



TEMİZLİK VE HİJYEN KURALLARI

Temizlik fiziksel, zihinsel ve sosyal refahın dengeli bir bileşimidir. Bu, aynı zamanda genel refah ve mutluluğun temel taşıdır. Aynı şekilde temizlik veya hijyen de birçok hastalığa da yakalanma riskini azaltarak sevdiğinizlerle sağlıklı bir yaşam sürmede önemli rol oynar. Temizlik, çevremizi temiz ve düzenli tutmayı, yanımızda mikrop taşımamak ve sağlığımızı korumak için özellikle yemek yemeden önce veya tuvaleti kullandıktan sonra elleri düzenli olarak sabunla yıkamayı, zararlı bakterileri vb. uzak tutmak için masa, kapı kolu vb. tüm yüzeyleri temizlemeyi içerir. Fiziksel sağlık, zihinsel sağlık ve sosyal refah arasındaki bu dengeyi sağlamak için temizliğin gerçekte ne olduğunun ve günlük hayatımızda güvenli hijyen uygulamalarını nasıl gözlemleyebileceğimizin farkında olmamız çok önemlidir.

İyi hijyen uygulamaları, evlerimizi, ofislerimizi ve vakit geçirdiğimiz diğer alanları düzenli olarak temizleyerek elde edilebilir. Fakat bunu mümkün olduğunca doğal yollar ile yapmak gerekir. Ellerimizi sık sık sabun ve suyla yıkamak, çöpleri uygun şekilde atmak ve yaşam alanlarımızı temiz tutmak da dahildir. Temizlik, giydiğimiz giysiler kadar yediğimiz yiyeceklere de sirayet etmelidir.

Genel Hijyen Kuralları

Hijyen

- Sağlığa zarar verecek ortamlardan korunmak için yapılacak uygulamalar ve alınacak önlemlerin tümüdür.
- Sağlıklı ortamın korunması ve her türlü hastalık etmeninden arındırılmasıdır.

Kişisel Hijyen

- Kişinin sağlığını korumak için ve sürdürmek için yaptığı öz bakım uygulamalarıdır.
- Birçok enfeksiyon hastalığının önlenmesinde kişisel hijyen alışkanlıklarına uyulması çok önemlidir.
- Hem fiziksel hem de psikolojik iyilik için hijyen aktivitelerinin düzenli ve sürekli olarak yapılması temel kuraldır.

Hijyen Uygulamalarının Amaçları

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

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

Kişisel Temizlik Kuralları

- Temizlik denilince sadece vücut temizliği veya konut temizliği anlaşılmamalıdır.
- Yaşadığımız ve çalıştığımız her yerde sağlığımız açısından temizlik üzerinde ciddiyele durulmalıdır.
- Ellerin su ve sabunla yıkanması kişisel temizliğin temelini oluşturmaktadır.
- En az haftada bir defa banyo yapılmalı, çamaşır ve giyecekler sık değiştirmelidir.
- Haftada bir defa el ve ayak tırnakları kesilmelidir.
- Yemeklerden önce ve sonra mutlaka eller su ve sabun ile yıkanıp kurulanmalıdır.
- Tuvaletten sonra eller bol su ve sabun ile yıkanıp kurulanmalıdır.
- Akşamları yatmadan önce eller ve ayaklar yıkanmalı, günlük elbiseler çıkarılıp pijama veya gecelik giyilmelidir.
- İşten veya okuldan eve gelindiğinde el, yüz ve ayaklar yıkanmalıdır.
- Günde en az iki defa dişler firalanmalıdır.
- Her gün salar taranmalı ve sık sık uygun şampuanla yıkanmalıdır.
- Kişi yanında kağıt mendil bulundurmalıdır.
- Tuvaletler temiz kullanılmalıdır.
- Çöpler p kutusuna atılmalıdır.

Mikroorganizmalar

- Suda, havada, toprakta, hayvanlarda, iyi yıkanmamış sebze ve meyvelerde, iyi pişirilmemiş et ve balıklarda, iyi yıkanmamış kaplarda, insan ve hayvanların dışkılarında bulunur.
- En çok kirli eller ve kirli sular ile bulaşır.
- Ellerin yıkanması hastalıkların önlenmesinde etkili ve basit uygulamaların başında gelmektedir.

El Hijyeni

- Eller vücutta en çok kirlenen ve mikroorganizmalarla en çok temas eden organlardır.
- Hastalık yapan mikroorganizmalar kişiden kişiye en çok eller yolu ile bulaşmaktadır.
- Elleri temiz tutmak, çatlak ve sıyrıkların oluşmasını önlemek, bazı bulaşıcı hastalıkların yayılmasını engelleme yollarından biridir.
- Eller;
 - Yemeklerden önce ve sonra
 - Tuvaleti kullanmadan önce ve sonra
 - Bebek bakımı yapmadan önce ve yaptıktan sonra
 - Hapşırma ve ksrmeden sonra
 - Hastalara dokunmadan önce ve sonra
 - Yaralara ya da enfekte alanlara dokunduktan sonra
 - Bozulmuş yiyeceklere ve kirli yüzeylere dokunduktan sonra
 - plere dokunduktan sonra
 - Dışarda oyun oynadıktan sonra
 - Toplu taşıma araçları ve para gibi ortak kullanım araçlarını kullandıktan sonra
 - Kedi, köpek ve diğer tüm hayvanlara dokunduktan sonra
 - Eller kirli hissediliyorsa veya gözle görülür kirlenme varsa,

mutlaka su ve sabun ile yıkanmalıdır.

