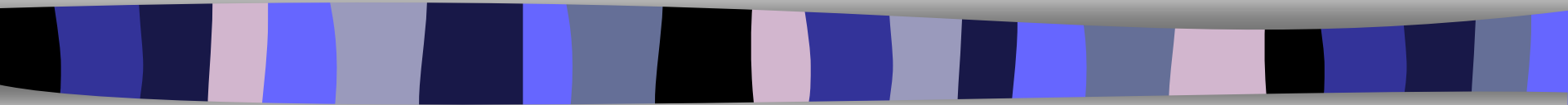


KİŞİSEL HİJYEN



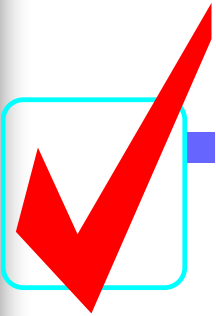
BİREYSEL TEMİZLİK NEDİR?



- Bireysel temizlik bireyin sağlığını devam ettirmesi için yaptığı özbakım uygulamasıdır.

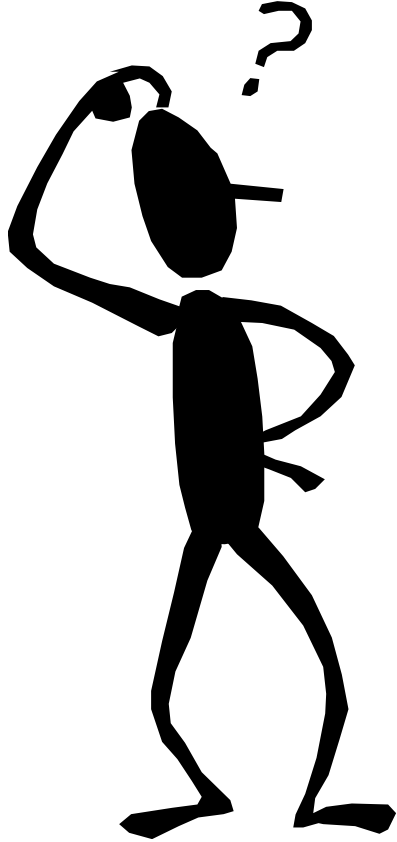


- Temizlik uygarlık seviyesinin bir ifadesidir.



- Toplu yaşam yerlerinde daha büyük önem kazanır.

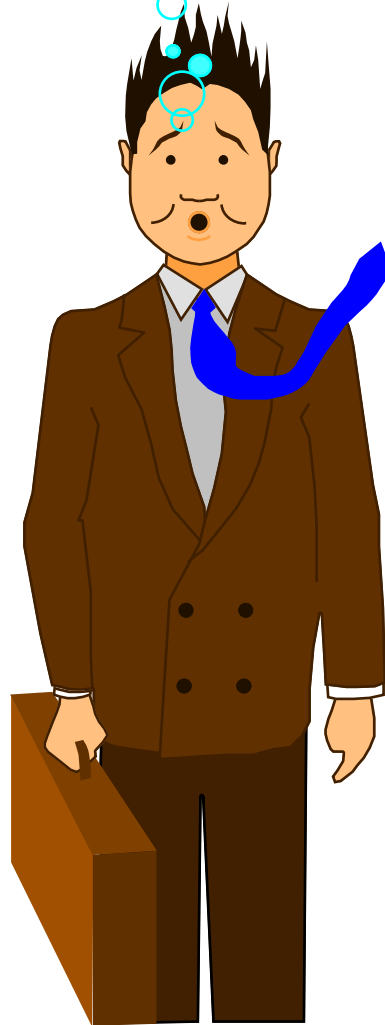
NEDEN BİREYSEL TEMİZLİK?



