



**REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMA HİZMETLERİ BÖLÜMÜ**

## **TEMİZLİK VE HİJYEN**



## **SAĞLIK**

Yalnızca hastalık ve sakatlığın olmayışı değil, fiziksel, ruhsal ve sosyal yönden tam bir iyilik halidir.

## **TEMİZLİK**

Kir olarak tanımladığımız tüm yabancı maddelerin ortamdaki uzaklaştırılmasıdır

## **HİJYEN**

Sağlıklı ortamın korunması ve her türlü hastalık etmeninden arındırılmasıdır. Sağlığı koruma uygulamalarının tümü hijyeni kapsar.

## **KİŞİSEL HİJYEN**

Kişilerin kendi sağlıklarını korumak ve devam ettirmek için uymak zorunda oldukları öz bakım uygulamalarıdır.

### **HİJYENİK UYGULAMALARIN AMAÇLARI**

- 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.

Pek çok hastalık mikrobunun temiz olmayan kişilerde kolayca yerleştiği bilinmektedir. Sağlığın korunması için düzenli bir şekilde el, ayak, tırnak, saç, vücut, ağız ve dişlerimizin temizlenmesi ve giyeceklerimizin sık sık yıkanması gereklidir.

### **-EL HİJYENİ**



Eller vücutta en çok kirlenen ve mikroorganizmalarla en çok temas eden organlardır. Hastalık yapan mikroplar kişiden kişiye en çok eller yolu ile bulaşmaktadır ve eller aracılığıyla vücuda girebilirler. El yıkamanın amacı, eller üzerinde bulunan mikropları

uzaklaştırmaktır. Elleri temiz tutmak, çatlak ve sıyrıkların oluşmasını önlemek, bazı bulaşıcı hastalıkların yayılmasını engelleme yollarından biridir.

### **Eller Ne Zaman Yıkanır?**

- Yemeklerden önce ve sonra,
- Dişleri fırçalamadan önce,
- Yüz temizliğinden önce,
- Tuvalete girmeden önce ve tuvaletten çıktıktan sonra,
- Dışarıdan eve geldikten sonra,
- Kirli bir şeye dokunduktan sonra mutlaka yıkanmalıdır.

### **Eller Nasıl Yıkanır?**

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. Yıkama ve durulama sonrasında nemli kalmaması için temiz bir havlu ile kurulmalıdır. El yıkama süresi, saatin tik-taklarına uyarak en az 20'ye kadar sayarak belirlenir. El temizliğinde cilde zarar vermeyecek türden sıvı sabun kullanılmalıdır.

## **-AYAK HİJYENİ**



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 kurulması gerekir. Aksi halde nemli ortam mantar enfeksiyonlarının gelişmesine neden olur.
- Uygun ve rahat bir ayakkabı ayak sağlığı için önemlidir.

- Ayağa tam uyan bir ayakkabı; parmakları sıkıkmamalı, 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 tırnak hipertrofisi (büyüme-kabalaşma) oluşabilir.
- Çoraplar pamuklu olmalı ve günlük olarak değiştirilmelidir.
- Ayak ve el havlusu ayrı olmalıdır.

### **-TIRNAK HİJYENİ**



- Tırnak uçlarının altında birçok mikrop kolayca yerleşip üreyebilir. Bu nedenle, tırnak diplerinin temizliği çok önemlidir.
- Haftada bir kez el ve ayak tırnakları kesilmelidir. El tırnakları yarım ay biçiminde, ayak tırnakları ise düz olarak kesilmelidir. (ayak tırnaklarının yarım ay biçiminde kesilmesi tırnak batmalarına neden olabilir).
- Ayrıca, tırnak kesim ve bakımında kullanılan aletlerin kişiye özel olması bazı bulaşıcı hastalıkların (Örneğin AIDS) önlenmesinde önemli rol oynar.
- Tırnak cilaları, ojeler ve oje çıkarıcılar mümkün olduğunca kullanılmamalıdır. Çünkü, bu maddeler tırnaklarda kuruluğa ve tırnağın kat kat ayrılmasına, kırılmasına neden olurlar.
- Eller ve tırnaklar, iyi bir el losyonu ile yağlanarak, kuruması önlenmelidir.
- Tırnak dipleri çok iyi temizlenmelidir.

