

HİJYEN – TEMİZLİK EĞİTİM PROGRAMI



HİJYEN-TEMİZLİK EĞİTİM PROGRAMI

- HİJYEN
- TEMİZLİK
- SU
- SABUN
- DETERJAN
- MİKRO- ORGANİZMALAR
- KİR
- GENEL TEMİZLİK KURALLARI
- EL VE TIRNAK TEMİZLİĞİ VE BAKIMI
- OKUL SAĞLIĞI HİJYENİ KONUSUNDA UYULMASI GEREKEN KURALLAR
- TOPLU BESLENME SİSTEMLERİNDE HİJYENİN ÖNEMİ
- a-Besin kirliliğine yol açan ve besin güvenliğini bozan etmenler
- b-Kirlenme
- c-Kirlenme türleri
- d-Bakterilerin bulunduğu yerler
- e-Besinlerin bulaşma yolları
- f-Vücudun çeşitli bölgelerinde bulunan mikro organizma sayıları
- 12.BESİN ZEHİRLENMELERİ

KİŞİSEL TEMİZLİK



Kişisel Hijyen

- Bireyin vücudunu temiz ve sağlıklı tutmak için yaptığı tüm uygulamalardır.
- **Kişisel hijyen, yıkanma, saç temizliği, ağız ve diş temizliği, çamaşır temizliği gibi konuları kapsar.**



SAĞLIK

- Yalnızca hastalık ve sakatlığın olmayışı değil, fiziksel, ruhsal ve sosyal yönden tam bir iyilik halidir.



TEMİZLİK

- Sağlığa zarar verecek ortamlardan korunmak için yapılacak uygulamalar ve alınan önlemlerin tümüne denir.



KİŞİSEL TEMİZLİK

- Her insan kendi temizliğinden kendisi sorumludur,
- Bakımlı ve temiz olmak sağlıklı bir yaşamın ilk koşullarından biridir.



VÜCUDUN GENEL TEMİZLİĞİ

- Cilt temizliği ve banyo yapma
- Saç temizliği ve bakımı
- Yüz, göz ve kulak temizliği
- Ağız ve diş sağlığı
- Özel bölgenin temizliği
- El ve tırnak temizliği ve bakımı
- Ayak temizliği ve bakımı



KİŞİSEL TEMİZLİK İLE PEK ÇOK HASTALIĞIN ÖNÜNE GEÇİLMEKTEDİR

- İshalli hastalıklar
- Soğuk algınlıkları
- Cildin mikrobik hastalıkları
- Cildin mantar, uyuz ve bitlenme gibi parazitlerle oluşan hastalıkları
- Bazı allerjik hastalıklar
- Vücut kokusu



- İnsan derisi bir dereceye kadar dışarıdan gelen kirleticilere karşı koruyucu bir engel oluşturmaktadır.
- **Deri bütün bir organdır. Koruyuculuğu sağlığıyla yakından ilişkilidir.**
- Derideki çatlaklar, yaralar bir takım hastalık etkenlerinin kolayca vücuda girmesine neden olabilir. Deri terleme yoluyla bir takım zararlı etkenleri vücut dışına atar.
- **Derinin sağlığı ile temizliğin yakından ilişkisi bulunmaktadır.**

VÜCUT KOKUSU

- Ergenlik çağında vücutta değişiklikler olur,
- **Ter bezleri daha etkindir ve daha fazla terleme olur.**
- İnsanlar sıcak ortamlarda, sinirlendiklerinde daha fazla terler, ancak ortamda sıcaklık duygusu alınmadığı zaman da terleme olur
- Normalde ter kokusuzdur.
- **Vücut gözeneklerinden çıktıktan birkaç saniye sonra vücudun dış yüzeyindeki bakterilerce parçalanır.**
- Bu parçalanma sonucunda giderek artan kötü kokulu maddeler ortaya çıkar.
- .

