

**SUYA SABUNA
DOKUNUN!**



SAĞLIK NEDİR?

Sağlık, sadece hastalık ve sakatlık durumunun olmayışı değil, kişinin fiziksel, ruhsal ve sosyal yönden tam bir iyilik halidir.

KİŞİSEL HİJYEN

- × Günümüzde hijyen sözcüğü, sağlığı korumak için yapılan uygulamalar ve alınan temizlik önlemleri olarak tanımlanmaktadır.
- × Bireyin sağlığını sürdürmek için yaptığı “ÖZBAKIM” uygulamalarını içerir.





- Temizlik uygarlık seviyesinin bir ifadesidir.
- Toplu yaşam yerlerinde daha büyük önem kazanır.

KİŞİSEL HİJYENİ ETKİLEYEN FAKTÖRLER

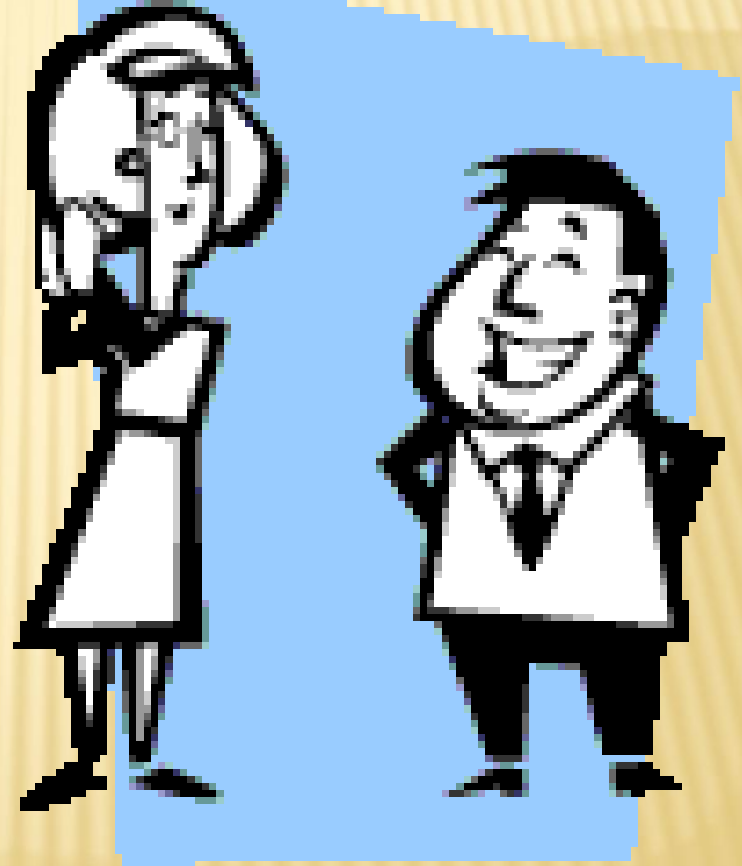
- o Kültür
- o Sosyal – Ekonomik durum
- o Aile
- o Kişilik
- o Hastalık vb.



HİJYENİK UYGULAMALARIN AMAÇLARI

- Birincil amaç, sağlığın korunması ve devam ettirilmesidir.
- 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,

- o Bireyin genel görünümünü olumlu hale getirmek, kendine olan güvenini arttırmak.
- o Deri sağlığını sürdürmek.



KİŞİSEL HİJYEN İÇİNDE;

- ✓ Vücut Bakımı Ve Temizliği,
- ✓ Yüz-boyun Temizliği,
- ✓ El Temizliği,
- ✓ Ayak Temizliği,
- ✓ Kulak Temizliği,
- ✓ Saçların Temizliği,
- ✓ Ağız- Diş Bakımı,
- ✓ Tuvalet Alışkanlığı ve Temizliği yer almaktadır.