- Sağlığı sürdürmek,
- Rahatlık, dinlenme ve gevşeme,
- Vücuttaki kötü kokuları giderme,
- Benlik saygısını geliştirme,

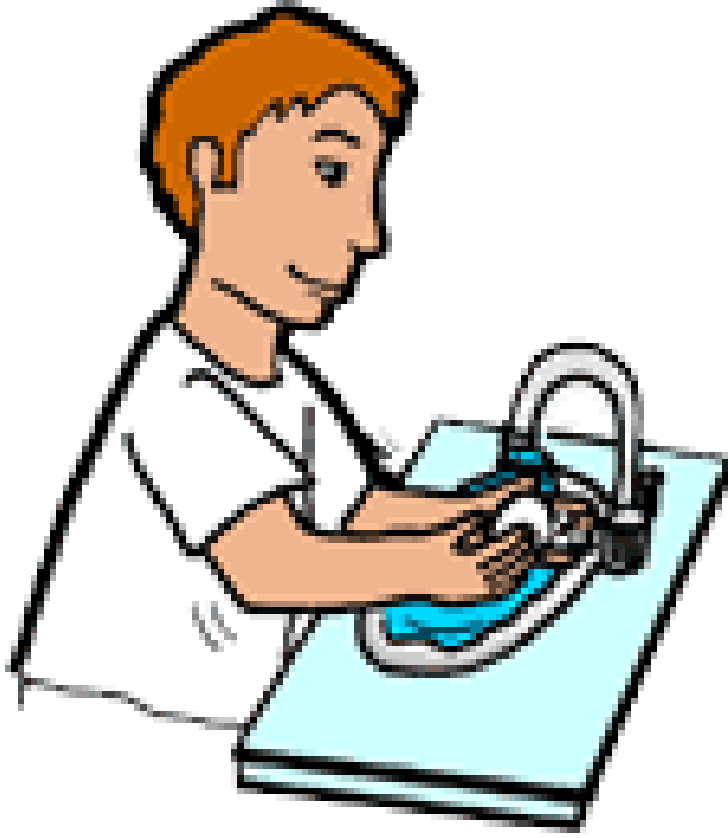
ARALIKLI YAPILMASI GEREKEN TEMİZLİKLER

YIKANMA



- Yıkanma ile ter ve pis koku veren maddeleri, mikropları vücudumuzdan uzaklaştırırız.

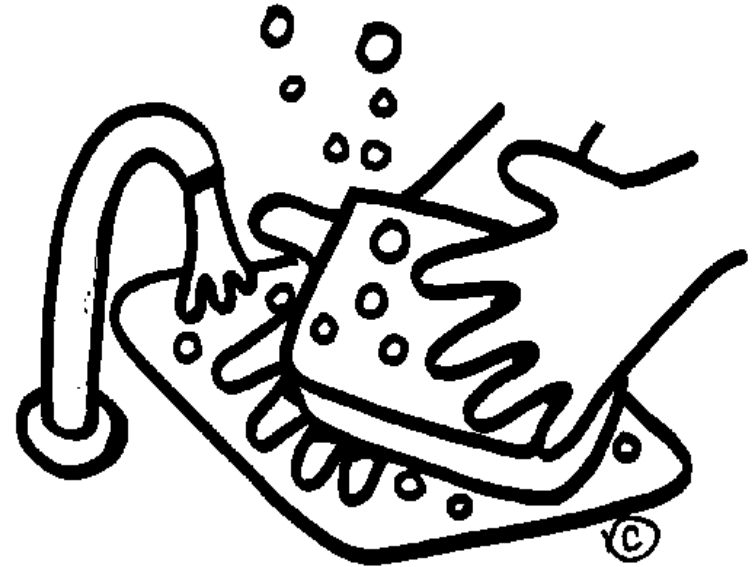
YAPILMASI GEREKEN GÜNLÜK TEMİZLİK UYGULAMALARI



- El temizliği
- Yüz temizliği
- Saç temizliği
- Ayak temizliği
- Tırnak temizliği
- Diş temizliği



- Ellere bulaşan mikroplar, üflemeyle, el çırpma ile, silkelemeyle geçmez.
- Tek çözüm elleri yıkamaktır.



ELLER NE ZAMAN YIKANMALI?



