

KİŞİSEL HİJYEN

İBRAHİM ÖZAYDIN ORTAOKULU

KİŞİSEL HİJYEN

KİŞİSEL HİJYEN:

KİŞİLERİN KENDİ
SAĞLIĞINI KORUDUKLARI
VE DEVAM ETTİRDİKLERİ
ÖZ BAKIM
UYGULAMALARIDIR.



KİŞİSEL HİJYEN

- KİŞİSEL TEMİZLİK, SAĞLIKLA YAKINDAN İLGİLİDİR.
- PEK ÇOK HASTALIK MİKROBUNUN TEMİZ OLMAYAN KİŞİLERDE KOLAYCA YERLEŞTİĞİ BİLİNMEKTEDİR.
- SAĞLIĞIN KORUNMASI İÇİN DÜZENLİ BİR ŞEKİLDE SAÇ, VÜCUT, AĞIZ VE DİŞLERİN TEMİZLENMESİ VE GİYECEKLERİN SIK YIKANMASI GEREKLİDİR.

KİŞİSEL HİJYENİ ETKİLEYEN FAKTÖRLER

- KÜLTÜR
- SOSYAL - EKONOMİK DURUM
- AİLE
- KİŞİLİK
- HASTALIK



HİJYENİK UYGULAMALARIN AMAÇLARI

- VÜCUT SALGILARININ, ATIKLARININ VE GEÇİCİ MİKROORGANİZMALARIN VÜCUTTAN UZAKLAŞTIRILMASI YOLUYLA TEMİZLİĞİ SAĞLAMAK.
- BİREYİN RAHATLAMASINI, DİNLENMESİNİ, GEVŞEMESİNİ VE KAS GERİLİMİNİ AZALTMAK.
- VÜCUTTAKİ KÖTÜ KOKULARI (TER KOKUSU) GİDERMEK.



HİJYENİK UYGULAMALARIN AMAÇLARI

- BİREYİN GENEL GÖRÜNÜMÜNÜ OLUMLU HALE GETİRMEK, KENDİNE OLAN GÜVENİNİ ARTTIRMAK.



KİRLİ



TEMİZ



HİJYENİK UYGULAMALARIN AMAÇLARI

- DERİ SAĞLIĞINI SÜRDÜRMEK VE GELİŞTİRMEK. (ÖRNEĞİN, ILIK VE SICAK BANYOLAR DERİDE KAN DOLAŞIMINI ARTTIRARAK DERİNİN BESLENMESİNİ SAĞLAR.)



EL HIJYENI



EL HİJYENİ

- HASTALIK YAPAN MİKROORGANİZMALAR KİŞİDEN KİŞİYE EN ÇOK ELLER YOLU İLE BULAŞMAKTADIR.
- HİJYENİK EL YIKAMANIN AMACI, ELLER ÜZERİNDE BULUNAN GEÇİCİ BAKTERİLERİN TAMAMINI, KALICI BAKTERİLERİN İSE BİR KISMINI ELLERDEN UZAKLAŞTIRMAKTIR.



EL HİJYENİ

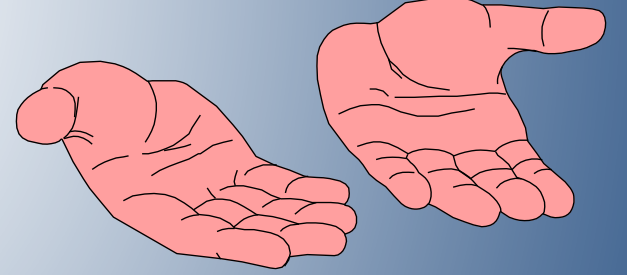
ELLER;

- YEMEKLERDEN ÖNCE
VE SONRA,
- PİS VE PİS OLMASI
MUHTEMEL EŞYAYA
DOKUNDUKTAN
SONRA,
- TUVALETTEN
SONRA,



EL HİJYENİ

- UYKUDAN ÖNCE VE KALKTIKTAN SONRA MUTLAKA SU VE SABUNLA İYİCE YIKANMALI, DURULANMALI VE ÇOK İYİ KURULANMALIDIR



EL HİJYENİ



- EN İYİ EL YIKAMA İŞLEMİ BOL SUDA VE SABUNLA, BİLEKLERİ DE İÇİNE ALACAK ŞEKİLDE AVUÇ İÇİ, PARMAK ARALARI, PARMAK UÇLARI VE ÖZELLİKLE TIRNAK DİPLERİ İYİCE TEMİZLENECEK ŞEKİLDE OLMALIDIR.
- YIKAMA VE DURULAMA SONRASINDA NEMLİ KALMAMASI İÇİN TEMİZ BİR HAVLU İLE KURULANMALIDIR.

TIRNAK BAKIMI VE HİJYENİ

- HAFTADA BİR KEZ EL VE AYAK TIRNAKLARI KISA VE YUVARLAŞEKİLDE KESİLMELİDİR.



- TIRNAK UÇLARININ ALTINDA BİR ÇOK MİKROP KOLAYCA YERLEŞİP ÜREYEBİLİR. BU NEDENLE, TIRNAK DİPLERİNİN TEMİZLİĞİ ÇOK ÖNEMLİDİR.