- 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.
- Mikroplar kuru yüzeylerde çoğalamazlar bu nedenle yıkama ve durulama sonrasında nemli kalmaması için eller temiz bir havlu ile kurulanmalıdır.
- El yıkamanın etkinliği, sabun kullanımı, yıkama süresi ve tekniği ile yakın ilişkilidir.
- El temizliğinde cilde zarar vermeyecek türden katı veya sıvı sabun kullanılmalıdır.
- Eller en az 20 saniye boyunca su ve sabunla yıkanmalıdır.

El Yıkama Yöntemi-1

- Akan suyun altında eller ıslatılır.



El Yıkama Yöntemi-2

- Ellerin tüm yüzeyine yetecek miktarda katı ya da sıvı sabun ele alınır.



El Yıkama Yöntemi-3

- Sabun ellerin tüm yüzeylerine dağıtılarak avuç içleri köpürtülür.
- Önce ellerin çevresi sonra parmak ve parmak araları ovalanır.



El Yıkama Yöntemi-4

- Sağ eli sol el sırtına koyarak parmak araları birbirinin içine gelecek şekilde ovalanır.
- Aynı hareket sol el içinde tekrarlanır.



El Yıkama Yöntemi-5

- Sağ el parmak sırtları sol elin avuç içine gelecek şekilde yerleştirilir ve ovalanır.
- Aynı hareket sol el içinde tekrarlanır.



El Yıkama Yöntemi-6

- Akan suyun altında eller durulanır.
- Kişisel havlu ya da kağıt havluyla eller iyice kurulanır ve musluk kapatılır.



Tırnak Bakımı ve Hijyeni

- Tırnak keratinden oluşan ve insanın genel sağlık durumunu yansıtan bir yapıdır.
- Haftada bir kez el ve ayak tırnakları kısa kesilmelidir.
- Tırnak uçlarının altında bir çok mikrop kolayca yerleşip üreyebilir. Bu nedenle, tırnak diplerinin temizliği çok önemlidir. Tırnaklar temiz ve kuru tutulmalıdır.
- Ayrıca, tırnak kesim ve bakımında kullanılan aletlerin kişiye özel olması bazı bulaşıcı hastalıkların (Ör: Hepatitler, HIV/AIDS) önlenmesinde önemli rol oynar.

Vücut Hijyeni

- Derimiz vücudun yüzeyini saran ve koruyan büyük ve önemli bir parçamızdır.
- Deri koruma ve bakımı yapılmazsa; çeşitli hastalıklar meydana gelmektedir.
- Deri hijyeni, deriyi temizlemek, artıkları atmak, dolaşımı uyarmak, kişiyi rahatlatmak amacıyla derinin yıkanmasıdır.
- Banyo yapma (yıkama) kişinin hijyenik bakımının önemli bir parçasıdır.
- Temizliği sağlar, vücudu artık maddelerden temizler, kötü kokuları önler ve rahatlık duygusu verir.
- Su ve sabun kullanarak sıcak suyla banyo yapılması kir ve salgıların temizlenmesini sağlar.
- Deri temizliği; yapılan iş, iklim koşulları ve bireysel tercihe göre değişmekte birlikte haftada en az iki defa mutlaka yapılmalıdır.
- Ergenlik döneminde derinin ter ve yağ bezleri fazla çalıştığından buna bağlı deride meydana gelebilecek sorunları önlemek için ergenlik çağındaki kişilerin olabildiğince sık yıkanmaları önerilmektedir.
- Yaz aylarında banyo yapma sıklığı kış aylarına göre fazla olabilir.

Ayak Hijyeni

- Ayak sağlığı için hem temizlik kurallarının uygulanması, hem de uygun bir ayakkabı seçimi önem taşır.
- Ayakların her gün yıkanması ve yıkandıktan sonra, özellikle parmak aralarının iyice kurulanması gerekir.
- Aksi takdirde nemli ortam mantar enfeksiyonlarının gelişmesine neden olur.
- Ayak tırnakları düzenli aralıklarla kesilmelidir.

- Tırnak batmasını önlemek için de düz kesilip yandan yuvarlatılması gerekir.
- 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 ökçesi geniş olmalı ve çok yüksek olmamalıdır.
- Eğer ayakkabı uygun değilse ayakta nasır, ayak tabanında kalınlaşmalar, baş parmakta eğrilik ve tırnakta büyüme-kabalaşma (hipertrofi) oluşabilir.