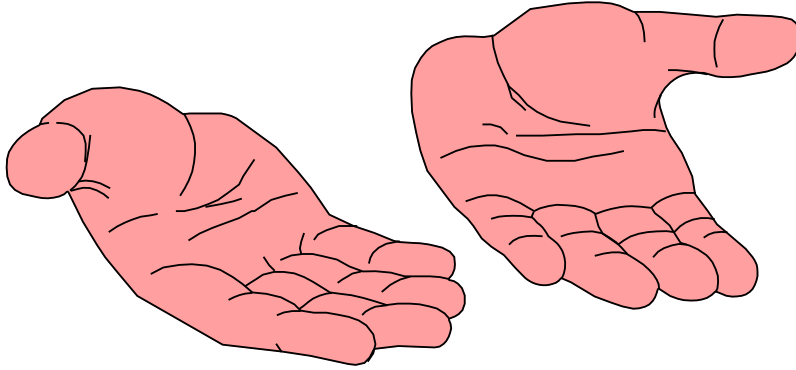
- Dışarıdan içeri girince,
- Yemekten önce ve sonra,
- Tuvalete girmeden önce ve sonra,
- Çiğ besinlerle temastan önce ve sonra

NASIL YIKAMALIYIZ?



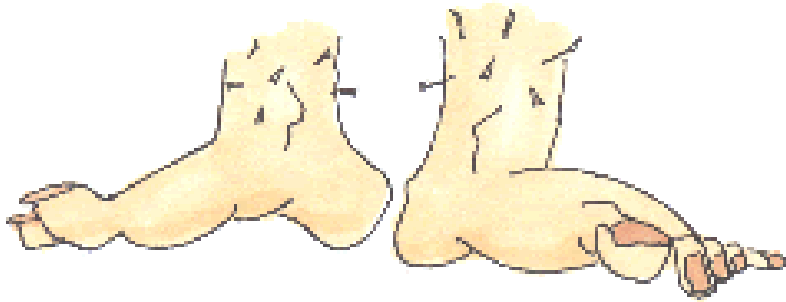
- Su mutlaka temiz olmalıdır.
- Ellerin ön ve arka yüzü, parmak araları, tırnaklar, bilekler sabunlanıp bol suyla durulanmalıdır.

TIRNAK BAKIMI



- Tırnaklar çok kolay kirlenir. Mikroplar etle tırnak arasına birikir.
- Tırnaklar yenmemeli, koparılmamalıdır.

TIRNAK BAKIMI



- El tırnakları **oval** biçimde
- Ayak tırnakları **düz** biçimde kesilmelidir.

AYAK TEMİZLİĞİ



- Bütün gün çorap ve ayakkabı içerisinde kapalı kalan ayaklar akşamları bol su ile yıkanmalıdır.

AYAK TEMİZLİĞİ



- Ayaklar yıkandıktan sonra parmak aralarına kadar iyice kurulanmalıdır
- Her gün çoraplar değiştirilmelidir.
- Fazla orap yoksa akŐamları çoraplar yıkanmalı, kuruyunca giyilmelidir.

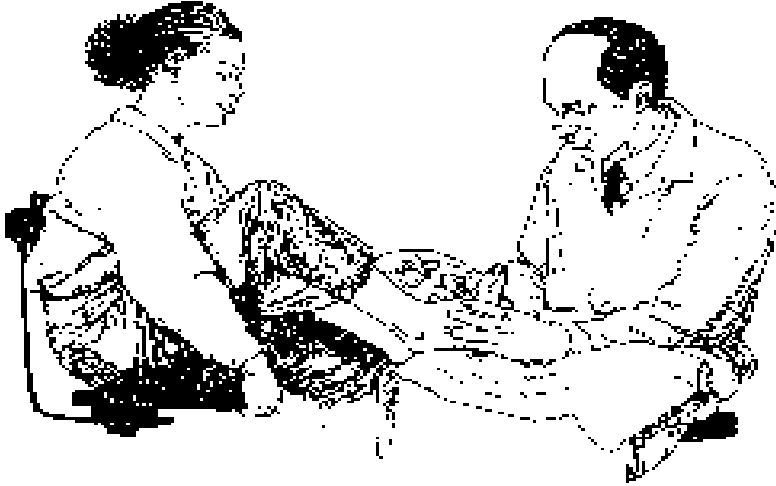
AYAK TEMİZLİĞİ



- Mantarlar bulaşıcıdır.
- Başka kişilere ait ayakkabı terlik ve çorapların giyilmesi, toplu yaşanan yerlerde çıplak ayakla dolaşılması ile bulaşır.