## -DERİ HİJYENİ



- Deriyi temizlemek, artıkları atmak, dolaşımı uyarmak, kişiyi rahatlatmak amacıyla derinin yıkanmasıdır.
- Yıkanma, su ve sabun kullanarak derinin ovulması ve kirin akıtılmasıdır.
- Sabun ve 37-38 derece suyla yapılan banyo kir ve salgıların temizlenmesini sağlar.
- Yıkanma sırasında yıkanmayı kolaylaştıracak araç ve gereçlerden yararlanılabilir.
- Olabilirse her gün, değilse haftada 3, en az haftada 1 kez banyo yapılmalıdır.
- Özellikle deri yüzeyinde bulunan mikropların, yığılan kirlerin, ter ve diğer vücut ifrazatının uzaklaştırılması ve dökülen yüzeysel hücrelerin atılması için mümkün olduğunca sık yıkanmak gerekir.
- Her banyodan sonra iç çamaşırları ve giysiler değiştirilmelidir.

## -SAÇ HİJYENİ



- Saçların temizliği sağlığı etkiler. Çünkü bazı enfeksiyon etkenleri ve parazitler, kirli saçlara ve o bölgedeki deriye daha kolay yerleşir.
- Saçlar yıkandıktan sonra kurulanmalıdır.
- Şampuan seçimine dikkat edilmelidir.
- Saçlı deri yağlı ise, daha sık yıkanmalıdır.
- Saçlar her gün düzenli olarak taranmalıdır. Taramak, fırçalamak, parmak uçları ile masaj yapmak kan basıncını hızlandırır ve saçları beslemiş olur.

- Kişisel olarak kullanılan fırça ve taraklar sık aralıklarla sıcak sabunlu su ile yıkanmalı ve durulanmalıdır.
- Saçların boyanması ya da saça kimyasal maddelerin uygulanması saçın ve saçlı derinin sağlığını bozabileceği için bu tip uygulamalardan kaçınmalıdır.
- Saçların sağlıklı görünümü beslenme ile ilgilidir.
- **Kepeklenme;** Kirlı ve yağlı ölü saç hücreleridir. 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.
- **Saç dökülmesi;** yaş, hormon ve irsiyet ile ilgilidir. Baştaki damarların uyarılması ve temiz tutulması gerekir.
- **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.

### -YÜZ VE KULAK HİJYENİ



- Her sabah yataktan kalkıldığında su ile yüzün yıkanması gerekmektedir.
- Gece uykudan önce, yüzün sabunla yıkanarak temizlenmesi yüz derisi üzerindeki günün kirini arındırır.
- Kulak temizliğinde kulak arkasının temizliği unutulmamalıdır.
- Kulak içine herhangi bir cisim sokulmamalıdır, dış kulak yolunun zedelenmesi tehlikeli iltihaplanmalara neden olabilir.



## -AĞIZ VE DİŞ 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,
- Ağız bakımında amaç, ağzın tüm organizmalardan temizlenmesi değil, daha çok birikmiş yiyecek artıklarının temizlenmesidir.
- Dişler günde en az iki kez 3 dakika süre ile florlu diş macunu ile tüm diş yüzeyini kapsayacak şekilde fırçalanmalıdır. Dişler yukarıdan aşağıya doğru süpürür tarzda fırçalanmalıdır.
- Diş macunu fırçaya sürüldükten sonra suya tutulmadan dişler doğrudan fırçalanmalıdır.
- Fırçalama işlemi yemekten sonra ilk yirmi dakika içinde yapılmalıdır.
- Dişlerin arasındaki artıkları ve plakları temizlemek için diş ipi kullanılmalıdır. Diş ipini, sadece diş arasında besin artığı kaldığı zaman değil, düzeli olarak hergün kullanmak gerekir.
- 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.
- Dil temizliği önemlidir, mideyi bulandırmadan süpürülerek temizlenmelidir.
- Dişlerde çürük olmasa bile 6 ayda bir diş muayenesi yaptırılmalıdır.

### **Dişlere neler zarar verir?**

- Şekerli yiyecek ve içecek,
- Gazlı içecekler,
- Kürdan kullanmak,
- Çok soğuk ve çok sıcak besinler tüketmek,
- Fındık, ceviz vb. dişlerle kırmak,
- Yemeklerden sonra dişleri fırçalamamak.

