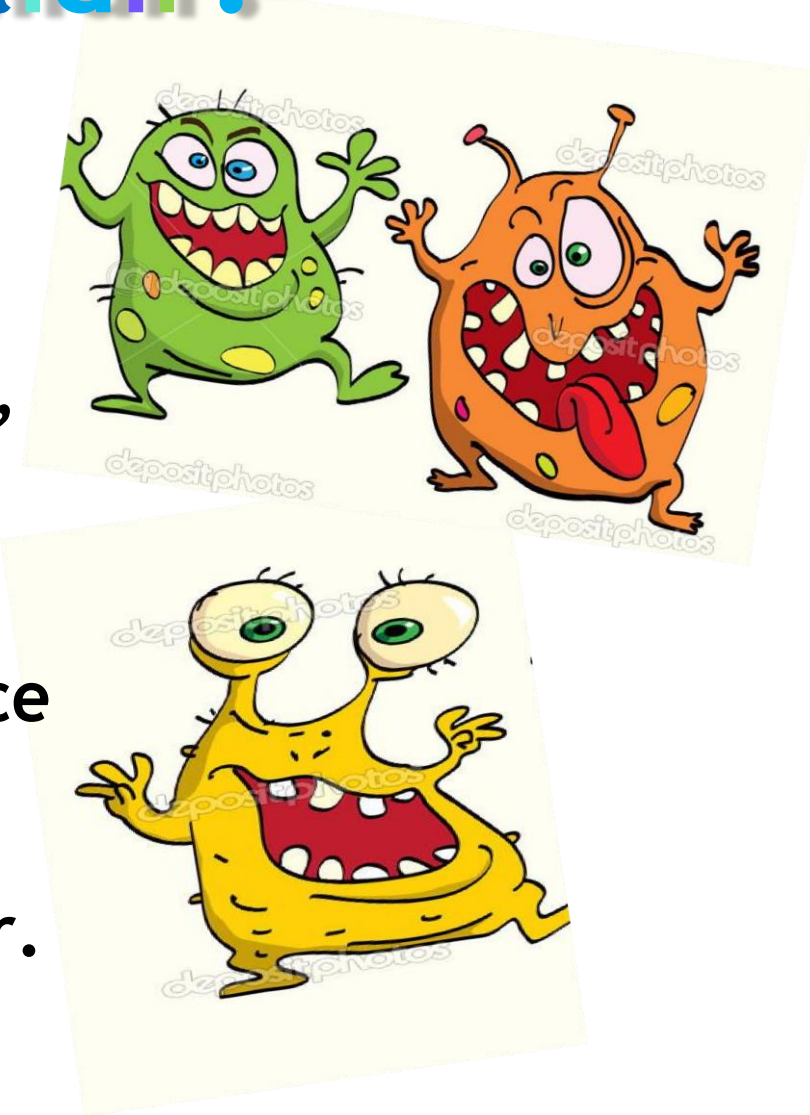
Bu Mikroplardan Nasıl Kurtuluruz?

Ellerimizi su ve sabunla sık sık yıkayarak.



Ellerimizi Yıkamak Neden Önemlidir?

Ellerimizde milyonlarca mikrop bulunur. Bu mikropların bir çoğu zararsızdır. Ama bazıları ellerinizi yıkamadığınızda, hasta olmanıza neden olabilir. Bazı bakteriler, ellerimizdeki gözenek, çizik, çatlak ve kıllara iyice yapışırlar, toz ve kirle karışarak hızla çoğalmak için uygun ortam bulurlar.



Ellerimizi

Ne Zaman

Yıkamalıyız?

Ellerimizi Ne Zaman Yıkamalıyız?

- Yiyecek/yemek hazırlamadan önce,
- Yemek sofrasını hazırlamadan önce,
- Yemek yemeden önce, yemek yedikten sonra,
- Küçük bebekleri sevmeden önce,
- Dişlerimizi fırçalamadan önce,



- Dışarıdan eve gelince,
- Tuvaleti kullandıktan sonra,
- Oyundan sonra,
- Çiğ besinleri elledikten sonra,
- Burnumuzu sildikten sonra,
- Öksürüp, hapşırdıktan sonra,
- Hasta bir arkadaşımızla el sıkıştıktan sonra,
- Hayvanları elledikten sonra



**MUTLAKA
ELLERİMİZİ
YIKAMALIYIZ**

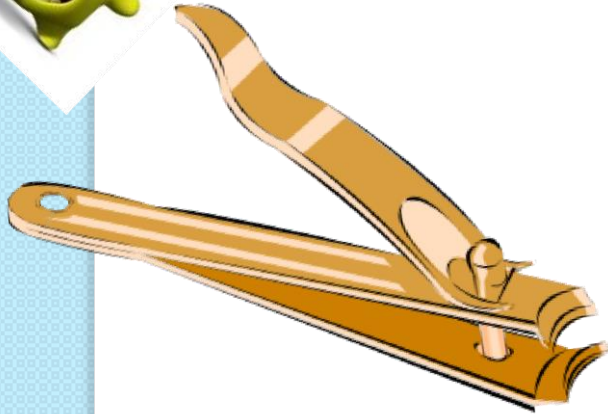


TIRNAK BAKIMI ve HİJYENİ

- Haftada bir kez el ve ayak tırnakları kısa kesilmelidir.
- Tırnak uçlarının altında bir çok mikrop kolayca yerleşip üreyebilir. Bu nedenle, tırnak diplerinin temizliği çok önemlidir.