Toplu yaşanan yerlerde çıplak ayakla dolaşılmamalıdır.

AYAK TEMİZLİĞİ



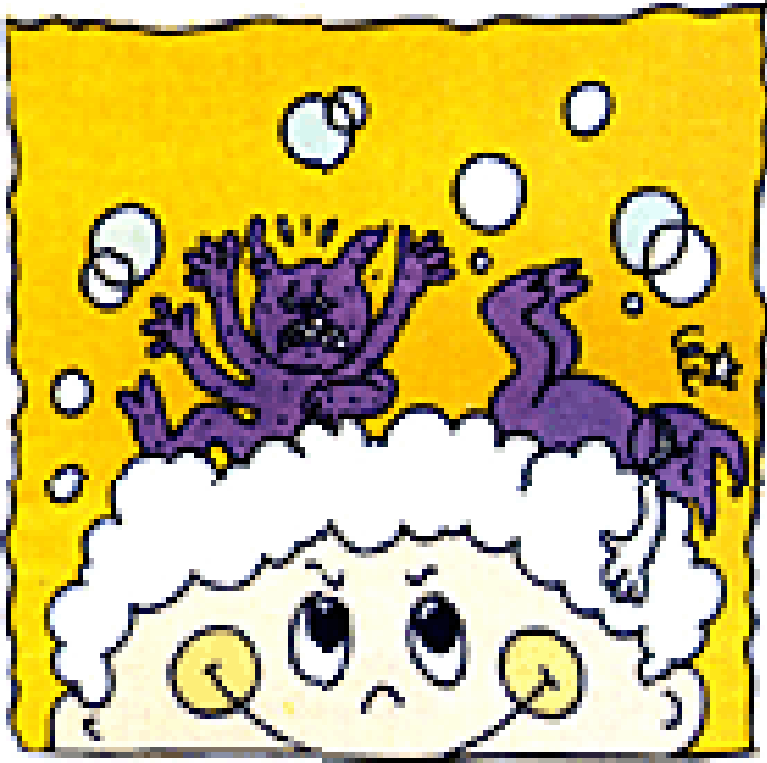
- Mantarlar kendiliğinden iyileşmez. Mutlaka doktora gidilmelidir.
- Nasır varsa kesilmemeli doktora gidilmelidir.

SAÇ TEMİZLİĞİ



- Kullandığınız tarakları haftada bir su ile yıkayınız.
- Saçları yıkarken şampuan kesinlikle göze kaçırılmamalıdır.

SAÇ BİTLERİ



- Saçlarda çoğalıp yaşayan kafa derisindeki kanla beslenen küçük böceklerdir.

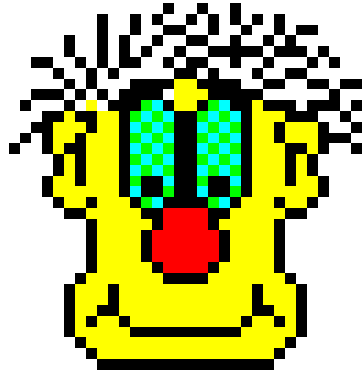
SAÇ BİTLERİ



- Kafa derisinden uzakta sadece 2-3 gün yaşayabilirler
- Ömürleri 30 gündür.



NASIL YAYILIRLAR?



- Bitlenmiş birisi ile aynı şapkanın giyilmesi,
- Aynı tarağın kullanılması yoluyla yayılırlar.

BİTLENMEMEK İÇİN!!!