VÜCUT KOKUSU

- Vücut yüzeyinde bulunan mikropların teri parçalamasına bağlı olarak meydana gelmektedir.
- Koku meydana getiren vücut bölgeleri ayaklar, kıl köklerinin yoğun olduğu kasık ve koltuk altlarıdır.
- Her gün banyo yapılmadığı durumlarda koltuk altı önce sabunlu bir bezle, sonra su ile iyice silinmeli ve temizlenmelidir.
- Deri üzerine daha sonra bir deodorant veya ter önleyici uygulanabilir.
- Deodorantlar temizlik aracı değildir, kokuyu sadece maskelerler



CİLT TEMİZLİĞİ VE BANYO YAPMA

- Özellikle deri yüzeyinde bulunan mikropların, yığılan kirlerin, ter ve diğer vücut ifrazatının uzaklaştırılması ve dökülen yüzeysel hücrelerin atılması için mümkün olduğunca sık yıkanmak gerekir.



CİLT TEMİZLİĞİ VE BANYO YAPMA

- Yıkanma, su ve sabun kullanarak derinin ovulması ve kirin akıtılmasıdır.
- Yıkanma sırasında yıkanmayı kolaylaştıracak araç ve gereçlerden yararlanılabilir.
- Her banyodan sonra iç çamaşırları ve giysiler değiştirilmelidir.

SAÇ TEMİZLİĞİ VE BAKIMI

- Sağlıklı saçlara sahip olmak için düzenli biçimde yıkamak gerekmektedir.
- Normal bir saçın haftada en az bir ya da iki kez yıkanması gerekmektedir. Yağlı saçlar ise daha sık yıkanmalıdır.



SAÇ TEMİZLİĞİ VE BAKIMI

- Şampuan seçimine dikkat edilmelidir.
- Saç diplerinde kepek varsa, sık sık çok sıcak olmayan su ve sabunla yıkamak yararlı olabilir. Saçlar bol su ile iyice durulandıktan sonra da kepeklenme önlenemiyorsa bir sağlık kuruluşuna başvurulmalıdır.
- Kişisel olarak kullanılan fırça ve taramalar sık aralıklarla sıcak sabunlu su ile yıkanmalı ve durulanmalıdır.



Saç bitleri

- Saç bitleri sadece insan saçında yaşayan ve üreyen çok küçük kanatsız, gri böceklerdir. Sirke diye adlandırılan yumurtaları görmek bitin kendisini görmekten daha kolaydır. Sirkeler saç teline yapışmış küçük beyazımsı oval yumurtalardır. Sirkeler genellikle saçın enseye yakın, kulakların arkasında ve başın arkasındaki bölümlerinde bulunur. Sirkeler kir veya kepek gibi kolaylıkla saçlardan temizlenmez ve el ile kolaylıkla saçlardan ayrılmaz.
- Bir bireyin kafa derisini sık sık kaşınması saç bitini akla getirmelidir. Kesin tanıya; ışıktta hızlı olarak kaçan bitlerin kendisini görmek yerine yukarıda belirtilen saç bölümlerinde sirkelerin aranıp bulunması ile ulaşılır.

1- Kişisel tedavi

- -Sık dişli bir tarakla tüm saçlar özenle taranarak yumurtaların saçtan ayrılması sağlanmalıdır. Yumurtaların yapıştığı saç telini iyice silmek veya sadece yumurta bulunan telleri kesmek tavsiye edilir. Bu ilaçların koruyucu bir özelliği bulunmadığından bit ve sirke bulunmayanlarda tedavi uygulanması
- . Saç biti için kullanılan ilaçlar toz, jel, krem şeklinde bulunur. Bu ilaçlar her zaman yumurtalar üzerinde bir kerede etkili olmaz tekrar tekrar kullanmak gerekebili
- Öğrenciler uygun tedaviye başlanana kadar okula gönderilmemesi gerekmektedir.



2- Koruyucu önlemler.

