

KARAELEBİSTAN MESLEKİ VE TEKNİK ANADOLU LİSESİ

KİŞİSEL HİJYEN VE TEMİZLİK

Nur Bahar ELBER
Fizik Öğretmeni

Şüheda EMRE ÇENGEL
Uzm.Psikolojik Danışman

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.**



TEMİZLİK

Göz, burun ve cilt tarafından algılanan
ve kir olarak tanımladığımız
tüm yabancı maddelerin ortamdan
uzaklaştırılmasıdır

- Kişi tüm dış ortam kirleticilerinin sürekli etkisi altındadır.
- Eliyle dış ortamdaki bir çok kirletici etmene dokunur. Bunlar arasında Mikroplar ve Kimyasal kirleticilerde vardır

- 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.**

- **Temizlik**, Vücutun Hastalıklardan korunması açısından en önemli uygulamalardan birisidir.

Çevredeki kirleticiler insan ve diğer gelişmiş canlıların vücuduna

deri,

sindirim sistemi ve

solunum yoluyla girer,

Vücut sistemleri bu yolla etkilenir.

- Ergenlik çağında vücutta değişiklikler olur,
- Ter bezleri daha etkindir ve daha fazla 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.

Temizlik kişisel bir konudur. Uygulaması kişiden kişiye değişir

- Tuvaletten sonra ve yiyeceklere dokunmadan önce eller yıkanmalıdır.
- **Günlük etkinlikler dikkatli yıkanmayı gerektirir**
- Her türlü spor etkinliğinden sonra saçlar dahil bütün vücut yıkanmalıdır.



- Sabah kalkıldığında **yüzlerin yıkanması**, dişlerin fırçalanması, **düzenli banyo** yapılması, **iç çamaşırı** değiştirilmesi vb. uygulamalar örnektir.

- Başta kendi sağlığımız olmak üzere başkalarının sağlığını korumanın en önemli aracı temizliktir. **Bu söz sadece beden temizliğini değil, Çevrenin temizliğini, kullandığımız her şeyi ve her ortamı temiz bırakmanın önemini de ortaya koymaktadır.**

Tuvaletlerden Bulaşan Hastalıklar:

Tuvaletler temiz kullanılmaz, temizliği ve hijyeni sağlanmaz ise her türlü hastalık yapıcı mikroplar buralarda yaşar.

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

Tuvalet temizliği

Kirli olarak bırakılan tuvaletlerin görüntü ve kokusundan nasıl midemizin bulanıyor ve girmek istemiyorsak bizim de tuvaletleri başkasına bu şekilde bırakmamamız gerekir.

Tuvaletlerin gün içerisinde temiz kalması için öğrenciler düşen görevlerdir
Tuvalet kapılarına ve duvarlarına yazı yamak kötü bir huydur.

Okul tuvaletleri görevlilerce her gün temizlenmektedir eğer temiz bırakılırsa bu görevlilerinde işini kolaylaştırır

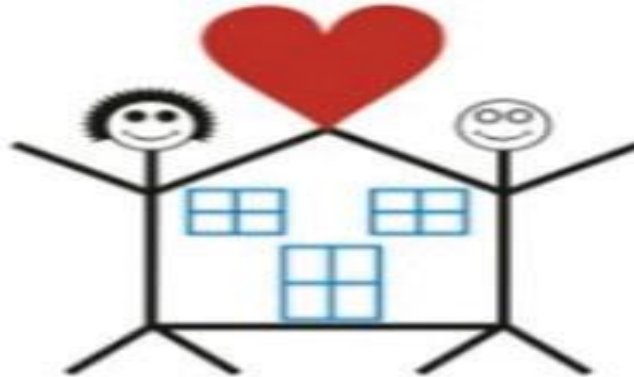
Tuvalet çeşmelerini ve sifonunu temiz el ile açılıp kapanmalı ve ıslak bırakmamaya çalışmalıdır.

