

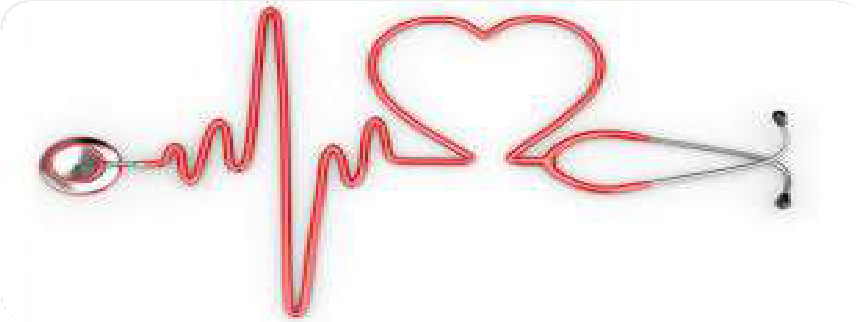


## SAĞLIK;

* **Yalnızca hastalık ve**

**sakatlığın olmayışı**

**değil, fiziksel, ruhsal ve sosyal yönden tam bir iyilik halidir.**



## TEMİZLİK



* **Sağlığa zarar verecek ortamlardan korunmak için yapılacak uygulamalar ve alınan önlemlerin tümüne denir.**

## KİŞİSEL TEMİZLİK

* **Her insan kendi temizliğinden kendisi**

**sorumludur,**

* **Bakımlı ve temiz olmak sağlıklı bir yaşamın ilk**

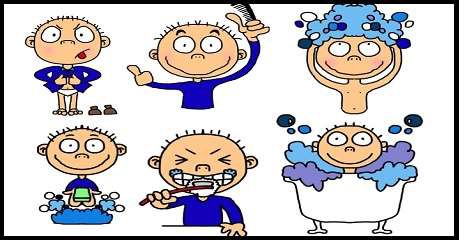
**koşullarından biridir.**





**VÜCUDUN GENEL TEMİZLİĞİ**

* **Cilt temizliği ve banyo yapma**
* **Saç temizliği ve bakımı**
* **Yüz, göz ve kulak temizliği**
* **Ağız ve diş sağlığı**
* **Cinsel bölgenin temizliği**
* **El ve tırnak temizliği ve bakımı**
* **Ayak temizliği ve bakımı**





**KİŞİSEL TEMİZLİK İLE PEK ÇOK HASTALIĞIN**

**ÖNÜNE GEÇİLMEKTEDİR**

* **İshalli hastalıklar**
* **Soğuk algınlıkları**
* **Cildin mikrobik hastalıkları**
* **Cildin mantar, uyuz ve bitlenme gibi parazitlerle oluşan hastalıkları**
* **Bazı alerjik hastalıklar**
* **Vücut kokusu**



**VÜCUT KOKUSU**

* **Vücut yüzeyinde bulunan mikropların teri parçalamasına bağlı olarak meydana gelmektedir.**
* **Koku meydana getiren vücut bölgeleri ayaklar, kıl köklerinin yoğun olduğu kasık ve koltuk altlarıdır.**



**VÜCUT KOKUSU**

* + **Her gün banyo yapılamadığı durumlarda koltuk altı önce sabunlu bir bezle, sonra su ile iyice silinmeli ve**



**temizlenmelidir.**

* + **Deri üzerine daha sonra bir deodorant veya ter önleyici uygulanabilir.**
  + **Deodorantlar temizlik aracı değildir, kokuyu sadece maskelerler.**



**CİLT TEMİZLİĞİ VE BANYO YAPMA**

* **Özellikle deri yüzeyinde bulunan mikropların, yığılan kirlerin, ter ve diğer vücut ifrazatının uzaklaştırılması ve dökülen yüzeysel**

hücrelerin atılması için mümkün olduğunca sık

yıkanmak gerekir.



**CİLT TEMİZLİĞİ VE BANYO YAPMA**

* + **Yıkanma, su ve sabun kullanarak derinin ovulması ve**

**kirin akıtılmasıdır.**

* + **Yıkanma sırasında yıkanmayı kolaylaştıracak araç ve**

**gereçlerden yararlanılabilir.**

* + **Her banyodan sonra iç çamaşırları ve giysiler**

**değiştirilmelidir.**





**SAÇ TEMİZLİĞİ VE BAKIMI**

* + **Sağlıklı saçlara sahip olmak için düzenli**

biçimde yıkamak gerekmektedir.

