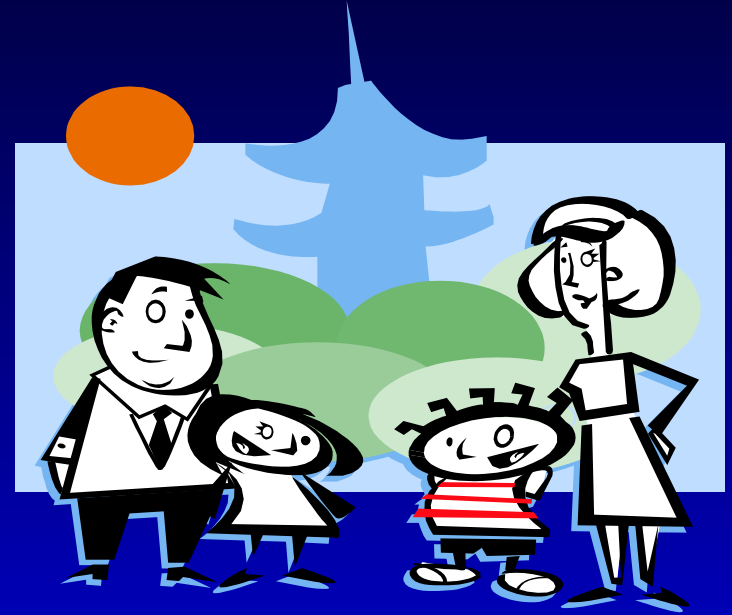


KİŞİSEL HİJYEN

KİŞİSEL HİJYEN

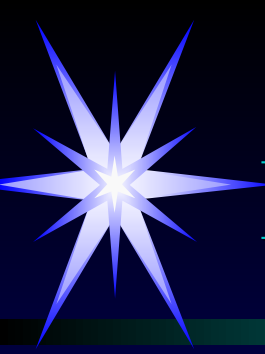
- **HİJYEN**: Bir sağlık bilimi olup, temel ilgi alanı sağlığın korunması ve sürdürülmesidir.



KİŞİSEL HİJYEN

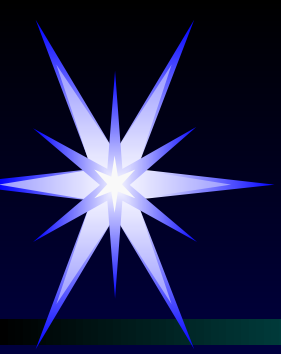
- KİŞİSEL HİJYEN:
kişilerin kendi sağlığını korudukları ve devam ettirdikleri özbakım uygulamalarıdır.





KİŞİSEL HİJYEN

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



HİJYENİK UYGULAMALARIN AMAÇLARI

- 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.

HİJYENİK UYGULAMALARIN AMAÇLARI

- Bireyin genel görünümünü olumlu hale getirmek, kendine olan güvenini arttırmak.





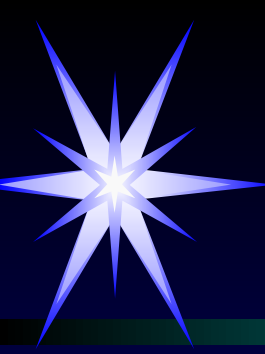
HİJYENİK UYGULAMALARIN AMAÇLARI

- Deri sağlığını sürdürmek ve geliştirmek. (Örneğin, ılık ve sıcak banyolar deride kan dolaşımını arttırarak derinin beslenmesini sağlar.)

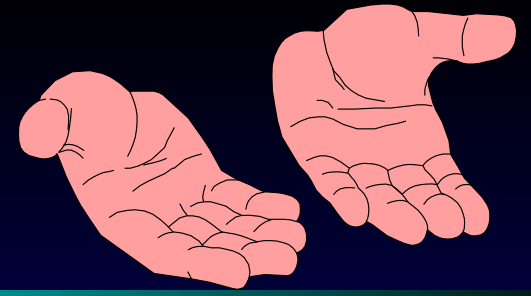


EL HIJYENİ





EL HİJYENİ



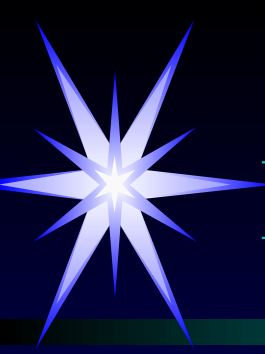
- Hastalık yapan mikroorganizmalar kişiden kişiye en çok eller yolu ile bulaşmaktadır.
- Hijyenik el yıkamanın amacı, eller üzerinde bulunan geçici bakterilerin tamamını, kalıcı bakterilerin ise bir kısmını ellerden uzaklaştırmaktır.