- Mümkün olduğunca sık banyo yapın.
- Başkalarının şapkasını giymeyin,
- Taraklarını kullanmayın,
- Yataklarına yatmayın.
- Giyeceklerini giymeyin

BANYO YAPMA



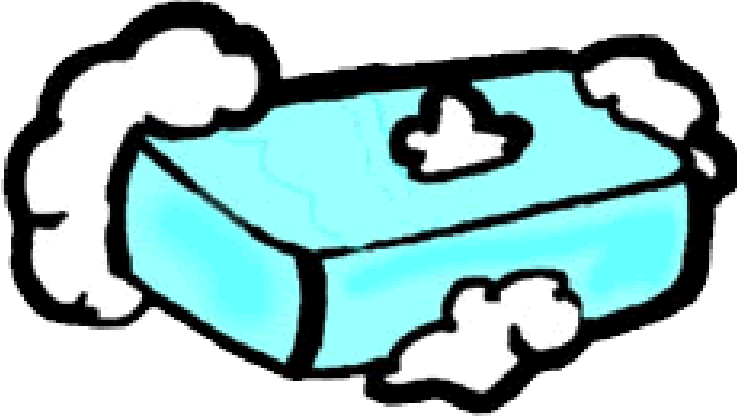
- En azından haftada bir kez banyo yapılmalıdır.

BANYO YAPMA



- Banyo yaparken lif kullanılması ve bütün vücudun en az 1 defa sabunlanması gerekir.

BANYO YAPMA



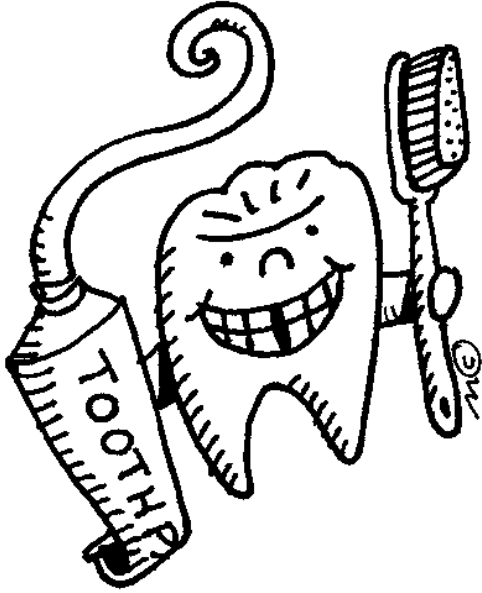
- Yıkanma 30 derecenin üzerindeki suyla, sabun kullanılarak, derinin ovulması ve kirin atılmasıyla yapılır.

BANYO YAPMA



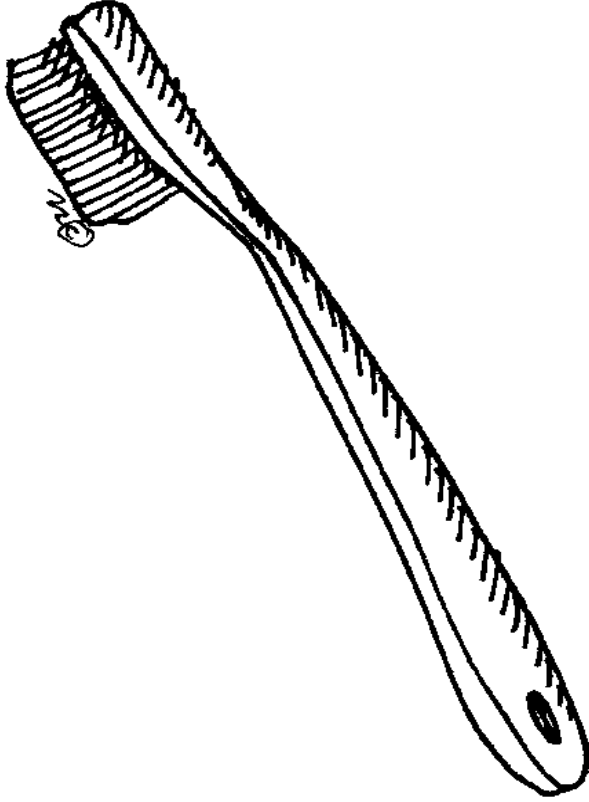
- Yıkandıktan sonra temiz çamaşırlar giyilmelidir.
- İmkan varsa iç çamaşırları her gün, değiştirilmelidir.