### **Diş çürüğü nasıl oluşur?**

Dişlere Yapışmış Yiyecek Artıkları + Mikroplar + Süre = ÇÜRÜK

## **Bakteri Plağı Ve Diş Taşı**

Bakteri plağı dişler üzerinde sürekli olarak oluşan yiyecek artıklarının da bulunduğu renksiz, yapışkan bir tabakadır. Temizlenmezse diş taşına dönüşebilir

Diş taşı yani tartar, tükürüğünüzdeki minerallerin ve plakların bir ürünüdür. Taş, kireçli ve serttir; temizlenmesi ise güçtür, fırçalayarak uzaklaşmaz.

## **-TUVALET SONRASI BEDEN TEMİZLİĞİ**



- Dışkılama sonrası temizlik, önden arkaya doğru ve gözle görünür bir kirlilik kalmayınca kadar kuru tuvalet kağıdıyla, daha sonra el değdirilmeden fişkiran suyla ya da ıslatılmış kağıtla yapılmalı,
- Bölge tuvalet kağıdı ile kurulmalı,
- İşlem bittiğinde mutlaka eller yıkanmalıdır.

## **-BESİN HİJYENİ**



Besin hijyeni; herhangi bir besinin tümüyle hastalık yapan etmenlerden arınmış olması anlamına gelir. Besinler mikroorganizmalarla kolaylıkla kirlenebilirler. Böyle mikroplarla kirlenmiş besinlerin tüketilmesi kişilerde hastalığa neden olur. Mikroorganizmalar 20 dakika gibi bir zamanda büyür. Şartlar uygun olduğunda bir mikroorganizmadan 12 saat sonra bir milyar mikroorganizma ürer.

### **Besin Hijyeninde Dikkat Edilmesi Gerekenler**

- Sağlam, zedelenmemiş, bozuk olmayan besinler seçilmeli ve satın alınmalı,
- Hastalık yapabilecek şüpheli besinler, özellikle küflenmiş olanlar yenilmemeli,



- Sebze ve meyveler toz, toprak ve ilaç kalıntularından temizlenmeleri için sirke eklenmiş su dolu bir kaptaki 5-10 dakika bekletildikten sonra bol su ile bir kaç kere durulanmalı,
- Mutfak ve yemek yenen yerlerin temizliğine özen gösterilmeli,
- Sokakta ya da açıkta satılan ve kaynağını bilmediğimiz yiyecekleri tüketmemeli,
- Gıdaların üstünü kapalı tutarak sinek ve böceklerden korumalı,
- Besinler her türlü temizlik maddesi, sabun, haşere öldürücü ilaçlardan uzak tutulmalı, bu maddeler kendi ambalajlarında ya da etiketlenmiş olarak saklanmalı,
- Gıdaları satın alırken son kullanma tarihine ve içeriğine dikkat etmeli,
- Çöp torbalarının ağızları kapatılmalı ve kapaklı çöp kovalarında muhafaza edilmeli,
- Sütlerin pastörize edilmesi bazı hastalıkları önler. Günlük pastörize süt yada UHT (Ultra High Temperature) tekniğiyle sterilize edilen uzun ömürlü, dayanıklı paket sütler kullanılmalıdır.
- İçme suyu olarak temiz su kullanılmalı, temizliğinden emin olunmayan sular kesinlikle içilmemeli, şüpheli durumlarda su kaynatılmalı veya filtre edilmelidir.

### **SONUÇ OLARAK;**

- Başta kişinin kendi sağlığı olmak üzere, başkalarının da sağlığını korumanın en önemli aracı temizlik ve hijyendir.
- Sadece beden ve besin temizliği değil, kullanılan her şeyi ve her ortamı temiz tutmak da temiz olmanın gereğidir.
- Temizlik, kişisel ve sosyal sağlığın dayandığı bir temel olmanın yanında, toplum içinde yaşamının vazgeçilmez bir parçasıdır.
- Günümüzde insanların uygarlık düzeyini gösteren ana ölçü temizliktir.
- Uygar insan vücut, giyecek ve çevre temizliğine önem veren insandır.