- ✘ **Günlük yaşantıda tüm vücut pek çok mikroorganizmayla karşılaşmaktadır. Vücutta bazı bölgelerde bulunan mikroorganizma sayıları yapılan çalışmalarda aşağıdaki gibi bulunmuştur.**
- ✘ **Ellerde 100-1.000 adet/cm²**
- ✘ **Alında 10.000-100.000 adet/cm²**
- ✘ **Kafa Derisinde 1 milyon adet/cm²**
- ✘ **Koltuk Altında 10 milyon adet/cm²**
- ✘ **Burun ifrazatında 10 milyon adet /gram**
- ✘ **Tükrükte 100 milyon adet/gram**
- ✘ **Dışkıda 1 milyar adet/gram**

- ✘ İnsanların yaklaşık yarısının burunlarında, üçte birinin ellerinde ishale neden olan bir mikroorganizma türünü taşıdıkları bilinmektedir.
- ✘ Vücuda ait kişisel temizlik uygun şekilde yapılmadığında **ishalli hastalıklar, solunum yolu hastalıkları, cildin mikrobik hastalıkları, paraziter hastalıklar, mantar ve allerjik hastalıklar** ortaya çıkabilmektedir.

MİKROORGANİZMALAR

- × Suda,
- × Havada,
- × Toprakta,
- × Hayvanlarda,
- × İyi yıkanmamış sebze ve meyvelerde,
- × İyi pişirilmemiş et ve balıklarda,
- × İyi yıkanmamış kaplarda,
- × İnsan ve hayvanların dışkılarında bulunur.



MIKROORGANİZMALAR NASIL BULAŞIR?

Mikroorganizmalar en çok;

Kirli eller ve kirli sular ile bulaşır.



-
- ✘ Yapılan bir çalışmada; insanların %32'sinin tuvalet sonrası ellerini yıkamadığı, ayak üstü yemek yenilen yerlerde insanların %47'sinin ellerini yıkamadığı, ellerini yıkayanların %58'sinin sadece su kullandığı ve sadece su kullananların ortalama el yıkama süresinin 5sn olduğu, ellerini, su-sabunla yıkayanların ortalama el yıkama sürelerinin ise 10.7 sn olduğu belirlenmiştir.

- ✘ **Bulaşıcı hastalıklar halen dünyada en sık görülen hastalık grubunu oluşturmaktadır.**
- ✘ **Elleri su ve sabunla yıkamak mikroorganizmaları uzaklaştırmanın en etkili yoludur ve hastalıkları önlemeye yardımcıdır.**



ELLERİMİZİ ;

× Tuvalete

girmeden önce ve

sonra,

× Gıdalara el sürmeden

önce ve sonra,

× Hayvanları

sevdikten sonra,



-
- ✘ İşe başlamadan önce,
 - ✘ Mendil kullandıktan sonra,
 - ✘ Eller öksürüp-hapşırdıktan sonra mutlaka yıkanmalıdır.
 - ✘ Özellikle grip gibi hastalıklarda öksürüp-hapşırdıktan sonra ellerin yıkanmaması bulaşmaya neden olur.

-
- ✘ Sigara içtikten sonra,
 - ✘ Saçlar ellendikten sonra,
 - ✘ Kirli araç gereç, çalışma yüzeyleri vb. dokunduktan sonra,
 - ✘ Para elledikten sonra yıkamalıyız.

■ En sık unutilan
■ Sık unutilan
■



EL SIRTI



Distribution of areas missed during hand washing
(Ref. Taylor LJ, SRN, SCM. An evaluation of
handwashing techniques, Nursing Times, Jan 1978).

EL AYASI

ELLERİMİZİ NASIL YIKAMALIYIZ?



Ellerimizi yıkarken,

- Bol su ve sabun kullanmalı,
- Ellerimizi en az 10-15 saniye iyice ovuşturmalı,
- Parmak aralarını ve tırnak altlarını iyice temizlemeli,
- Toplam el yıkama süremiz 40-60 saniye olmalıdır.