- . Koruyucu önlemler içinde en önemlisi sirke ve bitlerle bulaştığı düşünülen eşyaların temizlenmesidir.
- -Yıkatabilen eşyaları; giyisiler, çarşafklar, havluları sıcak suda yıkayarak sıcak ütüde ütöleyiniz.
- -Tarakları, fırçaları,saç tokalarını 50-60 °C olan sıcak suda veya saç için kullanılan ilaçta en az 10 dakika bekletilmelidir.
- - Evin diğer bölümlerini bittten temizlemeniz için halıları, yastıkları, örtüleri, kumaş kaplı mobilyaları ve hatta araba koltuklarını elektrik süpürgesi ile temizleyiniz.
- - Saçlarınızı sık sık kontrol edin, özellikle Ergenlik çağındaki genç kızlarımız saçları konusunda son derece duyarlıdır, daha sık sık saçlarını kontrol etmesi gerekir. Uzun saçı geriye doğru bağlamak veya örmek bit bulaşmasını önlemek bakımından yararlıdır.



YÜZ, GÖZ VE KULAK TEMİZLİĞİ

- Her sabah yataktan kalkıldığında su ile yüzün yıkanması gerekmektedir.
- Gece uykudan önce, yüzün sabunla yıkanarak temizlenmesi yüz derisi üzerindeki günün kirini arındırır.
- Makyaj yapıyorsa her akşam yatmadan önce göz çevresinde ve yüzde bulunan makyaj artıkları uygun krem ve solüsyonlar kullanılarak ya da su ve sabunla temizlenmelidir.

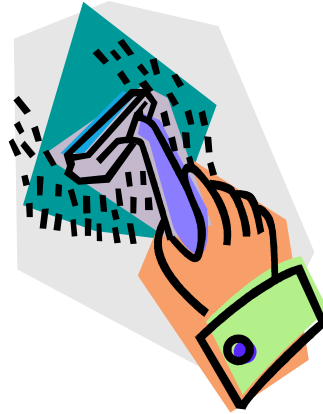
KULAK TEMİZLİĞİ

- Kulak temizliğinde kulak arkasının temizliği unutulmamalıdır,
- Kulak içine herhangi bir cisim sokulmamalıdır, dış kulak yolunun zedelenmesi tehlikeli iltihaplanmalara neden olabilir.



SAKAL, BIYIK TEMİZLİĞİ

- Kullanılacak tıraş bıçağı veya tıraş makinesi kişiye özel olmalı ve mümkünse sadece sakal-bıyık temizliğinde kullanılmalıdır.



ÖZEL BÖLGENİN TEMİZLİĞİ

- Üreme organlarının temizliğine özel olarak önem vermek gerekmektedir.
- Kılıklı deride ter bezleri fazla sayıda olduğu için terleme ile koku rahatsız edici olabilir.
- Mikropların bu bölgeye yerleşmesi sonucunda kaşıntı, kızarıklık, şişme, ağrı ve ısı artışı gibi iltihabın belirtileri görülmeye başlar.

TUVALET SONRASI BEDEN TEMİZLİĞİ

- Dışkılama sonrası temizlik, **önden arkaya** doğru ve gözle görünür bir kirlilik kalmayınca kadar kuru tuvalet kağıdıyla, daha sonra el değdirilmeden fışkıran suyla ya da ıslatılmış kağıtla yapılmalı,
- Bölge tuvalet kağıdı ile kurulmalı,
- İşlem bittiğinde mutlaka eller yıkanmalıdır.



Tuvaletlerden Bulaşan Hastalıklar:

- Kolera,
- Tifo,
- Dizanteri,
- Sarılık, İshaller,
- Paraziter hastalıklar
(Tenya, Kıl Kurdu, Kancalı kurtlar)

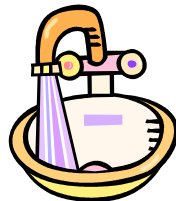


EL VE TIRNAK TEMİZLİĞİ VE BAKIMI

- Günlük yaşamda en fazla kirlenen organların başında eller gelmektedir,
- Olanak bulunan her ortamda; eller akar su altında sabunla, el sırtı, avuç içi ve parmak araları köpüklerle kaplanıp 15 saniye ovuşturularak (yavaşça 15'e kadar sayarak bu süre belirlenebilir) yıkanmalı, durulanmalı, başkası tarafından kullanılmamış havlu, kağıt havlu ya da kağıt mendille kurulanmalıdır.