* + **Normal bir saçın haftada en az bir ya da iki kez yıkanması gerekmektedir. Yağlı saçlar ise daha sık yıkanmalıdır.**





**SAÇ TEMİZLİĞİ VE BAKIMI**

* + Şampuan seçimine dikkat edilmelidir.
  + Saç diplerinde kepek varsa, sık sık çok sıcak olmayan su ve sabunla yıkamak yararlı olabilir. Saçlar bol su ile iyice durulandıktan sonra da kepeklenme önlenemiyorsa bir sağlık kuruluşuna başvurulmalıdır.
  + Kişisel olarak kullanılan fırça ve taraklar sık aralıklarla sıcak sabunlu su ile yıkanmalı ve durulanmalıdır.

### AĞIZ TEMİZLİĞİ VE BAKIMI

* **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 TEMİZLİĞİ

* **Ağız bakımında amaç, ağzın tüm organizmalardan temizlenmesi değil, daha çok birikmiş yiyecek artıklarının temizlenmesidir.**



## AĞIZ TEMİZLİĞİ

* **Dişler günde en az iki kez 3 dakika süre ile diş macunu ile tüm diş yüzeyini kapsayacak şekilde fırçalanmalıdır.**
* **Fırçalama işlemi yemekten sonra ilk yirmi dakika içinde yapılmalıdır.**

# AĞIZ TEMİZLİĞİ

* + Dişlerin arasındaki artıkları ve plakları temizlemek için diş ipi kullanılmalıdır.





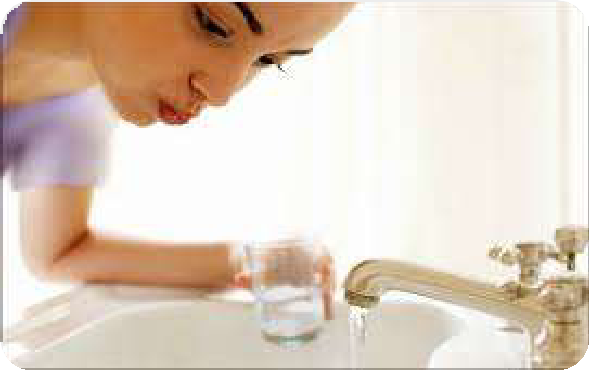
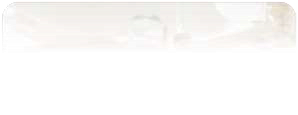
## AĞIZ TEMİZLİĞİ

* + - **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.

## AĞIZ TEMİZLİĞİ

* **Şekerli ve karbonhidratlı besinlerin yenmesinden sonra ağzın su ile çalkalanması ya da biraz su içilmesi de diş**



çürüklerinin oluşumunu

azaltabilir.

# AĞIZ HİJYENİ

* + **Dişlerde çürük olmasa bile 6 ayda bir diş muayenesi**

**yaptırılmalıdır.**

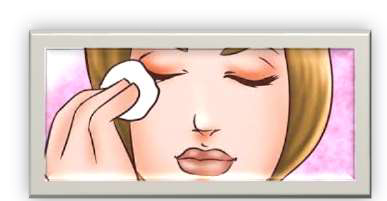




**YÜZ, GÖZ VE KULAK TEMİZLİĞİ**

* + - **Her sabah yataktan kalkıldığında su ile yüzün**

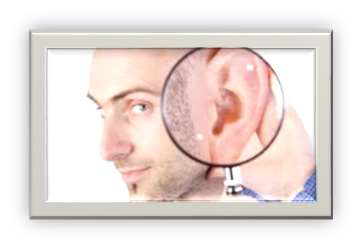
**yıkanması gerekmektedir.**

* + - **Gece uykudan önce, yüzün sabunla yıkanarak temizlenmesi yüz derisi üzerindeki günün kirini arındırır.**
    - **Makyaj yapılıyorsa her akşam yatmadan önce göz çevresinde ve yüzde bulunan makyaj artıkları uygun krem ve solüsyonlar kullanılarak ya da su ve sabunla temizlenmelidir.**



**KULAK TEMİZLİĞİ**

* + - **Kulak temizliğinde kulak arkasının temizliği unutulmamalıdır,**
    - **Kulak içine herhangi bir cisim sokulmamalıdır, dış kulak yolunun zedelenmesi tehlikeli iltihaplanmalara neden olabilir.**



**SAKAL, BIYIK TEMİZLİĞİ**

* + - * **Kullanılacak tıraş bıçağı veya tıraş makinesi kişiye özel olmalı ve mümkünse sadece sakal-bıyık temizliğinde kullanılmalıdır.**