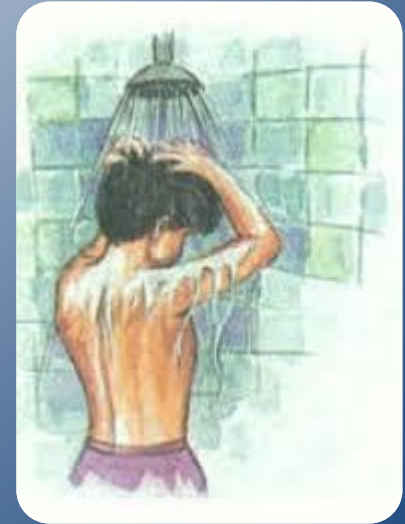
TIRNAK BAKIMI VE HİJYENİ

- AYRICA, TIRNAK KESİM VE BAKIMINDA KULLANILAN ALETLERİN KİŞİYE ÖZEL OLMASI BAZI BULAŞICI HASTALIKLARIN ÖNLENMESİNDE ÖNEMLİ ROL OYNAR.



DERİ HİJYENİ

- DERİYİ TEMİZLEMEK,
- ARTIKLARI ATMAK,
- DOLAŞIMI UYARMAK,
- KİŞİYİ RAHATLATMAK
- AMACIYLA DERİNİN YIKANMASIDIR.



DERİ HIJYENİ

- SABUN VE 37-38 DERECE SUYLA YAPILAN BANYO KİR VE SALGILARIN TEMİZLENMESİNİ SAĞLAR.
- OLABİLİRSE HER GÜN, DEĞİLSE HAFTADA 3, EN AZ HAFTADA 1 KEZ BANYO YAPILMALIDIR.



AĞIZ HİJYENİ



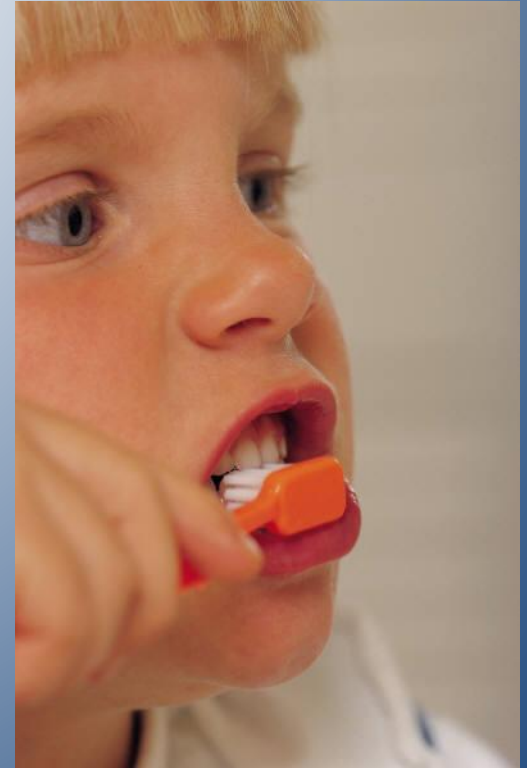
AĞIZ HİJYENİ

- DİŞ VE DİŞ ETLERİNİN TEMİZLENMESİ, AĞZIN BOL SU İLE ÇALKALANMASI, DİŞ ETLERİNİN UYARILMASI AĞIZ BAKIMI İLE SAĞLANIR.
- AĞIZ BAKIMINA DİKKAT EDİLMEDİĞİ TAKDİRDE **AĞIZ KOKUSU, DİŞ ETİ RAHATSIZLIKLARI, ÇİĞNEME GÜÇLÜĞÜ VE HAZIMSIZLIK GÖRÜLÜR,**



AĞIZ HİJYENİ

- DİŞLER GÜNDE EN AZ İKİ KEZ 3 DAKİKA SÜRE İLE DİŞ MACUNU İLE TÜM DİŞ YÜZEYİNİ KAPSAYACAK ŞEKİLDE FIRÇALANMALIDIR.
- FIRÇALAMA İŞLEMİ YEMekten SONRA İLK YİRMİ DAKİKA İÇİNDE YAPILMALIDIR.



AYAK HİJYENİ

- AYAK SAĞLIĞI İÇİN
HEM TEMİZLİK
KURALLARININ
UYGULANMASI HEM
DE UYGUN BİR
AYAKKABI SEÇİMİ
ÖNEM TAŞIR.



AYAK HİJYENİ

- AYAKLARIN HER GÜN YIKANMASI VE YIKANDIKTAN SONRA, ÖZELLİKLE PARMAK ARALARININ İYİCE KURULANMASI GEREKİR. AKSİ HALDE
- NEMLİ ORTAM MANTAR ENFEKSİYONLARININ GELİŞMESİNE NEDEN OLUR.



AYAK HİJYENİ

- AYAK TIRNAKLARI DA DÜZENLİ ARALIKLARLA KESİLMELİDİR, ANCAK TIRNAK BATMASINI ÖNLEMELİK İÇİN DÜZ KESİLMESİ ÖNERİLMELİDİR.