Tuvaletten çıkarken mutlaka sifon çekmelidir veya bol su dökülmelidir.

Tuvalette mutlaka tuvalet kağıdı kullanmalıdır,eğer yoksa ihmal edilmemeli ve kağıt mendil taşınmalıdır

TUVALETLERİN TEMİZ OLAMADIĞI OKULLARDA SAĞLIKLI YAŞAM SAĞLANAMAZ!

OKULLARDA SAĞLIKLI BİR YAŞAM İSTİYORSAK HEP
BİRLİKTE TUVALETLERİ
TEMİZ TUTMALIYIZ VE TUVALETLERİN HİJYENİK
OLMASINI SAĞLAMALIYIZ.



TEMİZ OKUL, SAĞLIKLI OKUL

Genel Temizlik Kuralları Hakkında

- Yemeklerden önce ve sonra elleri su ve sabun ile yıkayıp kurulamak,
- İşten veya okuldan eve gelindiğinde el, yüz ve ayakları yıkamak
- Günde en az iki defa diş fırçalamak,
- Her gün saçları taramak ve saçlarımızı sık sık uygun şampuanla yıkamak,
- En az haftada bir defa banyo yapmak, çamaşır ve giyecekleri sık değiştirmek,
- Haftada bir defa el ve ayak tırnaklarını kesmek,
- Akşamları yatmadan önce ayaklarımızı yıkamak, elbiselerimizi çıkarıp pijama veya gecelik giymek,

- Yere düşen bir yiyeceği yememek
- Çiğ meyve ve sebzeleri yıkamadan yememek.
- Açıkta satılan yiyecekleri tüketmemek.
- Yanımızda sürekli kağıt mendil bulundurmak.
- Tuvaletleri temiz kullanmak.
- Çöpleri çöp kutusuna atmak.

GENEL TEMİZLİK KURALLARI:

El ve Tırnak Temizliği ve Bakımı

- Günlük yaşamda elimiz sürekli kirlenir. Yüzümüze, saçlarımıza tozlar konabilir. Kirli yüzeylere sürtünür ve dokunuruz.
- Sağlıklı kalmak ve çevresel kirleticilerden korunabilmek için el yıkama en önemli uygulamalardan biridir.

Vücuda giren Mikroplar kolayca üreyerek birçok hastalığın ortaya çıkmasına yol açabilirler.

El yıkama bir toplumu önemli hastalıkların çoğundan korur.

Bu nedenle;

- Yiyecek hazırlamadan önce
- Tuvalet gereksiniminin giderilmesinden sonra
- Buruna dokunulduğunda
- Hayvanlara dokunulduğunda
- Hapşırıp, öksürdükten sonra
- Kimyasallarla, elleri kirleten işlerle, boyalarla uğraşıldığında
- Çöp ve atıklara dokunulduğunda, eller iyice yıkanmalıdır.

Eller yıkanırken ;

- Yeterli su ve sabun kullanılmalı,
- eller en az on saniye iyice ovuşturulmalı, parmak araları ovulmalı,
- tırnak altları iyice temizlenmelidir.
- Yüzük ve takılar mutlaka çıkartılmalı,
- sıvı sabun kullanılmalı,
- sabun temizliğine mutlaka dikkat edilmeli,
- eller durulandıktan sonra kağıt havlu kullanılmalıdır.

- **Tırnak Temizliği ve Bakımı**
- **Beden ve Cilt Temizliği**
- **Saç Bakımı ve Temizliği**
- **Düzenli Banyo Yapılması**
- **Kişisel Temizlik Malzemeleri ve çamaşır kullanımı**
- **Temiz Giyecek ve Çamaşır Kullanımı**
- **Göz, Kulak, Burun Boyun ve Koltuk Altı Temizliği**
- **Ayak Temizliği**

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

DİNLEDİĞİNİZ İÇİN TEŞEKKÜRLER