EL HİJYENİ

Eller;

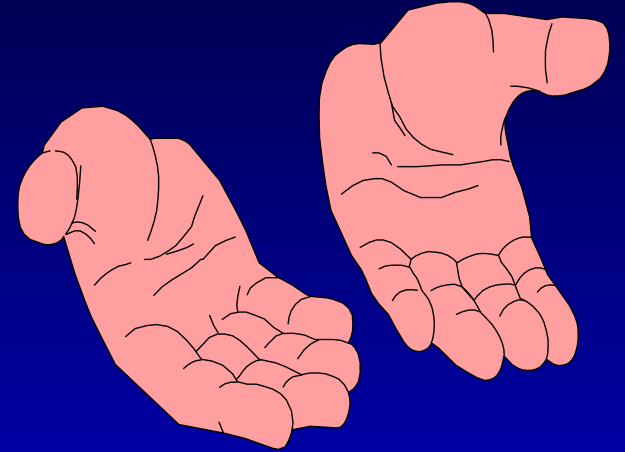
- yemeklerden önce ve sonra,
- pis ve pis olması muhtemel eşyaya dokunduktan sonra,
- tuvaletten sonra,

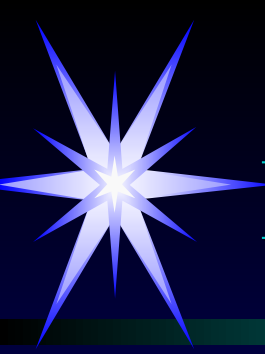




EL HİJYENİ

- uykudan önce ve kalktıktan sonra mutlaka su ve sabunla iyice yıkanmalı, durulanmalı ve çok iyi kurulanmalıdır





EL HİJYENİ

- 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.

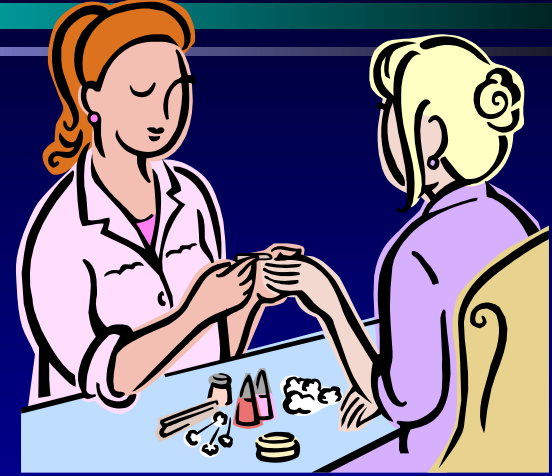
EL HİJYENİ

- El yıkama süresi, saatin tik taklarına uyarak **en az 20 ye kadar** sayarak belirlenir.



TIRNAK BAKIMI ve HİJYENİ

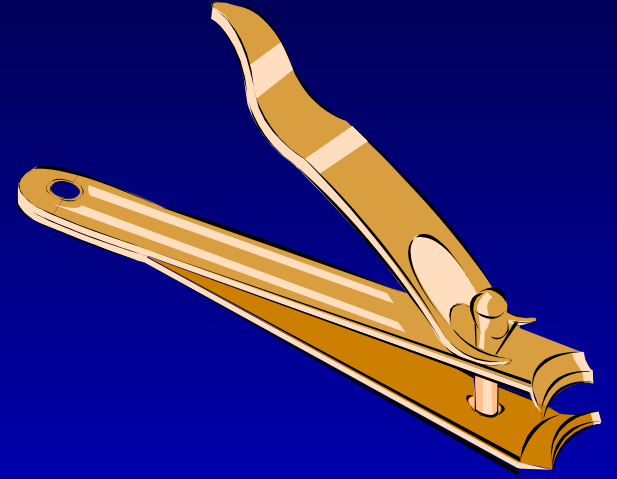
➤ Haftada bir kez el ve ayak tırnakları kısa ve yuvarlak şekilde kesilmelidir.



➤ Tırnak uçlarının altında bir çok mikrop kolayca yerleşip üreyebilir. Bu nedenle, **tırnak diplerinin temizliği** çok önemlidir.

TIRNAK BAKIMI ve HİJYENİ

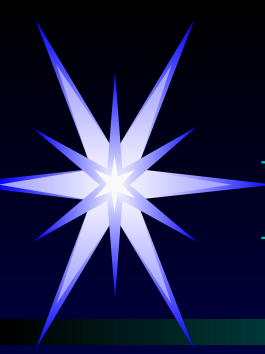
- Ayrıca, tırnak kesim ve bakımında kullanılan aletlerin kişiye özel olması bazı bulaşıcı hastalıkların (Örneğin AIDS) önlenmesinde önemli rol oynar.