DİŞ BAKIMI



- Herkesin kendine özel diş fırçası olmalıdır.
- Fırçada kıl demetleri açıldığında veya döküldüğünde fırça bozulmuş demektir.

DİŞLER NASIL FIRÇALANMALIDIR?



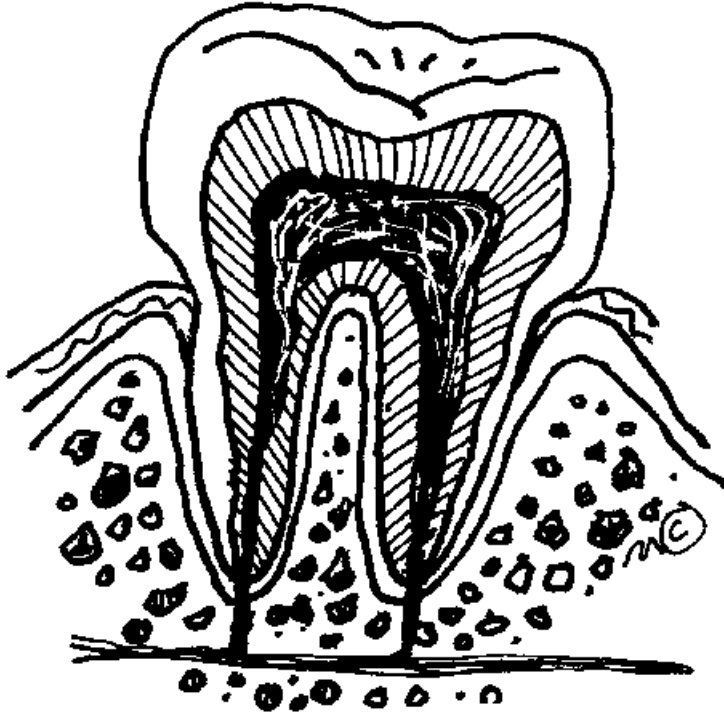
- Tüm diş yüzeyleri fırçalanmalıdır. Bu işlem en az 3 dakika sürmelidir.
- Fırça diş etinden dişe doğru hareket ettirilmez.

DİŞ SAĞLIĞINI KORUMAK İÇİN NE YAPILMALIDIR!!!



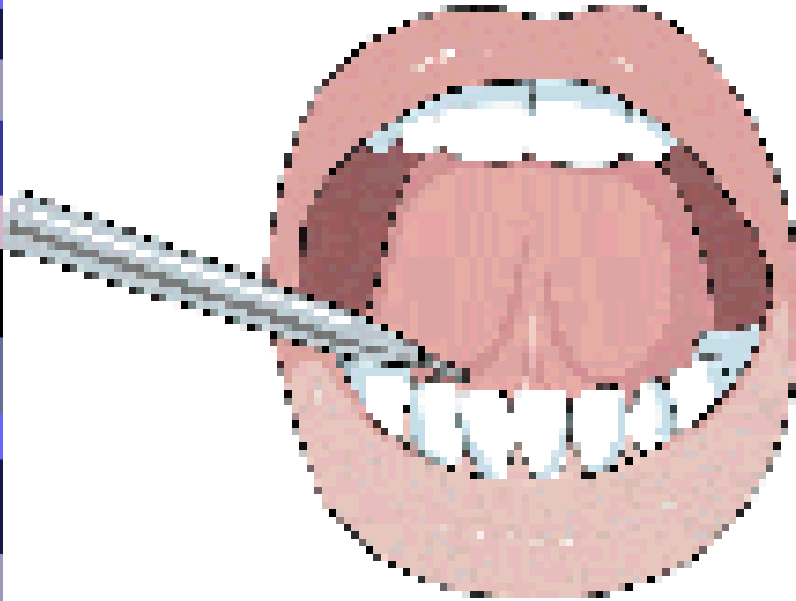
- Yılda iki kez diş hekimine gidilmelidir.
- Süt, süt ürünleri ve taze meyveler dişe yararlıdır.