ELLER NE ZAMAN YIKANMALIDIR?

- Yemeklerden önce ve sonra
- Yemek hazırlamadan önce ve sonra
- Diş, ağız, yüz, göz temizliği yapmadan önce
- Tuvalet gereksiniminin giderilmesinden önce ve sonra
- Kirli, tozlu bir işi tamamladıktan sonra
- Dışarıdan eve ve işe geldikten sonra
- Hasta ziyaretinden sonra
- Hiçbir iş yapılmasa dahi gün içinde çeşitli saatlerde (her zaman temiz görünecek şekilde)



EL YIKAMA ÖĞRENİM REHBERİ UYGULAMA BASAMAKLARI

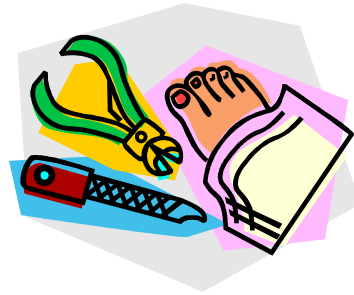
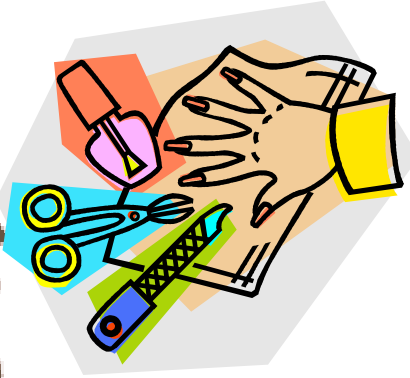


- Gerekli malzemeleri düzenleme (kuru veya sıvı sabun, akan su, kişisel veya kağıt havlu)
- Lavaboya yaklaşma
- Musluğu açma ve elleri ıslatma
- Sabunu alma
- Sabunu dairesel hareketler ve friksiyon yaparak köpürtme
- Her iki elin parmaklarını birbirine geçirerek ve ileri geri hareket ettirerek avuç içi ve parmak aralarını 15-30 sn iyice yıkama
- Akan suyun altında durulama
- Kişisel veya kağıt havlu ile kurulama



TIRNAK BAKIMI

- Kişisel tırnak makası kullanılmalı,
- El tırnakları yarım ay biçiminde, ayak tırnakları ise düz olarak kesilmelidir
(ayak tırnaklarının yarım ay biçiminde kesilmesi tırnak batmalarına neden olabilir).




AYAK TEMİZLİĞİ

- Ayaklar her gün çorap ve ayakkabı içerisinde terlediğinden düzenli olarak yıkanmalıdır,
- Her yıkamadan sonra parmak araları havlu ile iyice kurulularak mantar enfeksiyonları için ortam oluşması önlenmelidir (ayak havluları ellerin kurulmasında kullanılmamalıdır),
- Çoraplar pamuklu olmalı ve günlük olarak değiştirilmelidir.

KİŞİSEL EŞYA TEMİZLİĞİ

- Vücut temizliği kadar kullanılan çamaşır ve diğer eşyalar da önemlidir,
- Çamaşırlar, yatak yorgan takımları ve diğer özel eşyalar sıcak su ve deterjanlı maddeler ile belirli aralıklarla yıkanır,
- Bol bol temiz su ile durulanır,
- Kuruduktan sonra ütülenir, çamaşırların ütülenmesi ısı ile dezenfeksiyon sayılır.
- Ayrıca Adet dönemlerindeyse pedlerin sık sık değiştirilmesi bir pedin 6 saatten fazla kullanılmamasına dikkat edilmelidir. Ayrıca atıklar poşete konup çöp kutularına atılmalıdır.



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

TEŞEKKÜRLER
REHBERLİK SERVİSİ