

# KİŞİSEL HIJYEN EĞİTİMİ





# HİJYEN

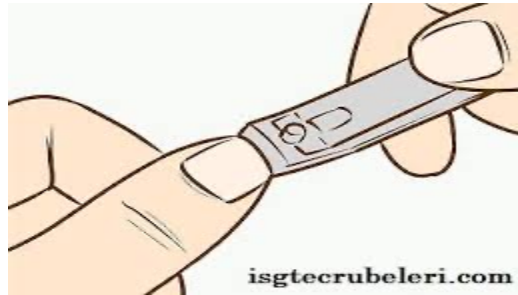
Sağlığın korunmasını sağlamak ve hastalıkların yayılmasını önlemek amaçlı yapılan uygulamaları ve bunun gerektirdiği şartları ifade eder.



# KİŞİSEL HİJYEN



○ **KİŞİSEL HİJYEN**: kişilerin kendi sağlığını korudukları ve devam ettirdikleri öz bakım uygulamalarıdır.



# Kişisel Hijyenin Sağlanması Bireye Yararları:

- Vücut salgılarının, atıklarının ve geçici mikroorganizmaların vücuttan uzaklaştırılması,
- Bireyin rahatlaması, dinlenmesi, gevşemesi ve kas geriliminin azalması,
- Vücuttaki kötü kokuların (ter kokusu) giderilmesi,
- Bireyin genel görünümünü güzelleştirerek, kendine olan güveninin arttırması,
- Deri sağlığını devam ettirmesi ve korumasıdır.



# KİŞİSEL HİJYEN

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

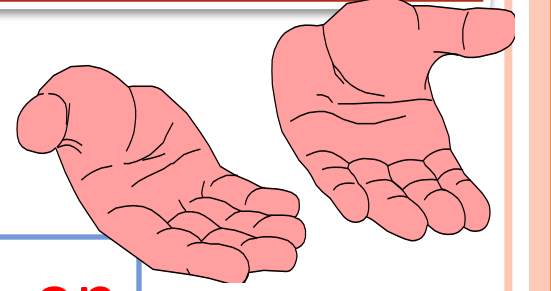
# EL HIJYENI



EL  
HIJYENI



# 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;

- ❑ Yemekten önce ve sonra
- ❑ Diş, ağız, yüz temizliği yapmadan önce
- ❑ Tuvalete girmeden önce ve sonra,
- ❑ Dışarıdan geldikten sonra,
- ❑ Kirli bir şeye dokunduktan sonra,
- ❑ Yemek hazırlamadan önce
- ❑ Öksürüp-hapşırdıktan sonra mutlaka yıkanmalıdır.

**SUYA SABUNA  
DOKUNUN!**





# EL HİJYENİ

## HİJYENİK EL YIKAMA TEKNİĞİ



Avuç içlerinin  
teması



Avuç içi ile  
diğer elin yüzeyi



Parmak araları



Çapraz parmaklar



Baş parmak



Avuç içinde  
parmaklar

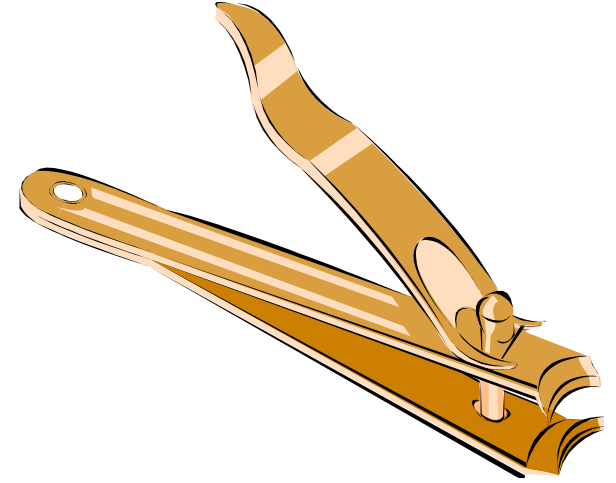
# TIRNAK BAKIMI VE HİJYENİ

- Haftada bir kez el 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.



# DERİ HİJYENİ

- Banyo lifleri ve havlular kişiye özel olmalıdır.
- Ayak havlusuyla yüz kurulmamalıdır.



# DERİ HİJYENİ

- Kulak kepçesi ve dış kulak yolu havluyla kurulanmalıdır, kulak yolunda pamuklu çubuk kullanımından kesinlikle kaçınılmalıdır.