SAÇ HİJYENİ

- SAÇLARIN TEMİZLİĞİ, SAĞLIĞI ETKİLER. ÇÜNKÜ BAZI ENFEKSİYON ETKENLERİ VE PARAZİTLER, KİRLİ SAÇLARA VE O BÖLGEDEKİ DERİYE DAHA KOLAY YERLEŞİR.
- SAÇLARIN **HER GÜN,** **MÜMKÜN DEĞİLSE** **GÜNAŞIRI, EN AZ** **HAFTADA 2 KEZ** YIKANMASI GEREKİR.



SAÇ HİJYENİ

- SAÇLI DERİ YAĞLI İSE, DAHA SIK YIKANMALIDIR.
- SAÇLARIN SAĞLIKLI GÖRÜNÜMÜ BESLENME İLE İLGİLİDİR.
- SAÇLAR KÖKLERİ İLE BESLENİR.
- **TARAMAK, FIRÇALAMAK, PARMAK UÇLARI İLE MASAJ YAPMAK KAN BASINCINI HIZLANDIRIR VE SAÇLARI BESLEMİŞ OLUR.**



SAÇ HİJYENİ

- **KEPEKLENME;** KIRLI VE YAĞLI ÖLÜ SAÇ HÜCRELERİDİR. İYİ SAÇ BAKIMI İLE ÖNLENMEZSE HEKİME DANIŞMAK GEREKİR.



SAÇ HİJYENİ

- **BİTLENME,** BİTİN İNSAN VÜCUDUNUN SAÇLI VE SAÇSIZ DERİSİNE YERLEŞMESİNE DENİR.
- SAÇ TEMİZLİĞİNE VE BAKIMINA DİKKAT ETMEYEN KİŞİLERDE BİT OLUŞABİLİR. ÇEVREDEKİ KİŞİLERE DE BİT BULAŞABİLİR.
- TEDAVİ EDİCİ ŞAMPUAN VE LOSYONLAR KULLANILMALIDIR.



SAÇ HİJYENİ

- SAÇLARIN BOYANMASI YA DA SAÇA KİMYASAL MADDELERİN UYGULANMASI SAÇIN VE SAÇLI DERİNİN SAĞLIĞINI BOZABİLECEĞİ İÇİN BU TİP UYGULAMALARDAN KAÇINMALIDIR.



KİŞİSEL TEMİZLİK KURALLARI

- TEMİZLİK DENİLİNCE SADECE VÜCUT TEMİZLİĞİ VEYA KONUT TEMİZLİĞİ ANLAŞILMAMALIDIR.
- YAŞADIĞIMIZ VE ÇALIŞTIĞIMIZ, EĞLENDİĞİMİZ HER YERDE SAĞLIĞIMIZ AÇISINDAN TEMİZLİK ÜZERİNDE CİDDİYETLE DURULMALIDIR.

KİŞİSEL TEMİZLİK KURALLARI

- KİRLETİLMİŞ
ÇEVREYİ
TEMİZLEMEK
ZORDUR. AMA
KİRLETMEMEK VE
KORUMAK DAHA
KOLAYDIR.



ÖZETLE

KİŞİSEL TEMİZLİK KURALLARI

- EN AZ HAFTADA BİR DEFA BANYO YAPMA, ÇAMAŞIR VE GİYECEKLERİ SIK DEĞİŞTİRME.
- HAFTADA BİR DEFA EL VE AYAK TIRNAKLARINI KESME.
- YEMEKLERDEN ÖNCE VE SONRA ELLERİ SU VE SABUN İLE YIKAYIP KURULAMA.
- TUVALETEN SONRA ELLERİ BOL SU VE SABUN İLE YIKAYIP KURULAMAK.

• KİŞİSEL TEMİZLİK KURALLARI

- AKŞAMLARI YATMADAN ÖNCE AYAKLARIN YIKANMASI, ELBİSELERİN ÇIKARILIP PİJAMA VEYA GECELİK GİYİLMESİ.
- İŞTEN VEYA OKULDAN EVE GELİNDİĞİNDE EL, YÜZ VE AYAKLARI YIKAMAK.

KİŞİSEL TEMİZLİK KURALLARI

- GÜNDE EN AZ İKİ DEFA DİŞ FIRÇALAMAK.
- HER GÜN SAÇLARI TARAMAK. SIK SIK UYGUN ŞAMPUANLA YIKAMAK.
- YERE DÜŞEN BİR YİYECEĞİ YEMEMEK.
- ÇİĞ MEYVE VE SEBZELERİ YIKAMADAN YEMEMEK.
- AÇIKTA SATILAN YİYECEKLERİN TÜKETİLMEMESİ.

KİŞİSEL TEMİZLİK KURALLARI

- KİŞİ YANINDA SÜREKLİ KAĞIT MENDİL BULUNDURMALI.
- TUVALETLERİ TEMİZ KULLANMALI.
- ÇÖPLERİ ÇÖP KUTUSUNA ATMALI.