DERİ HİJYENİ

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

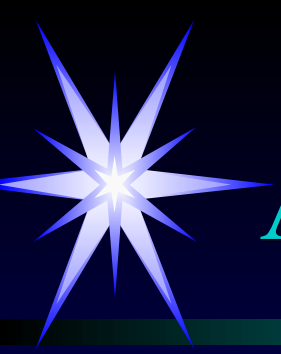




DERİ HİJYENİ

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





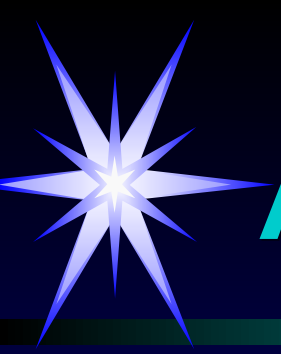
AĞIZ HIJYENİ



AĞIZ HİJYENİ



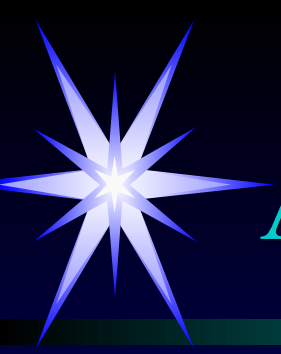
- Diş ve diş etlerinin temizlenmesi, ağzın bol su ile çalkalanması, diş etlerinin uyarılması ağız bakımı ile sağlanır.
- Ağız bakımına dikkat edilmediği takdirde ağız kokusu, diş eti rahatsızlıkları, çiğneme güçlüğü ve hazımsızlık görülür,



AĞIZ HİJYENİ

- 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.

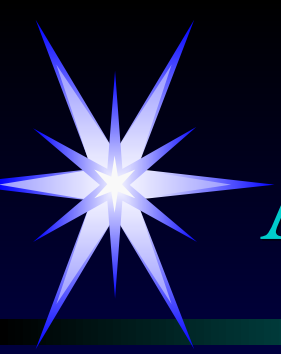




AĞIZ HİJYENİ

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

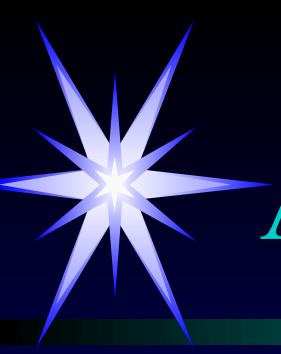




AĞIZ HİJYENİ

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





AYAK HIJYENİ

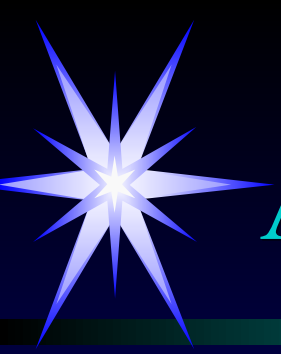
- Ayakların her gün yıkanması ve yıkandıktan sonra, özellikle parmak aralarının iyice kurulanması gerekir. Aksi halde nemli ortam mantar enfeksiyonlarının gelişmesine neden olur.



AYAK HİJYENİ

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





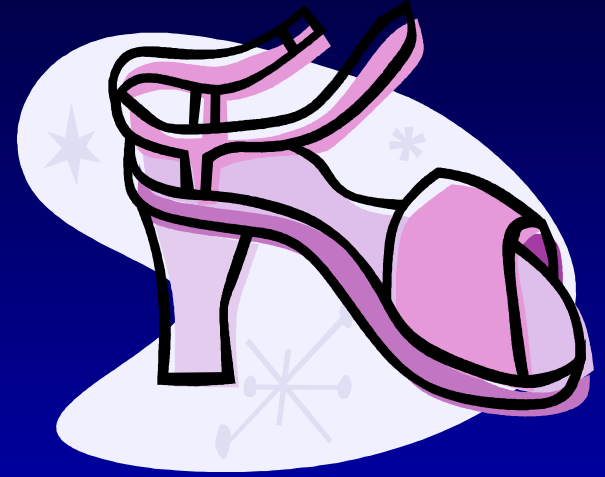
AYAK HİJYENİ

- Uygun ve rahat bir ayakkabı ayak sağlığı için önemlidir.
- Ayağa tam uyan bir ayakkabı; parmakları sıkmamalı, topuğu sıkıca tutmalı ve ayak kemerini iyice desteklemelidir.
- Ayakkabının ökcesi geniş olmalı ve çok yüksek olmamalıdır.



AYAK HİJYENİ

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



SAÇ HİJYENİ

- 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.



