

KALE İLKOKULU



REHBERLİK SERVİSİ



KİŞİSEL HİJYEN EL BROSÜRÜ

BİREYSEL TEMİZLİK NEDİR?

Bireysel temizlik bireyin sağlığını devam ettirmesi için yaptığı öz bakım 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 Yıkama ile ter ve pis koku veren maddeleri, mikropları vücudumuzdan uzaklaştırırız.

YAPILMASI GEREKEN GÜNLÜK TEMİZLİK UYGULAMALARI

El temizliği Yüz temizliği Koltuk altı temizliği Saç temizliği Ayak temizliği Tırnak temizliği Diş temizliği

Ellere bulaşan mikroplar, üflemeyle, el çırpma, silkelemeyle geçmez. Tek çözüm elleri yıkamaktır. **ELLERİNİZİ YIKAYIN!!**

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. 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.



Ayaklar yıkandıktan sonra parmak aralarına kadar iyice kurulanmalıdır Her gün çoraplar değiştirilmelidir. Fazla çorap yoksa akşamları çoraplar yıkanmalı, kuruyunca giyilmelidir.

Mantarlar bulaşıcıdır.

Başka kişilere ait ayakkabı terlik ve çorapların giyilmesi, toplu yaşanan yerlerde çıplak ayakla dolaşılması ile bulaşır. Toplu yaşanan yerlerde çıplak ayakla dolaşılmamalıdır.

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.

VÜCUT BİTLERİ Tıp olarak baş bitlerine benzerler Pamuklu eşyaların ve giyeceklerin dikiş yerlerinde yaşarlar Toplu yaşam yerlerinde sık görülürler Geceleri dikiş yerlerinden çıkarak kan emerler

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 yaparken lif kullanılması ve bütün vücudun en az 1 defa sabunlanması gerekir. Yıkama 30 derecenin üzerindeki suyla, sabun kullanılarak, derinin ovulması ve kirin atılmasıyla yapılır.

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

BİT VE UYUZDAN KORUNMA YOLLARI! Hijyene dikkat edilmeli. Tüm eşyalar ve giysiler kaynar su ile 20 dakika yıkanmalı, sıcak ütüyle ütülenmeli.

DİŞ BAKIMI

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

DİŞ SAĞLIĞINI KORUMAK İÇİN NE YAPILMALIDIR!!!

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

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



tüketiminden kaçınılmalıdır.

Dişler kürdanla karıştırılmamalıdır. Sigara ve alkol dişler için zararlıdır. Fındık ceviz vs. dişlerle 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. Hapsirirken, öksürürken burun ve ağız mendille kapatılmalıdır. Elle kapatmak sağlıklı değildir.



UYULMASI GEREKEN DİĞER KURALLAR!

Açık ve güneşli havadan yararlanma da çok önemlidir.

GIDA HİJYENİ Doğal ve taze gıdalar tercih edilmeli,

Zedelenmiş, pis kokulu, küflü, Rengi ve görüntüsü değişmiş gıdalar tüketilmemeli,

GIDA HİJYENİ 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!

Temizliğin bulunmadığı yerde sağlıktan söz edilemez.

SONUÇTA... Temizliğin bulunmadığı yerde sağlıktan söz edilemez. Vücudumuzun, giydiklerimizin, kullandığımız araçların ve mekânın temizliği için elimizden geleni yapmalıyız!

Betül GÜLER

Okul Rehber Öğretmeni

Uygar insan

kişisel temizliğine özen

gösteren ve

çevresini temiz tutandır.