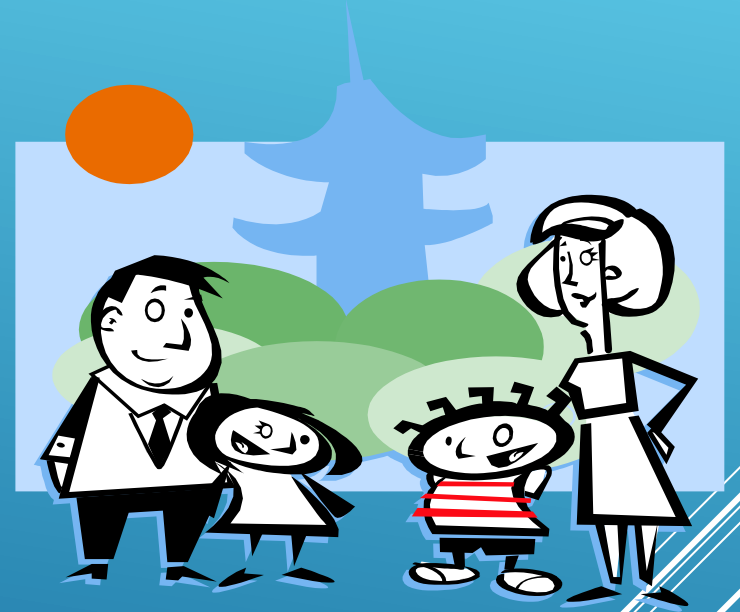


SINIR ŐEHİT SÜLEYMAN KUL İMAM
HATİP ORTAOKULU
TEMİZLİK VE HİJYEN

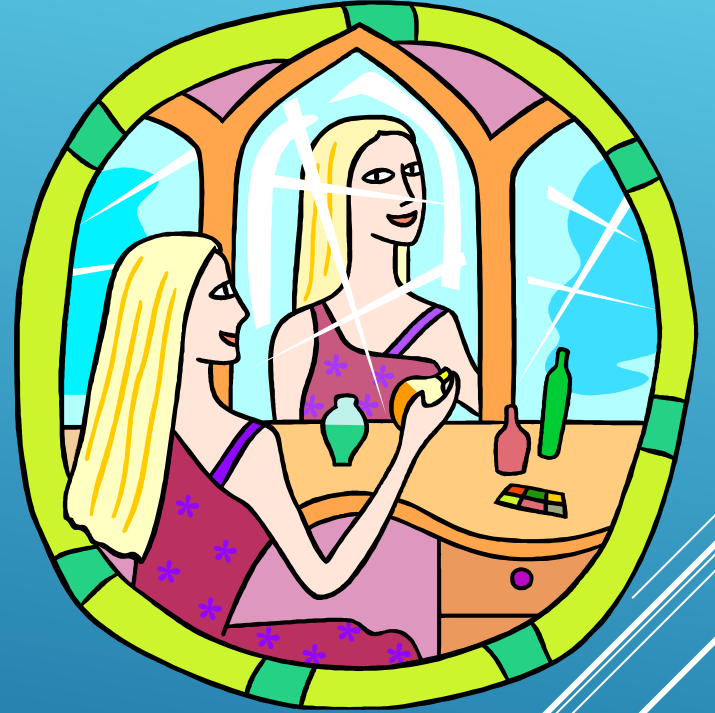
KİŞİSEL HİJYEN

- **HİJYEN:** Sağlıklı ortamın korunması ve her türlü hastalık etmeninden arındırılmasıdır.



KİŞİSEL HİJYEN

- **KİŞİSEL HİJYEN:**
kişilerin kendi sağlığını korudukları ve devam ettirdikleri özbakım uygulamalarıdır.



- ▶ Kişisel temizlik, sağlıkla yakından ilgilidir.
- ▶ Pek çok hastalık mikrobunun temiz olmayan kişilerde kolayca yerleştiği bilinmektedir.
- ▶ Sağlığın korunması için düzenli bir şekilde saç, vücut, ağız ve dişlerimizin temizlenmesi ve giyeceklerin sık yıkanması gereklidir.

k

KİŞİSEL HİJYENİ ETKİLEYEN FAKTÖRLER

- ▶ Kültür
- ▶ Sosyal - Ekonomik Durum
- ▶ Aile
- ▶ Kişilik
- ▶ Hastalık



- ▶ Vücut salgılarının, atıklarının ve geçici mikroorganizmaların vücuttan uzaklaştırılması yoluyla temizliği sağlamak.
- ▶ Bireyin rahatlamasını, dinlenmesini, gevşemesini ve kas gerilimini azaltmak.
- ▶ Vücuttaki kötü kokuları (ter kokusu) gidermek.