Saç Hijyeni

- Saçların sağlıklı görünümü beslenme ile ilgilidir.
- Saçlar kökleri ile beslenir.
- Saçların temizliği sağlığı etkiler. Çünkü bazı enfeksiyon etkenleri ve parazitler, kirli saçlara ve o bölgedeki deriye daha kolay yerleşir.
- Saçların en az haftada iki kez yıkanması gerekir. Yağlı saçlar için bu sıklık daha fazla olmalıdır.
- Taramak, fırçalamak, parmak uçları ile masaj yapmak kan basıncını hızlandırır ve saçları beslemiş olur.
- Saç tarama/fırçalama işlemi saçtan kir ve tozların, doğal yağ birikintilerini de uzaklaştırılmasını sağlar.
- Kepeklenme; kepek, kirli ve yağlı ölü saç hücreleridir. İyi saç bakımı ile önlenmezse hekime danışmak gerekir.
- Saç temizliğine ve bakımına dikkat etmeyen kişilerde bit oluşabilir ve çevredeki kişilere de bit bulaşabilir. Bu durumda sağlık kuruluşlarında ilgili doktorlara başvurularak tedavi edici şampuan ve losyonlar kullanılmalıdır.
- Saçların boyanması ya da saça kimyasal maddelerin uygulanması saçın ve saçlı derinin sağlığını bozabilir.
- Saç dökülmesi; yaş, hormon ve çeşitli hastalıklar ile ilgili olabilir.
- Saçın temizliği ve düzeni, insanlar arasındaki ilişkilerde ve kendini iyi hissetmede olumlu dış görünüş açısından da önemlidir.

Ağız Hijyeni

- 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.
- Ağız bakımında amaç, ağzın tüm organizmalardan temizlenmesi değil, daha çok birikmiş yiyecek artıklarının temizlenmesidir.
- Dişler günde en az 2 defa 3 dakika süre ile florlu diş macunu ile tüm diş yüzeyini kapsayacak şekilde fırçalanmalıdır.
- Diş fırçalamak için güvenli su kullanılmalıdır.
- Fırçalama işlemi yemekten sonra yapılmalıdır.
- Dişlerin arasındaki artıkları ve plakları temizlemek için diş ipi kullanılmalıdır.
- Diş temizliğinde kullanılacak fırçaların sapı elde rahat tutulabilecek biçimde olmalı, fırça ağız içinde bütün alanlara rahatça ulaşabilmeli, fırçanın kıllarının naylondan yapılmış ve yumuşak olması da önemlidir.
- Kılların sert olması diş etinde travmalara ve diş eti enfeksiyonlarına neden olabilir.

- Şekerli ve karbonhidratlı besinlerin yenmesinden sonra ağzın su ile çalkalanması ya da biraz su içilmesi de diş çürüklerinin oluşumunu azaltabilir.
- Dişlerde çürük olmasa bile 6 ayda bir diş muayenesi yaptırılmalıdır.

Besin Hijyeni

- Besin hijyeni, herhangi bir besinin tümüyle hastalık yapan etmenlerden arınmış olması anlamına gelir.
 - Sağlam zedelenmemiş bozuk olmayan besinler seçilmeli ve satın alınmalıdır.
 - Hastalık yapabilecek şüpheli besinler özellikle küflenmiş olanlar yenilmemelidir.
 - Sebze ve meyveler toz, toprak ve ilaç kalıntılarında temizlenmeleri için sirke eklenmiş su dolu bir kaptan bekletildikten sonra bol su ile birkaç kere durulanmalıdır.
 - Hazırlama, saklama ve servis sırasında kullanılan araç gereçler temiz olmalıdır.
 - Mutfak ve yemek yenen yerlerin temizliğine özen gösterilmelidir.
 - Sokakta ya da açıkta satılan ve kaynağı bilinmeyen yiyecekler tüketilmemelidir.
 - Gıdaların üstü kapalı tutulmalı, sinek ve böceklerden korunmalıdır.
 - Besinler her türlü temizlik maddesi ve haşere öldürücü ilaçlardan uzak tutulmalıdır.
 - Temizlik maddesi ve haşere öldürücü ilaçlar kendi ambalajlarında ya da etiketlenmiş olarak saklanmalıdır.
 - Gıdaları satın alırken son kullanma tarihine ve içeriğine dikkat edilmelidir.
 - Bulaşıklar iyice yıkanmalı ve besin artıklarının kurummasına izin verilmemelidir.
 - Kedi, köpek veya evcil hayvanların dışkı ve tüylerinin besinlerle temas etmemesine dikkat edilmelidir.
 - Çöp torbalarının ağızları kapatılmalı ve kapaklı çöp kovalarında muhafaza edilmelidir.
- ALINTI: <https://deprem.saglik.gov.tr/>