# DERİ HİJYENİ

- İyice kurulan cilt yüzeyine, kuruma sonucu çatlakları önlemek için uygun nemlendiriciler kullanılmalıdır.





# DERİ HİJYENİ

- Gün içinde terlemeyi önlemek için deodorant kullanımı önerilir.
- Parfümler alkol içerdiğinden ciltte tahriş ve kuruluğa yol açabilir. Parfüm cilde sıkılmamalıdır.



alamy



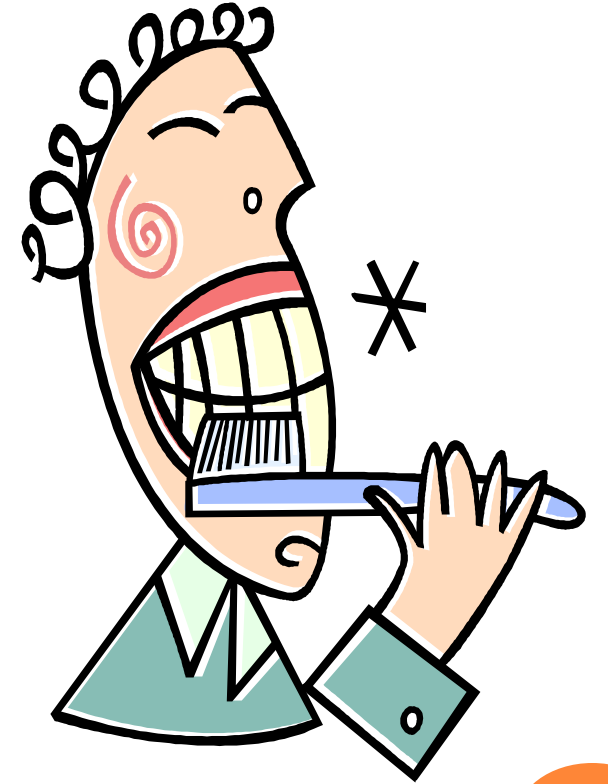
# AĞIZ HİJYENİ

*Hayata sağlıkla  
gülmüseyin*



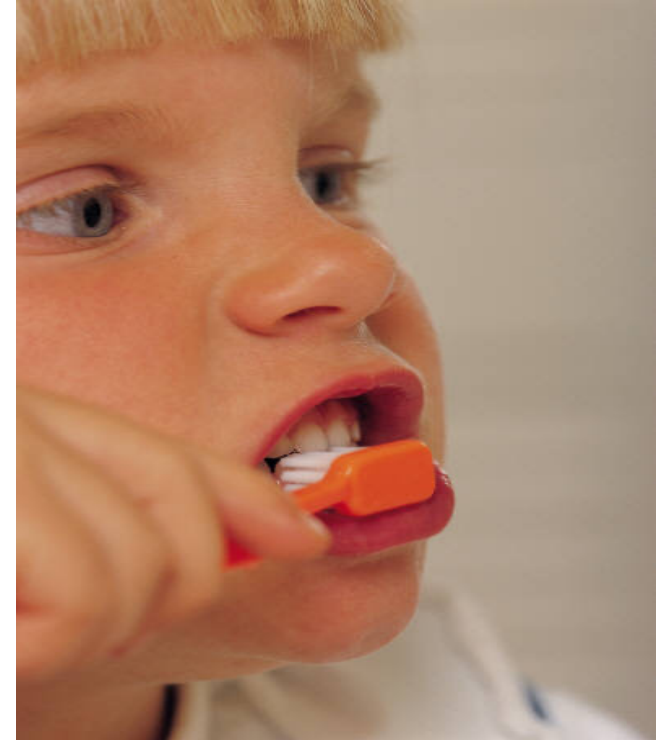
# AĞIZ HİJYENİ

- 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 2 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 HİJYENİ

- Ayakların her gün yıkanması ve yıkandıktan sonra, özellikle parmak aralarının iyice kurulması 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





# 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

- Saç dökülmesi; yaş, hormon ve irsiyet ile ilgilidir. Baştaki damarların uyarılması ve temiz tutulması 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.



# SAÇ HİJYENİ

- Saçların boyanması ya da saça kimyasal maddelerin uygulanması saçın ve saçlı derinin sağlığını bozabileceği için bu tip uygulamalardan kaçınmalıdır.



**TEŞEKKÜRLER.....**