**CİNSEL BÖLGENİN TEMİZLİĞİ**

* + - * **Üreme organlarının temizliğine özel olarak önem**

**vermek gerekmektedir.**

* + - * **Kıllı deride ter bezleri fazla sayıda olduğu için terleme ile koku rahatsız edici olabilir.**
      * **Mikropların bu bölgeye yerleşmesi sonucunda kaşıntı, kızarıklık, şişme, ağrı ve ısı artışı gibi iltihabın belirtileri görülmeye başlar.**



**EL VE TIRNAK TEMİZLİĞİ VE BAKIMI**

* + - * **Günlük yaşamda en fazla kirlenen**

**organların başında eller gelmektedir,**

* + - * **Olanak bulunan her ortamda; eller akar su altında sabunla, el sırtı, avuç içi ve parmak araları köpüklerle kaplanıp 15 saniye ovuşturularak (yavaşça 15'e kadar sayarak bu süre belirlenebilir)**

**yıkanmalı, durulanmalı, başkası tarafından kullanılmamış havlu, kağıt havlu ya da kağıt mendille kurulanmalıdır.**





**ELLER NE ZAMAN YIKANMALIDIR?**

* + - * + **Yemeklerden önce ve sonra**
        + **Yemek hazırlamadan önce ve sonra**
        + **Diş, ağız, yüz, göz temizliği yapmadan önce**
        + **Tuvalet gereksiniminin giderilmesinden önce ve sonra**
        + **Kirli, tozlu bir işi tamamladıktan sonra**
        + **Dışarıdan eve ve işe geldikten sonra**
        + **Hasta ziyaretinden sonra**
        + **Hiçbir iş yapılmasa dahi gün içinde çeşitli saatlerde (her zaman temiz görünecek şekilde)**





**EL YIKAMA ÖĞRENİM REHBERİ**

**UYGULAMA BASAMAKLARI**

* Gerekli malzemeleri düzenleme (kuru veya sıvı sabun, akan su, kişisel

veya kağıt havlu)

* Lavaboya yaklaşma
* Musluğu açma ve elleri ıslatma
* Sabunu alma
* Sabunu dairesel hareketler ve friksiyon yaparak köpürtme
* Her iki elin parmaklarını birbirine geçirerek ve ileri geri hareket ettirerek

avuç içi ve parmak aralarını 15-30 sn iyice yıkama

* Akan suyun altında durulama



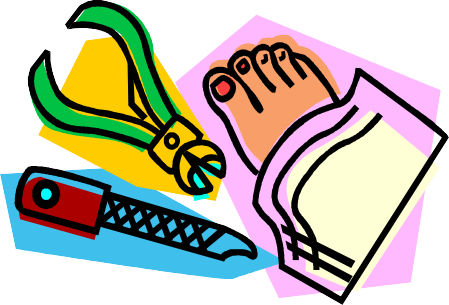
* Kişisel veya kağıt havlu ile kurulama



**TIRNAK BAKIMI**

* Kişisel tırnak makası kullanılmalı,
* El tırnakları yarım ay biçiminde, ayak tırnakları ise düz olarak kesilmelidir (ayak tırnaklarının yarım ay biçiminde

kesilmesi tırnak batmalarına neden olabilir).





**AYAK TEMİZLİĞİ**

* **Ayaklar her gün çorap ve ayakkabı içerisinde**

**terlediğinden düzenli olarak yıkanmalıdır,**

* **Her yıkamadan sonra parmak araları havlu ile iyice**

**kurulanarak mantar enfeksiyonları için ortam oluşması önlenmelidir (ayak havluları ellerin kurulanmasında kullanılmamalıdır),**

* **Çoraplar pamuklu olmalı ve günlük olarak değiştirilmelidir.**



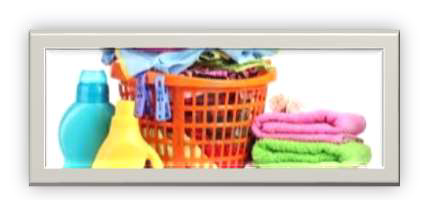


**KİŞİSEL EŞYA TEMİZLİĞİ**

* **Vücut temizliği kadar kullanılan çamaşır ve**

diğer eşyalar da önemlidir,

* **Çamaşırlar, yatak yorgan takımları ve diğer özel eşyalar sıcak su ve deterjanlı maddeler ile belirli aralıklarla yıkanır,**
* **Bol bol temiz su ile durulanır,**
* **Kuruduktan sonra ütülenir, çamaşırların**

ütülenmesi ısı ile dezenfeksiyon sayılır.