HİJYENİK UYGULAMALARIN AMAÇLARI

HİJYENİK UYGULAMALARIN AMAÇLARI

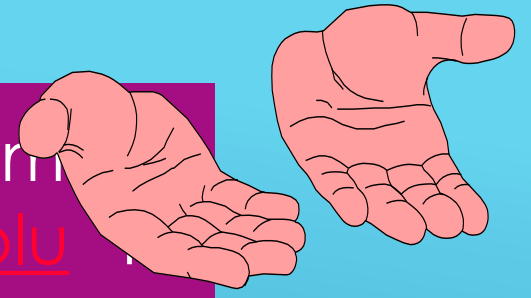
- Deri sağlığını sürdürmek ve geliştirmek. (Örneğin, ılık ve sıcak banyolar deride kan dolaşımını arttırarak derinin beslenmesini sağlar.)





EL HIJYENI





► Hastalık yapan mikroorganizm
kişiden kişiye en çok eller yolu
bulaşmaktadır.

► Hijyenik el yıkamanın amacı, eller
üzerinde bulunan geçici bakterilerin
tamamını, kalıcı bakterilerin ise bir
kısımını ellerden uzaklaştırmaktır.

EL HİJYENİ

EL HİJYENİ

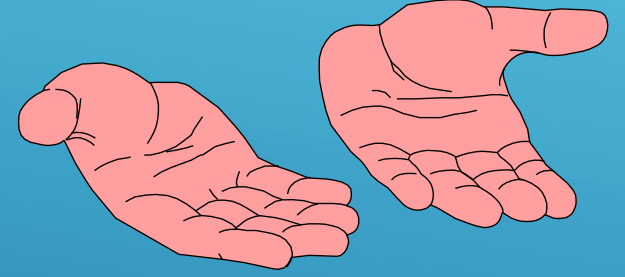
Eller;

- ▶ Yemeklerden önce ve sonra,
- ▶ Pis ve pis olması muhtemel eşyaya dokunduktan sonra,
- ▶ Tuvaletten önce ve sonra,



EL HİJYENİ

- Uykudan önce ve kalktıktan sonra mutlaka su ve sabunla iyice yıkanmalı, durulanmalı ve çok iyi kurulanmalıdır

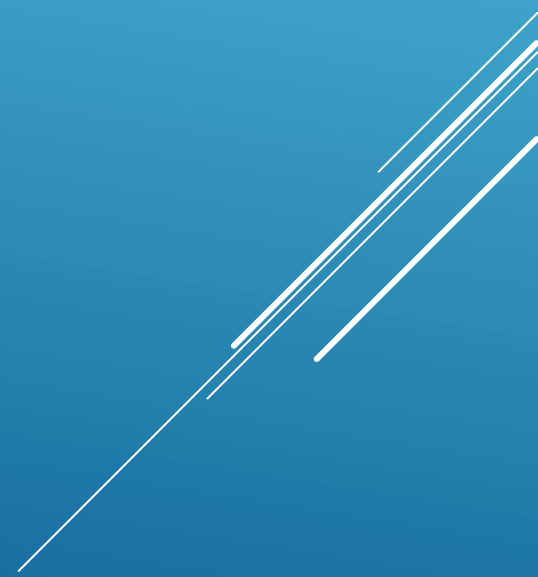


- ▶ En iyi el yıkama işlemi bol suda ve sabunla, bilekleri de içine alacak şekilde avuç içi, parmak araları, parmak uçları ve özellikle tırnak dipleri iyice temizlenecek şekilde olmalıdır.
- ▶ Yıkama ve durulama sonrasında nemli kalmaması için temiz bir havlu ile kurulanmalıdır.

EL HİJYENİ

- El yıkama süresi, saatin tik taklarına uyarak **en az 10 a kadar** sayarak belirlenir.