1 Ellerimizi suyla ıslatalım



2 Yeterince sabun alalım



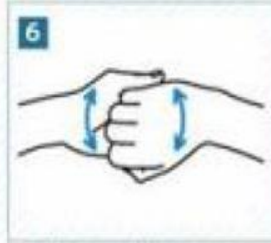
3 Sabunu avuç içimizde iyice köpürtelim



4 Sol elin üstünü sağ elle, sağ elin üstünü sol elle ovalayalım



5 Parmaklarımızı iç içe geçirip ovalayalım



6 Parmaklarımızı kenetleyip ovalayalım



7 Başparmaklarımızı ovalayalım



8 Parmak uçlarını avuç içimizde ovalayalım



9 Ellerimizi bol suyla durulayalım



10 Kağıt havluyla kurulayalım



11 Musluğu havluyla kapatalım



12 Ellerimiz artık tertemiz...



EL HİJYENİ KADAR TIRNAK HİJYENİ DE ÖNEMLİDİR.

- Tırnak uçlarının altında bir çok mikrop kolayca yerleşip üreyebilir. Bu nedenle, tırnak diplerinin temizliği çok önemlidir.
- Tırnaklarımızın kısa ve temiz olmasına özen göstermeliyiz. Tırnaklar yenmemeli ve koparılmamalıdır. El tırnakları oval, ayak tırnakları ise batmaları önlemek için düz kesilmelidir.

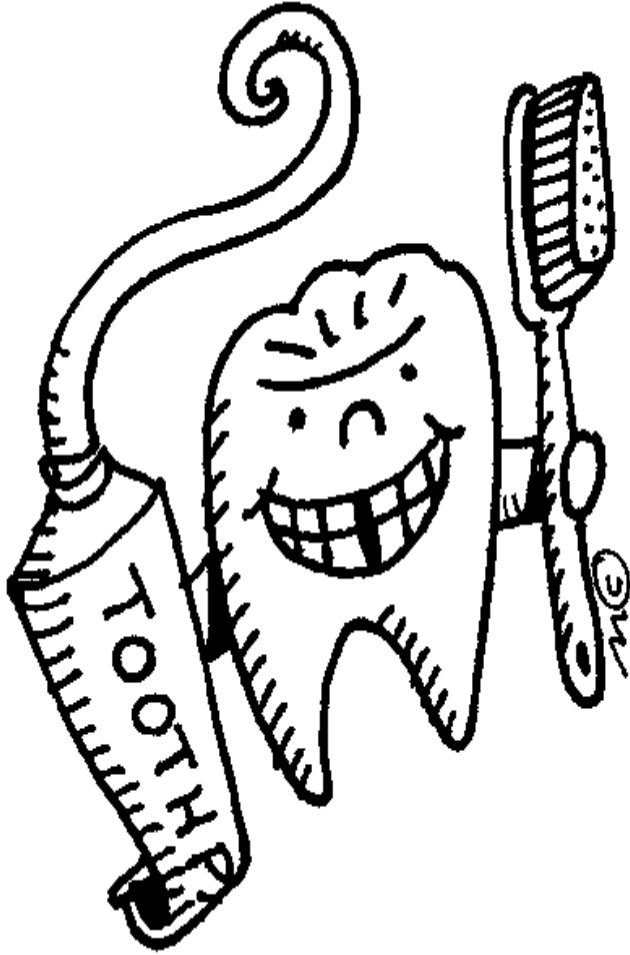
UNUTMAYIN!

- ✘ Mikroplar kuru yüzeylerde büyüyemez ve çoğalamazlar. Bu nedenle ellerimizi yıkadıktan sonra iyice kurulamalıyız.

AĞIZ HİJYENİ

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





- ✘ Herkesin kendine özel diş fırçası olmalıdır.
- ✘ Fırçada kıl demetleri açıldığında veya döküldüğünde fırça bozulmuş demektir.
- ✘ Yılda iki kez diş hekimine gidilmelidir.