DİŞ SAĞLIĞINI KORUMAK İÇİN NE YAPILMALIDIR?



- Her tatlı yedikten sonra ağız çalkalanmalıdır.
- Her akşam yatmadan önce ve yemeklerden sonra dişler fırçalanmalıdır.

DİŞ SAĞLIĞINI KORUMAK İÇİN NE YAPILMALIDIR?



- Diş hekimi görmedikçe diş çektilirmemelidir.
- Çok soğuk ve sıcak yiyecek ve iğeceklerden ve Őekerli besinlerin aŐırı tüketiminden kağınılmalıdır.

DIŐ SAĞLIĞINI KORUMAK İÇİN NE YAPILMALIDIR?



- Dişler kürdanla karıştırılmamalıdır.
- Sigara ve alkol dişler için zararlıdır.
- Fındık ceviz vs. diŐlerle kırılmamalıdır.

UYULMASI GEREKEN DİĞER KURALLAR!!!



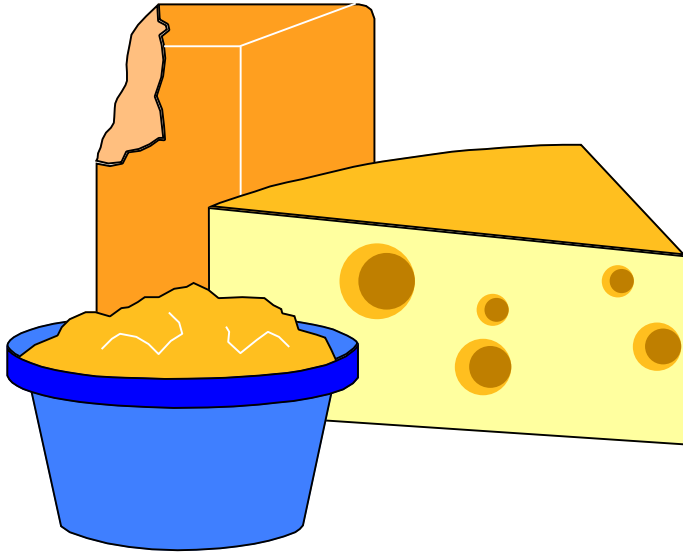
- Kulak; İğne, çöp vs. şeylerle karıştırılmamalıdır.
- Suya dalarken, yıkanırken kulaklar korunmalıdır.

UYULMASI GEREKEN DİĞER KURALLAR!



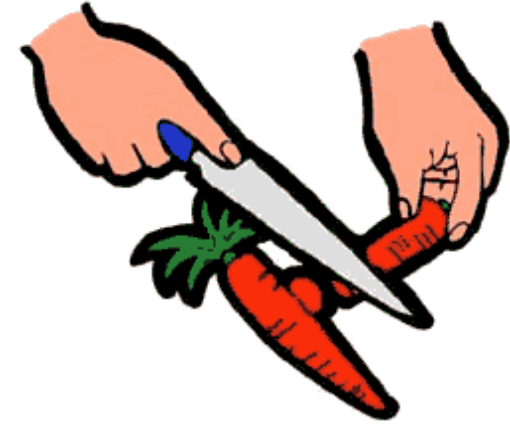
- Burun;
Karıştırılmamalıdır
Burundan kıl
koparılmamalıdır.
- Hapşırırken,öksürürken
burun ve ağız mendille
kapatılmalıdır. Elle
kapatmak sağlıklı
değildir.