EL HİJYENİ



TIRNAK BAKIMI VE HİJYENİ

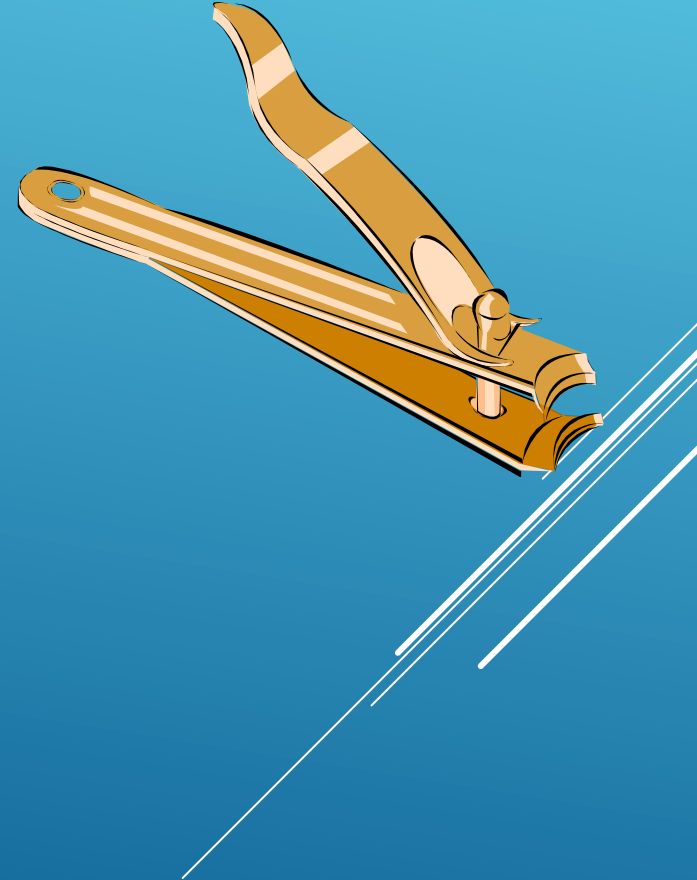
► Haftada bir kez el ve ayak tırnakları kısa ve yuvarlak şekilde kesilmelidir.

► Tırnak uçlarının altında bir çok mikrop kolayca yerleşip üreyebilir. Bu nedenle, **tırnak diplerinin temizliği** çok önemlidir.



TIRNAK BAKIMI VE HİJYENİ

- Ayrıca, tırnak kesim ve bakımında kullanılan aletlerin kişiye özel olması bazı bulaşıcı hastalıkların (Örneğin AIDS) önlenmesinde önemli rol oynar.



DERİ HİJYENİ

- ▶ Sabun ve 37-38 derece suyla yapılan banyo kir ve salgıların temizlenmesini sağlar.
- ▶ Olabilirse her gün, değilse haftada 3, en az haftada 1 kez banyo yapılmalıdır.





AĞIZ HIJYENİ



AĞIZ HIJYENİ

- ▶ Diş ve diş etlerinin temizlenmesi, ağzın bol su ile çalkalanması, diş etlerinin uyarılması ağız bakımı ile sağlanır.
- ▶ Ağız bakımına dikkat edilmediği takdirde ağız kokusu, diş eti rahatsızlıkları, çiğneme güçlüğü ve hazımsızlık görülür,



AĞIZ HİJYENİ

- ▶ Ağız bakımında amaç, ağzın tım organizmalardan temizlenmesi değil, daha çok birikmiş yiyecek artıklarının temizlenmesidir.



AĞIZ HIJYENİ

- ▶ Dişler günde en az iki kez 3 dakika süre ile florlu diş macunu ile tüm diş yüzeyini kapsayacak şekilde fırçalanmalıdır.
- ▶ Fırçalama işlemi yemekten sonra ilk yirmi dakika içinde yapılmalıdır.



AĞIZ HİJYENİ

- ▶ Dişlerin arasındaki artıkları ve plakları temizlemek için diş ipi kullanılmalıdır.



AĞIZ HIJYENİ



- ▶ Diş temizliğinde kullanılacak fırçaların sapı elde rahat tutulabilecek biçimde olmalı, fırça ağız içinde bütün alanlara rahatça ulaşabilmeli, fırçanın kıllarının naylondan yapılmış ve yumuşak olması da önemlidir.
- ▶ Kılların sert olması diş etinde travmalara ve diş eti enfeksiyonlarına neden olabilir.

