

SINCAN İLÇE MİLLİ EĞİTİM MÜDÜRLÜĞÜ



Hayatboyu Öğrenme Programı
GRUNDTVIG
Öğrenme Ortaklığı

Bu sunu Sincan İlçe Milli Eğitim Müdürlüğü Hayatboyu Öğrenme Programı Grundtvig Öğrenme Ortaklığı Projesi kapsamında düzenlenen Eğitim Toplantıları için hazırlanmıştır.

T.C. Sağlık Bakanlığı yayınlarından yararlanılmıştır.

SINCAN İLÇE MİLLİ EĞİTİM MÜDÜRLÜĞÜ



SINCAN İLÇE MİLLİ EĞİTİM MÜDÜRLÜĞÜ

SAĞLIKLI YAŞAM BİLİNCİNİN GELİŞTİRİLMESİ PROJESİ



Hayatboyu
Öğrenme
Programı

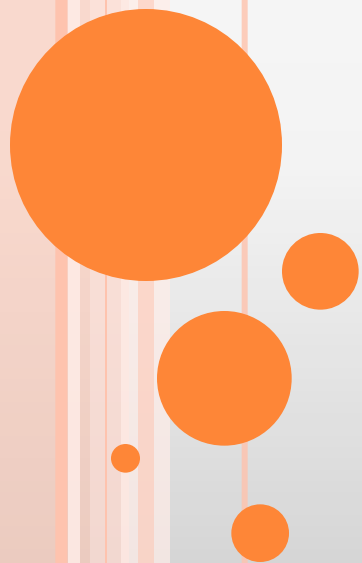


Grundtvig



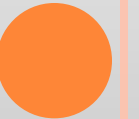
"Bu proje T.C. Avrupa Birliği Bakanlığı, AB Eğitim ve Gençlik Programları Merkezi Başkanlığınca (Ulusal Ajans <http://www.ua.gov.tr>) ile yürütülen Hayatboyu Öğrenme Programı Kapsamında Avrupa Komisyonu'ndan sağlanan hibeyle gerçekleştirilmiştir. Ancak burada yer alan görüşlerden Ulusal Ajans veya Avrupa Komisyonu sorumlu tutulamaz."

HİJYEN



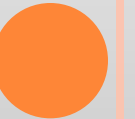
Hijyen Nedir?

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



KiŖisel Hijyen Nedir?

KiŖilerin kendi sağlığını korudukları ve devam ettirdikleri **özbakım uygulamalarıdır.**



Kişisel Hijyen

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



Kişisel Hijyeni Etkileyen Faktörler

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



Hijyenik Uygulamaların 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.



El Hijyeni

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

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



El Hijyeni

Eller;

- * Yemeklerden önce ve sonra,
- * Pis ve pis olması muhtemel eşyaya dokunduktan sonra,
- * Tuvaletten sonra,
- * uykudan önce ve kalktıktan sonra

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



El Hijyeni

Eller;

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



Tırnak Bakımı ve Hijyeni

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



Tırnak Bakımı ve Hijyeni

- * Tırnak cilaları, ojeler ve oje çıkarıcılar mümkün olduğunca kullanılmamalıdır. Çünkü, bu maddeler tırnaklarda kuruluğa ve tırnağın kat kat ayrılmasına, kırılmasına neden olurlar.
- * Ellerin ve tırnakların, iyi bir el losyonu ile yağlanarak, kurumasi önlenmelidir.



Deri Hijyeni

- * Deriyi Temizlemek,
- * Artıkları Atmak,
- * Dolaşımı Uyarmak,
- * Kişiyi Rahatlatmak

amacıyla derinin yıkanmasıdır.



Deri Hijyeni

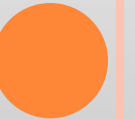
- * Sabun ve 37-38 derece suyla yapılan banyo kir ve salguların temizlenmesini sağlar.
- * Olabilirse her gün, değilse haftada 3, en az haftada 1 kez banyo yapılmalıdır.



Ağız Hijyeni

* 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 gücünü ve hazımsızlık görülür.



Ağız Hijyeni

- * Ağız bakımında amaç, ağzın tüm organizmalardan temizlenmesi değil, daha çok birikmiş yiyecek artıklarınının 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 yirmi dakika içinde yapılmalıdır.