- o Günde en az 2 kere 2 dakika dişler dzenli olarak firçalanmalıdır.
- o Çok soğuk ve sıcak yiyecek ve içeceklerden ve şekerli besinlerin aşırı tüketiminden kaçınılmalıdır.
- x Dişler kürdanla karıştırılmamalıdır.
- x Sigara ve alkol dişler için zararlıdır.
- x Fındık ceviz vs. dişlerle kırılmamalıdır.



- ✘ Ağız bakımına dikkat edilmediği takdirde ağız kokusu, diş eti rahatsızlıkları, çiğneme güçlüğü ve hazımsızlık görülür.



AYAK HIJYENİ

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



-
- ✘ Ayaklar her gün çorap ve ayakkabı içinde terlediğinden, her gün akşam düzenli olarak su ve sabunla yıkanmalıdır.
 - ✘ Ayaklar uygun şekilde ve yeterince temizlenmediğinde, **mantar hastalığı** gibi kişiyi son derece rahatsız eden hastalıkların yanı sıra çeşitli **allerjik ve diğer enfeksiyon hastalıkları** da oluşabilmektedir.
 - ✘ Her yıkamadan sonra parmak araları havlu ile iyice kurulmalıdır.

- ✘ **Çoraplar her gün değiştirilmeli ve özellikle ayak terlemesi fazla olan bireyler naylon ve suni ipekten yapılmış çorapları giymemelidir. Mümkünse pamuk çoraplar tercih edilmelidir.**



ÖNEMLİ!!!

- ❖ Toplu yaşanan yerlerde ayakkabı, çorap, terlik vb. gibi kişisel eşyaların paylaşımı mantar ve enfeksiyon hastalıklarının bulaşmasına neden olabilir.