- Ayrıca, tırnak kesim ve bakımında kullanılan aletlerin kişiye özel olması bazı bulaşıcı hastalıkların (Örneğin AIDS) önlenmesinde önemli rol oynar.
- Eller ve tırnaklar, iyi bir el losyonu ile yağlanarak, kuruması önlenmelidir.



- En iyi el yıkama işlemini **bol suda ve sabunla** bilekleri de içine alacak şekilde avuç içi, parmak araları, parmak uçları ve özellikle tırnak dipleri iyice temizlenecek şekilde olmalıdır.

- Yıkama ve durulama sırasında nemli kalmaması için temiz bir havlu ile durulanmalıdır.



- El yıkama süresi, saatin tik-taklarına uyararak en az 20'ye kadar sayarak belirlenir.

- El temizliğinde cilde zarar vermeyecek türden sıvı sabun veya el sabunu kullanılmalıdır.



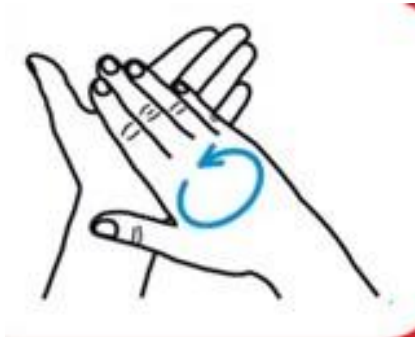
-Ellerimizi su ile ıslatın



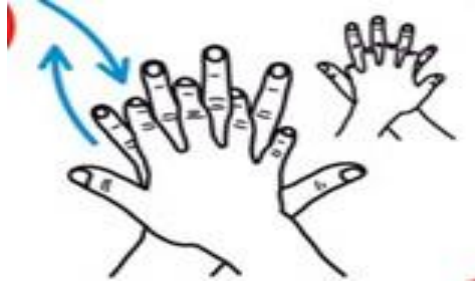
-Avuç içine yeteri kadar sıvı sabun alın



-Avuç içini dairesel bir şekilde ovalayın



-Sağ avuç içine, sol el dış yüzeyi üzerinden hareket ettirerek parmakları birbirine geçirin ve işlemi diğer el için de yapın.



-Elleri avuç içine bakacak şekilde birbirine geçirip hareket ettirin.



-Şekildeki gibi ellerinizi kilitleyin ve aşağı yukarı hareket ettirin.



-Sol elin baş parmağını diğer el ile tutarak dairesel bir şekilde hareket ettirin ve diğer tarafı da aynı şekilde yapın.



-Sol elin avuç içine sağ elin parmak uçlarını sürterek dairesel hareketlerle ovun.



-Ellerinizi su ile durulayın.



AYAK HİJYENİ

- Ayak sağlığı için hem temizlik kurallarının uygulanması, hem de uygun bir ayakkabı seçimi önem taşır.