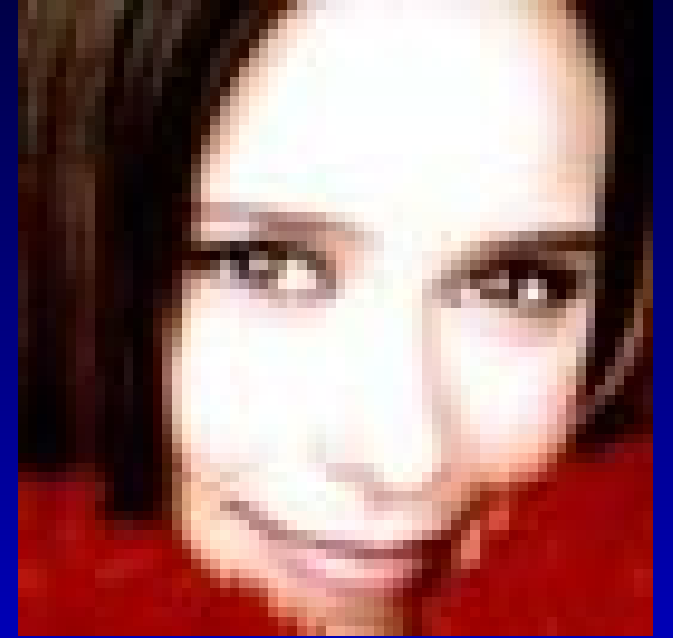
SAÇ HİJYENİ

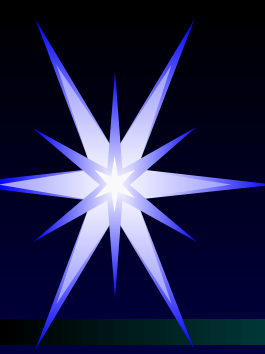
- Saçlı deri yağlı ise, daha sık yıkanmalıdır.
- Saçların sağlıklı görünümünü beslenme ile ilgilidir.
- Saçlar kökleri ile beslenir.
- Taramak, fırçalamak, parmak uçları ile masaj yapmak kan basıncını hızlandırır ve saçları beslemiş olur.



SAÇ HİJYENİ

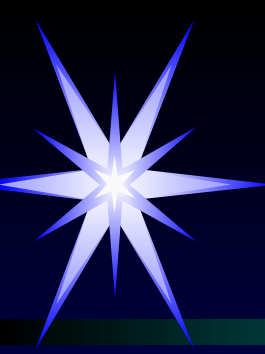
- **Kepeklenme;** Kirli ve yağlı ölü saç hücreleridir. iyi saç bakımı ile önlenmezse hekime danışmak gerekir.





SAÇ HİJYENİ

- **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.



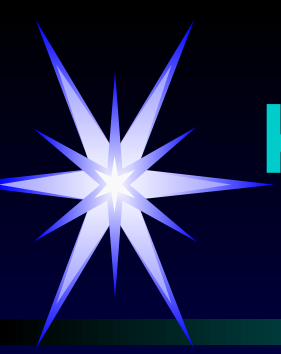
KİŞİSEL TEMİZLİK KURALLARI

- Temizlik denilince sadece vücut temizliği veya konut temizliği anlaşılmalıdır.
- Yaşadığımız ve çalıştığımız, eğlendiğimiz her yerde sağlığımız açısından temizlik üzerinde ciddiyetle durulmalıdır.

KİŞİSEL TEMİZLİK KURALLARI

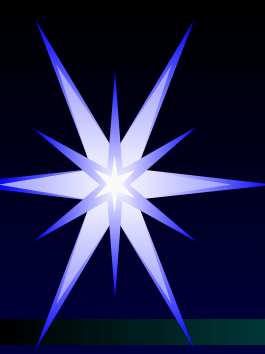
- Kirletilmiş çevreyi temizlemek zordur. Ama kirletmemek ve korumak daha kolaydır.





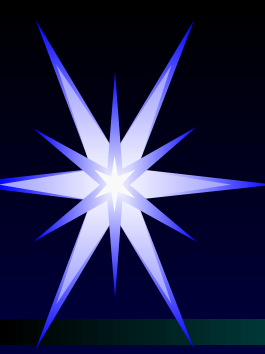
KİŞİSEL TEMİZLİK KURALLARI

- 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 kurulamak.



KİŞİSEL TEMİZLİK KURALLARI

- Akşamları yatmadan önce ayakların yıkanması, elbiselerin çıkarılıp pijama veya gecelik giyilmesi.
- İşten veya okuldan eve gelindiğinde el, yüz ve ayakları yıkamak.



KİŞİSEL TEMİZLİK KURALLARI

- Günde en az iki defa diş fırçalamak.
- Her gün saçları taramak. Sık sık uygun şampuanla yıkamak.
 - Yere düşen bir yiyeceği yememek.
 - Çiğ meyve ve sebzeleri yıkamadan yememek.
- Açıkta satılan yiyeceklerin tüketilmemesi.

KİŞİSEL TEMİZLİK KURALLARI

- Kişi yanında sürekli kağıt mendil bulundurmalı.
- Tuvaletleri temiz kullanmalı.
- Çöpleri çöp kutusuna atmalı.



TEŞEKKÜRLER