Ayak tırnağı iltihabı belirtileri ve tedavisi

www.iltihap.net



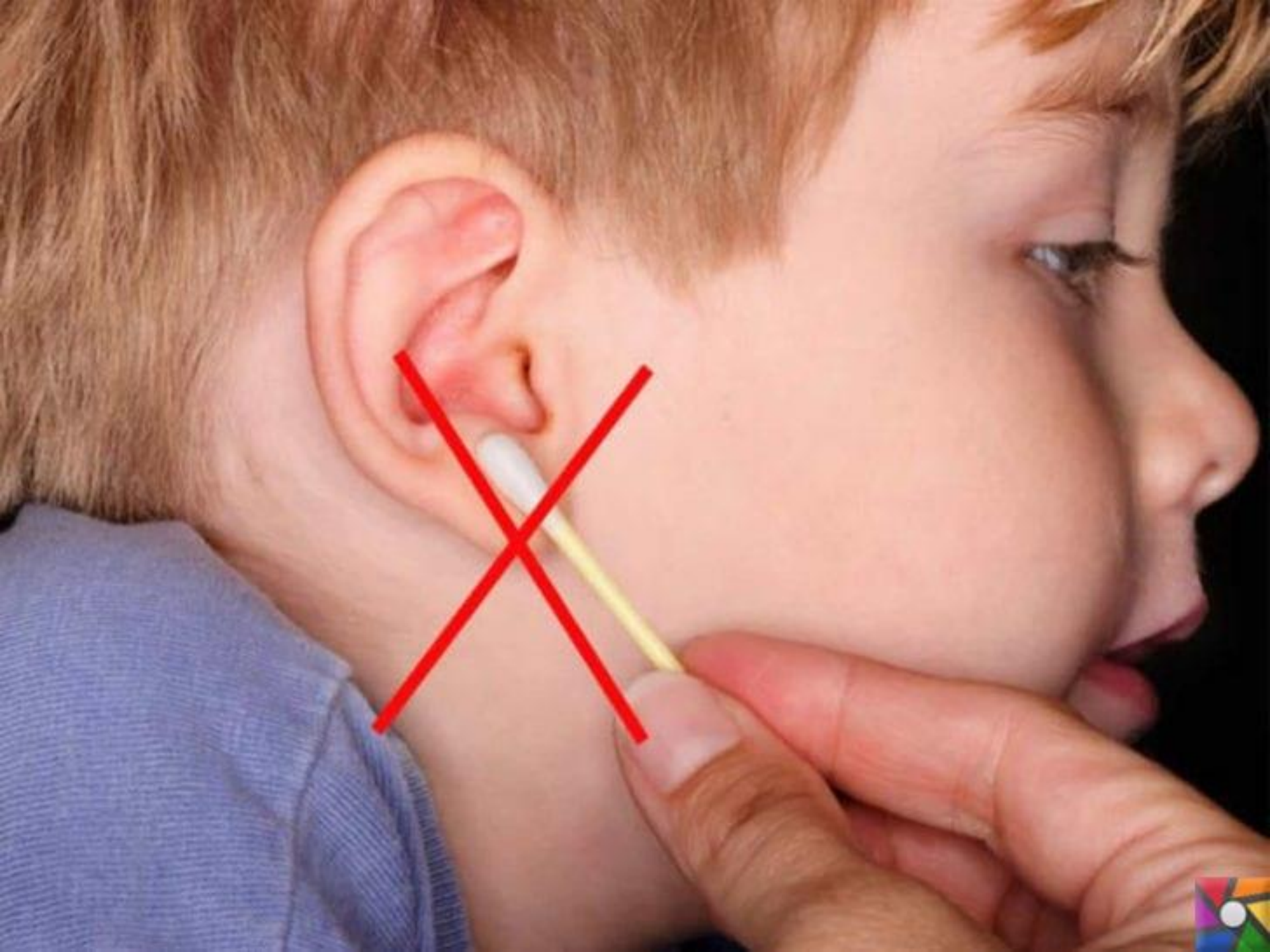
AYAK TIRNAKLARININ BAKIMI

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



KULAK HİJYENİ

- Kulak temizliğine, kulakların arkasından başlanılmalı, kulak kepçesi kıvrımlarında ve kulak arkasında biriken kirler su ve sabunla temizlenmeli, kulak yolu girişinde biriken akıntılar havlu kağıt/peçete ile silinmelidir.
- Kulak içine kulak temizleme çöpü veya başka bir şey sokulmamalıdır. Sıklıkla kullanılan pamuklu kulak çubukları **kulak yolu zedelenmesine ve iltihaplara** neden olabilmektedir.



DERİ HİJYENİ

- o Deriyi temizlemek,
- o Artıklarını atmak,
- o Dolaşımı uyarmak,
- o Kişiyi rahatlatmak amacıyla derinin yıkanmasıdır.



- ✘ Her yaş grubunda ayrı nitelik ve yoğunlukta olmakla birlikte çalışırken ve uykuda koltuk altları sürekli olarak terlemektedir. Ter salgısı zararlı mikroorganizmaların üremesine neden olabilir.



DERİ HİJYENİ

- ✘ Banyo yapılmadığı zamanlarda bile koltuk altı önce sabunlu bir bezle, sonrada su ile iyice silinmeli ve temizlenmelidir.
- ✘ Çoğunlukla kullanılan deodorantlar temizlik amaçlı olmadığı gibi sosyal amaçlı kullanılabilir. Koltuk altı temizliği esas olarak banyoda tamamlanmalıdır.
- ✘ Banyo yaparken gerektiğinde koltuk altı ve cinsel bölgelerdeki kılların tıraşı da yapılmalıdır.

DERİ HİJYENİ

- o Sabun ve 37-38 derece suyla yapılan banyo kir ve salgıların temizlenmesini sağlar.
- o Olabilirse 2 günde 1, değilse haftada 2-3 kez, en az haftada 1 kez banyo yapılmalıdır.