GIDA HİJYENİ

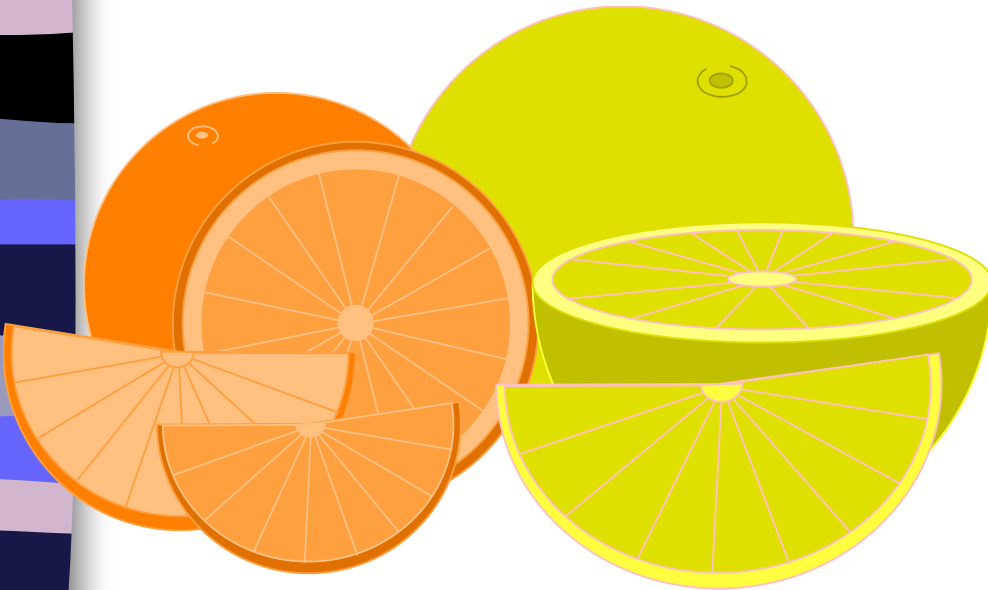


- Doğal ve taze gıdalar tercih edilmeli,
- Zedelenmiş, pis kokulu, küflü,
- Rengi ve görüntüsü değişmiş gıdalar tüketilmemeli,

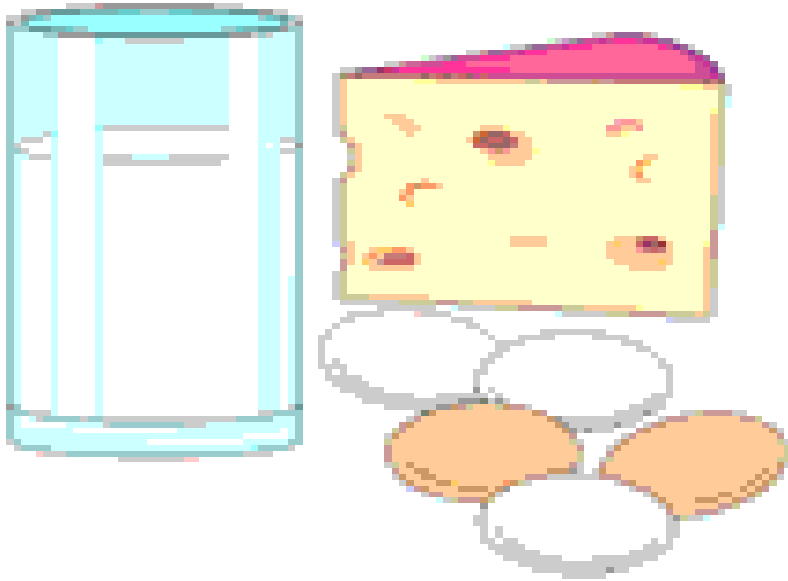
GIDA HIJYENİ



- Gıdaların temizliğinde deterjanlı temizlik maddesi kullanılmamalı
- Ambalajlı besinler tercih edilmeli,



GIDA HİJYENİ



- Hayvansal gıdalar hiçbir şekilde çiğ tüketilmemeli,
- Şüpheli hayvanların eti tüketilmemelidir.

GIDA HİJYENİ



- Yağ ve tuz oranı düşük gıdalar tüketilmeli,
- Ambalajlı gıdalarda son kullanma tarihi ve imal tarihi kontrol edilmelidir!