AĞIZ HIJYENİ

- Şekerli ve karbonhidratlı besinlerin yenmesinden sonra ağzın su ile çalkalanması ya da biraz su içilmesi de diş çürüklerinin oluşumunu azaltabilir.



AĞIZ HİJYENİ

- ▶ Dişlerde ürük olmasa bile 6 ayda bir diş muayenesi yaptırılmalıdır.



AYAK HİJYENİ

- Ayak sağlığı için hem temizlik kurallarının uygulanması, hem de uygun bir ayakkabı seğimi önem taşıır.

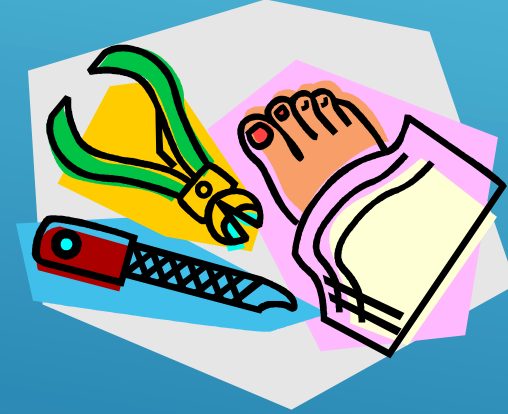


- Ayakların her gün yıkanması ve yıkandıktan sonra, özellikle parmak aralarının iyice kurulanması gerekir. Aksi halde nemli ortam mantar enfeksiyonlarının gelişmesine neden olur.



AYAK HİJYENİ

- ▶ Ayak tırnakları da düzenli aralıklarla kesilmelidir, ancak tırnak batmasını önlemek için düz kesilmesi önerilmelidir.



AYAK HİJYENİ

- ▶ 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 ökçesi geniş olmalı ve çok yüksek olmamalıdır.



AYAK HİJYENİ

- ▶ Eğer ayakkabı uygun değilse ayakta nasır, ayak tabanında kalınlaşmalar, baş parmakta eğrilik ve tırnak hipertrofisi (büyüme-kabalaşma) oluşabilir.



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.



SAÇ HIJYENİ

- ▶ Saçlı deri yağlı ise, daha sık yıkanmalıdır.
- ▶ Saçların sağlıklı görünümünü beslenme ile ilgilidir.
- ▶ Saçlar kökleri ile beslenir.
- ▶ Taramak, fırçalamak, parmak uçları ile masaj yapmak kan basıncını hızlandırır ve saçları beslemiştir.

SAÇ HİJYENİ

- ▶ **Kepeklenme;** Kirli ve yağlı ölü saç hücreleridir. iyi saç bakımı ile önlenmezse hekime danışmak gerekir.

SAÇ HİJYENİ

- ▶ **Saç dökülmesi;** yaş, hormon ve irsiyet ile ilgilidir. baştaki damarların uyarılması ve temiz tutulması gerekir.

- ▶ **Bitlenme**, Bitin insan vücudunun saçlı ve saçsız derisine yerleşmesine denir.
- ▶ Saç temizliğine ve bakımına dikkat etmeyen kişilerde bit oluşabilir. Çevredeki kişilere de bit bulaşabilir.
- ▶ Tedavi edici şampuan ve losyonlar kullanılmalıdır.

SAÇ HİJYENİ

SAÇ HİJYENİ

- Saçların boyanması ya da saça kimyasal maddelerin uygulanması saçın ve saçlı derinin sağlığını bozabileceği için bu tip uygulamalardan kaçınmalıdır.



- ▶ Temizlik denilince sadece vücut temizliği veya konut temizliği anlaşılmamalıdır.
- ▶ Yaşadığımız ve çalıştığımız, eğlendiğimiz her yerde sağlığımız açısından temizlik üzerinde ciddiyeyle durulmalıdır.

KİŞİSEL TEMİZLİK KURALLARI

KİŞİSEL TEMİZLİK KURALLARI

- Kirletilmiş çevreyi temizlemek zordur. Ama kirletmemek ve korumak daha kolaydır.