- ✘ Toplu yerlerde yıkanırken kendi terliğinin kullanılması çok önemlidir.
- ✘ Banyo yaparken lif kullanılması ve bütün vücudun en az 1 defa sabunlanması gerekir.



-
- ✘ Yıkandıktan sonra temiz çamaşırlar giyilmelidir.
 - ✘ Koku, enfeksiyon vb olmaması için i çamaşırları her gün değiştirilmelidir.

SAÇ HİJYENİ

- ✘ Normal olarak saçlar haftada en az bir ya da iki kere yıkanmalıdır. Yıkandıktan sonra saçlar, bol su ile durulanmalıdır.
- ✘ Saçlar düzenli, taranmış ve uygun bir biçimde kesilmiş olmalıdır. Saç temizliğinde kullanılan taramalar kişisel olmalı ve sık aralıklarla sıcak sabunlu su ile yıkanmalıdır.



o Özellikle toplu yaşanılan yerlerde saçlı deride ve vücutta bit, uyuz gibi birtakım paraziter hastalıklar oluşabilir. Bu hastalıklara neden olan asalaklar, yakın temasla, başkalarının giyeceklerinin giyilmesi ve bireysel temizlik araçlarının kullanılması ile bulaşabilir.



-
- ✘ Şapka, tarak, havlu, saç tokası, kulaklık gibi eşyaların paylaşımı sonucu veya toplu taşıma araçlarında başın yaslandığı yerlerden bulaşabilir. Bu nedenle öğrencilerimizin kişisel eşyalarını (saç fırçası, saç tokası, kulaklık vb.) diğer öğrencilerle paylaşmaması konusunda mutlaka bilinçlendirilmesi gerekmektedir.



TUVALET ALIŞKANLIĞI VE TEMİZLIĞI

- ✘ Düzenli tuvalet alışkanlığı, sindirim sisteminin düzgün çalışması için gereklidir. Bu nedenle günün uygun saatlerinde tuvalet alışkanlığı kazanılmalıdır.
- ✘ Tuvaletten sonra mutlaka temizlik yapılmalıdır. Tuvalet temizliğinde mümkünse su, tuvalet kağıdı kullanılmalı ve anal bölge temizliği için yapılan silme ya da yıkama işlemi önden arkaya doğru yapılmalıdır.

-
- ✘ Ortak kullanılan tuvaletlerden alafranga olanlar kullanılacaksa, kullanmadan önce sifon çekilmeli, oturma yeri için kişisel örtüler kullanılmalıdır.
 - ✘ Tuvalet temizliğine yeterli önem gösterilmezse **paraziter ve mikrobik bağırsak hastalıklarının** önlenmesi imkansızdır.

PERİNE HİJYENİ

- o Vücuttaki istenmeyen tüylerin (koltuk altı ve kasık bölgesi) temizliğine dikkat edilmeli ve kısa aralıklarla alınmalıdır.
- o Çünkü tüylü bölgelerde nem oranı fazla olduğu için terleme sonucu nahoş kokular oluşmaktadır.
- o Bunu önlemenin en iyi yolu perine ve koltuk altı tüylerinin alınmasıdır.

-
- ✘ İ amaşırlar her gün değiştirilmelidir.
 - ✘ Terlemeyi önlemek için pamuklu çamaşırlar tercih edilmelidir.
 - ✘ Akıntı, kaşıntı, yanma gibi enfeksiyon belirtilerinde mutlaka doktora danışılmalıdır.



Temiz İnsan

Temiz Çevre

KAYNAKÇA

- ✘ <https://www.tedankara.k12.tr/index.php/hijyen-kurallari>
- ✘ <http://www.fenbilimleri.org/tum-konular/item/318-ki%C5%9Fisel-hijyen-ve-bak%C4%B1m.html>