Ağız Hijyeni

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



Ağız Hijyeni

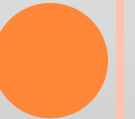
* Şekerli ve karbonhidratlı besinlerin yenmesinden sonra ağzın su ile çalkalanması ya da biraz su içilmesi de diş çürüklerinin oluşumunu azaltabilir.

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



Ayak Hijyeni

- * Ayak sağlığı için hem temizlik kurallarının uygulanması, hem de uygun bir ayakkabı seçimi 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 Hijyeni

- * Ayak tırnakları da düzenli aralıklarla kesilmelidir, ancak tırnak batmasını önlemek için düz kesilmesi önerilmelidir.
- * Uygun ve rahat bir ayakkabı ayak sağlığı için önemlidir.
- * Ayağa tam uyan bir ayakkabı; parmakları sıkımamalı, topuğu sıkıca tutmalı ve ayak kemerini iyice desteklemelidir.



Ayak Hijyeni

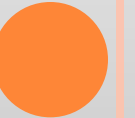
* Ayakkabının ökçesi geniş olmalı ve çok yüksek olmamalıdır.

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



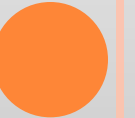
Saç Hijyeni

- * 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.



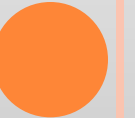
Saç Hijyeni

- * Kepeklenme; Kirli ve yağlı ölü saç hücreleridir. iyi saç bakımı ile önlenmezse hekime danışmak gerekir.
- * Saç dökülmesi; yaş, hormon ve irsiyet ile ilgilidir. baştaki damarların uyarılması ve temiz tutulması gerekir.



Saç Hijyeni

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



Kulak Hijyeni

- * Kulak temizliğinde özellikle kulak kepçesinin arka bölümlerindeki temizliğe dikkat etmek gerekir.
- * Kulağa zarar verebilecek ucu sivri cisimlerden kaçınmalıdır.



Kişisel Temizlik Kuralları

* Temizlik denilince sadece vücut temizliği veya konut temizliği anlaşılmamalıdır.

* Yaşadığımız ve çalıştığımız, eğlendiğimiz her yerde sağlığımız açısından temizlik üzerinde ciddiyle durulmalıdır.



Kişisel Temizlik Kuralları

Kirletilmiş çevreyi temizlemek zordur.

Ama kirletmemek ve korumak daha kolaydır.



Kişisel Temizlik Kuralları

- * 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 kurulama.



Kişisel Temizlik Kuralları

- * Akşamları yatmadan önce ayakların yıkanması, elbiselerin çıkarılıp pijama veya gecelik giyilmesi.
- * İşten veya okuldan eve gelindiğinde el, yüz ve ayakları yıkama.
- * Günde en az iki defa dişleri fırçalama.
- * Her gün saçların tarama ve sık sık uygun şampuanla yıkama.
- * Tuvalet temizliğine özen gösterilmeli.



Kişisel Temizlik Kuralları

- * Yere düşen bir yiyeceği yememek.
- * Çiğ meyve ve sebzeleri yıkamadan yememek.
- * Açıkta satılan yiyecekleri tüketmeme.
- * Çöp torbalarının ağızları kapatılmalı ve kapaklı çöp kovalarında muhafaza edilmelidir.



SINCAN İLÇE MİLLİ EĞİTİM MÜDÜRLÜĞÜ



SINCAN İLÇE MİLLİ EĞİTİM MÜDÜRLÜĞÜ

SAĞLIKLI YAŞAM BİLİNCİNİN GELİŞTİRİLMESİ PROJESİ



Hayatboyu
Öğrenme
Programı



Grundtvig



"Bu proje T.C. Avrupa Birliği Bakanlığı, AB Eğitim ve Gençlik Programları Merkezi Başkanlığınca (Ulusal Ajans <http://www.ua.gov.tr>) ile yürütülen Hayatboyu Öğrenme Programı Kapsamında Avrupa Komisyonu'ndan sağlanan hibeyle gerçekleştirilmiştir. Ancak burada yer alan görüşlerden Ulusal Ajans veya Avrupa Komisyonu sorumlu tutulamaz."