- ▶ En az haftada bir defa banyo yapma, çamaşır ve giyecekleri sık değiştirme.
- ▶ Haftada bir defa el ve ayak tırnaklarını kesme.
- ▶ Yemeklerden önce ve sonra elleri su ve sabun ile yıkayıp kurulama.
- ▶ Tuvaletten sonra elleri bol su ve sabun ile yıkayıp kurulamak.

KİŞİSEL TEMİZLİK KURALLARI

- ▶ Günde en az iki defa diş firalamak.
- ▶ Her gün saçları taramak. Sık sık uygun şampuanla yıkamak.
 - ▶ Yere düşen bir yiyeceği yememek.
- ▶ çiğ meyve ve sebzeleri yıkamadan yememek.
 - ▶ Açıkta satılan yiyeceklerin tketimeemesi.

KİŞİSEL TEMİZLİK KURALLARI

KİŞİSEL TEMİZLİK KURALLARI

- ▶ Kişi yanında sürekli kağıt mendil bulundurmalı.
- ▶ Tuvaletleri temiz kullanmalı.
- ▶ Çöpleri çöp kutusuna atmalı.



BESİNLERDE HİJYEN NASIL OLMALI?



BESİNLERİN SAĞLIK VE TEMİZLİK KURALLARINA UYGUN İŞLEM GÖRMESİ (BESİN SANİTASYONU)

- * Sağlam, zedelenmemiş, bozuk olmayan besinler seçilmeli ve satın alınmalıdır.
- * Sebze ve meyveler iyi yıkanmalıdır.
- * Hastalık yapabilecek şüpheli besinler, özellikle küflenmiş olanlar yenilmemelidir.



Ortam hijyeni sağlamak için ;

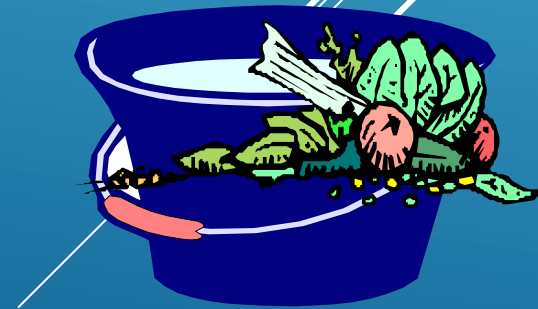
* Hazırlama, saklama ve servis sırasında ellerimizle birlikte, kullanılan araç-gereçlerde de mikroorganizmaların çoğalması önlenmelidir.

* Mutfak ve yemek yenen yerlerin temizliğine özen gösterilmelidir.

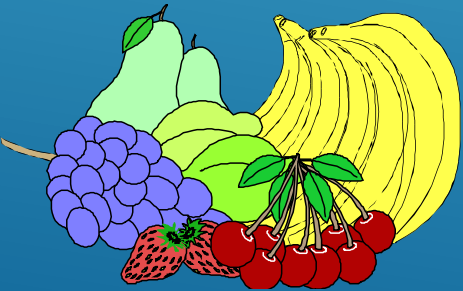


* Çiğ yenecek sebze ve meyveler, pişirilecek taze sebze ve kuru meyveler, temizlenmiş ve pişmeye hazır tavuk, balık, parça etler ve yumurta iyice yıkanmalıdır.

* Sebze ve meyveler toz ve topraklarından ve ilaç kalıntılarında temizlenmek için bir müddet su dolu kapta bekletildikten sonra, bol su ile birkaç kez yıkanmalıdır.



* Herhangi bir haşere ve mikroorganizma bulaşmasından kuşkulanırsa, taze sebzeler 20 dk. tuzlu veya klorlu suda bekletilmelidir.



* Temizlik maddeleri, haşere ilaçları besinlerden uzak yerlerde saklanmalıdır.



- ▶ Her gün kahvaltı yaparak okula gelin
- ▶ Uzun süre a kalmayın
- ▶ Aşırı şekerli,asitli ve yağlı yiyecek,içeceklerden uzak durun
- ▶ Günde 1,5- 2 lt. su için.
- ▶ Sebze,meyve,tahıl, et ve süt ürünlerini dengeli tüketin.
- ▶ Uyku düzenine dikkat edin, en az 8 saat uyuyun

SAĞLIKLİ BESLENME



TEŞEKKÜRLER