

Kişisel Temizlik Kuralları

- * Temizlik denilince sadece vücut temizliği ve konut temizliği anlaşılmalıdır. Yaşadığımız, çalıştığımız, gezdiğimiz vb. her yerde sağlığımız açısından temizlik üzerinde ciddiyletme durulmalıdır.
- * Kirletilmiş çevreyi temizlemek zordur. Ama kirletmemek ve korumak daha kolaydır.
- * Sık sık banyo banyo yapılmalı, giyecekler değiştirilmelidir.
- * Tuvaletten sonra elleri bol su ve sabun ile yıkanmalıdır.
- * Yemeklerden önce ve sonra eller su ve sabunla yıkanmalıdır.
- * Günde en az iki defa dişler fırçalanmalıdır.
- * Çiğ sebze ve meyveler yıkanmadan yenmemelidir.
- * Açıkta satılan yiyecekler tüketilmemelidir.
- * Çöp torbalarının ağızları kapatılmalı ve kapaklı çöp kovalarında muhafaza edilmelidir.

T.C Sağlık Bakanlığı yayınlarından faydalanılmıştır.

5

Hijyeni Etkileyen Faktörler



6

SINCAN İLÇE MİLLİ EĞİTİM MÜDÜRLÜĞÜ

SAĞLIKLI YAŞAM BİLİNCİNİN GELİŞTİRİLMESİ PROJESİ



HIJYEN

T.C Sağlık Bakanlığı yayınlarından faydalanılmıştır.

1

Hijyen Nedir?

Bir sağlık bilimi olup, temel ilgi alanı sağlığın korunması ve sürdürülmesidir.

Kişisel Hijyen Nedir?

Kişilerin kendi sağlığını korudukları ve devam ettirdikleri özbakım uygulamalarıdır.

Hijyen Uygulamasının Amaçları

- * 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.

T.C Sağlık Bakanlığı yayınlarından faydalanılmıştır.

2

El Hijyeni

Hastalık yapan mikroorganizmalar kişiden kişiye en çok eller yolu ile bulaşmaktadır.

El yıkamanın amacı, eller üzerinde bulunan geçici bakterilerin tamamını, kalıcı bakterilerin bir kısmını ellerden uzaklaştırmaktır.

Eller;

- * Yemeklerden önce ve sonra,
- * Kirli ve kirli olması muhtemel eşyaya dokunduktan sonra,
- * Tuvaletten sonra,
- * Uykudan önce kalktıktan sonra

mutlaka su ve sabunla iyice yıkanmalı, durulanmalı ve iyice kurulanmalıdır.

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



3

Deri Hijyeni

Deriyi temizlemek, artıkları atmak, dolaşımı uyarmak, kişiyi rahatlatmak amacı ile derinin yıkanmasıdır.

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

* Olabilirse hergün, değilse haftada 3, en az haftada 1 kez banyo yapılmalıdır.

Ağız Hijyeni

* Ağız bakımında amaç, ağızın tüm organizmalardan temizlenmesi değil, daha çok birikmiş yiyecek artıklarının temizlenmesidir.

* 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 20 dakika içinde yapılmalıdır.

* Dişlerin arasındaki artıkları ve plakları temizlemek için diş ipi kullanılmalıdır.

* Dişlerde çürük olmasa bile 6 ayda bir diş muayenesi yaptırılmalıdır.

4