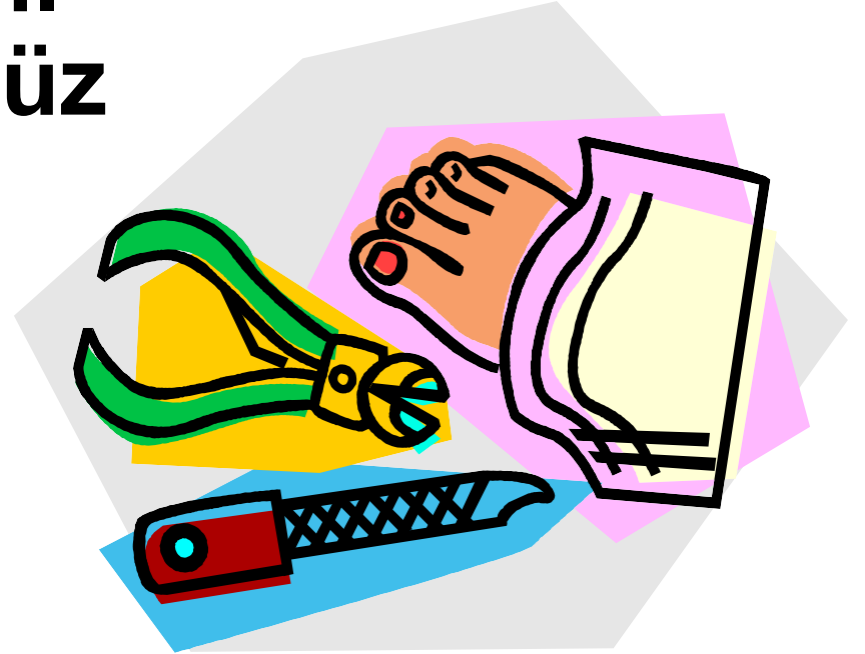


- **Ayakların her gün yıkanması ve yıkandıktan sonra, özellikle parmak aralarının iyice kurulanması gerekir.**
- **Aksi taktirde nemli ortam mantar enfeksiyonlarının gelişmesine neden olur.**



➤ **Ayak tırnakları düzenli aralıklarla kesilmelidir.**

➤ **Tırnak batmasını önlemek için de düz kesilip yandan yuvarlatılması gerekir.**



- **Uygun ve rahat bir ayakkabı ayak sağlığı için önemlidir.**
- **Ayağa tam uyan bir ayakkabı; parmakları sıkmamalı, topuğu sıkıca tutmalı ve ayak kemerini iyice desteklemelidir.**
- **Ayakkabının topuğu geniş olmalı ve çok yüksek olmamalıdır.**



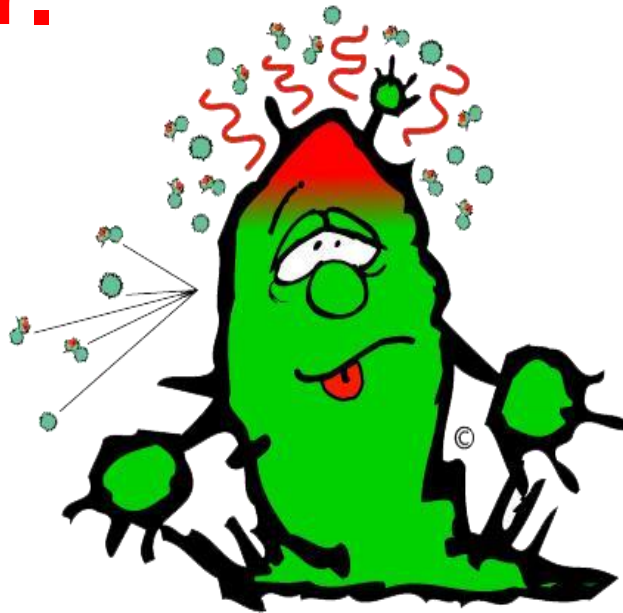
DERİ HİJYENİ

Deri temizliği;

- Yapılan iş
- İklim koşulları ve
- Bireysel tercihe göre değişmekle birlikte haftada en az 2 kez mutlaka yapılmalıdır.

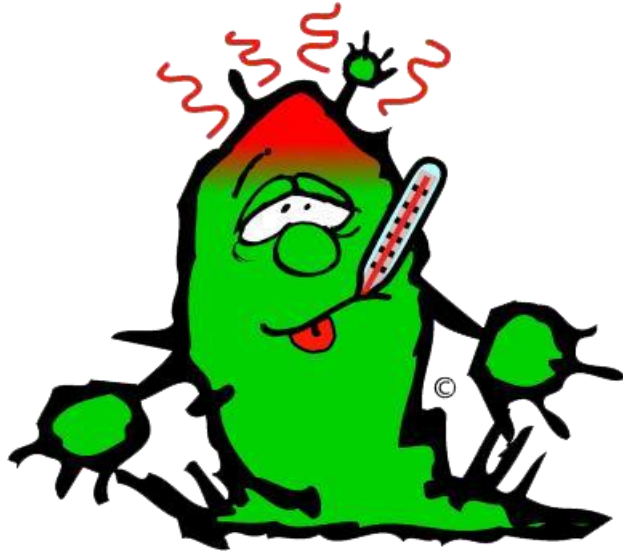


- **DERİYİ TEMİZLEMEK,**
 - **ARTIKLARI ATMAK,**
 - **DOLAŞIMI UYARMAK,**
 - **KİŞİYİ RAHATLATMAK,**
- İçin gereklidir.**



➤ **Sabun ve 37-38 derece suyla yapılan banyo kir ve salguların temizlenmesini sağlar.**

➤ **Olabilirse her gün, değilse haftada 3, koşullar uygun değilse en az haftada 1 kez banyo yapılmalıdır.**



SAÇ HİJYENİ

- Saçların temizliği sağlığı etkiler. Çünkü bazı enfeksiyon etkenleri ve parazitler, kirli saçlara ve o bölgedeki deriye daha kolay yerleşir.
- Saçların her gün, olası değilse gūnaşırı, en az haftada 2 kez yıkanması gerekir.

