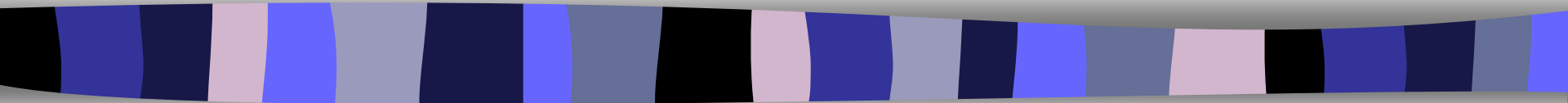


HIJYEN



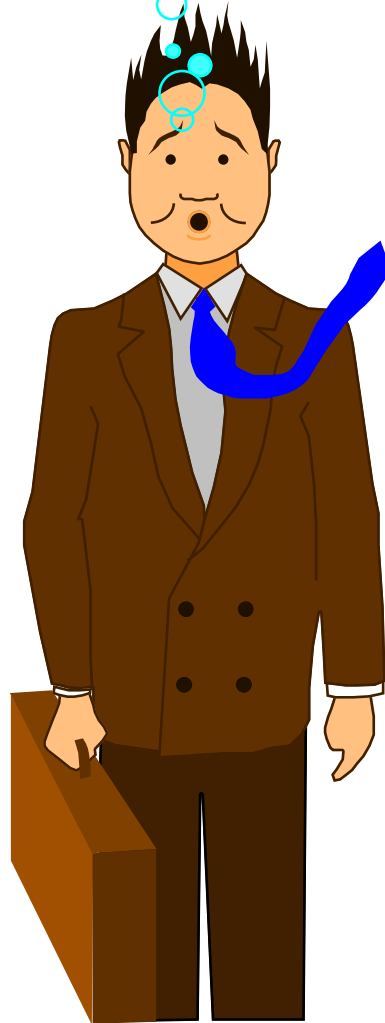
BİREYSEL TEMİZLİK NEDİR?



- Bireysel temizlik bireyin sağlığını devam ettirmesi için yaptığı özbakım uygulamasıdır.

ARALIKLI YAPILMASI GEREKEN TEMİZLİKLER

YIKANMA



- Yıkanma ile ter ve pis koku veren maddeleri, mikropları vücudumuzdan uzaklaştırırız.

YAPILMASI GEREKEN GÜNLÜK TEMİZLİK UYGULAMALARI

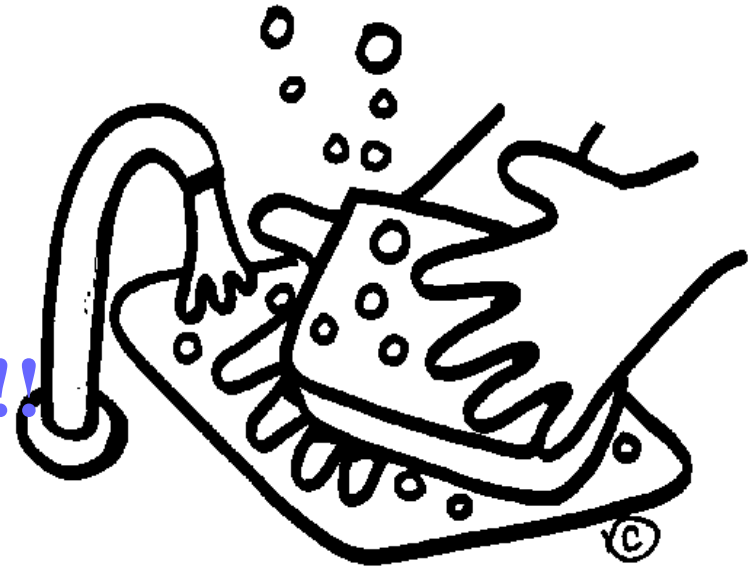


- El temizliği
- Yüz temizliği
- Koltuk altı temizliği
- Saç temizliği
- Ayak temizliği
- Tırnak temizliği
- Diş temizliği



- Ellere bulaşan mikroplar, üflemeyle, el çırpma ile, silkelemeyle geçmez.
- Tek çözüm elleri yıkamaktır.

ELLERİNİZİ YIKAYIN!!



ELLER NE ZAMAN YIKANMALI?



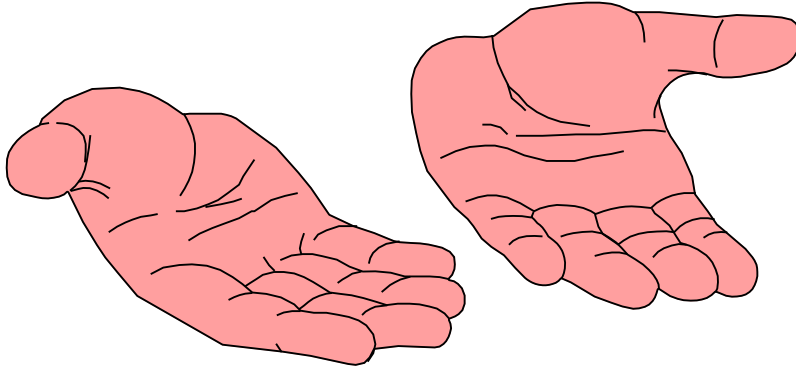
- Dışarıdan içeri girince,
- Yemekten önce ve sonra,
- Tuvalete girmeden önce ve sonra,
- Çiğ besinlerle temastan önce ve sonra

NASIL YIKAMALIYIZ?



- Su mutlaka temiz olmalıdır.
- Ellerin ön ve arka yüzü, parmak araları, tırnaklar, bilekler sabunlanıp bol suyla durulanmalıdır.

TIRNAK BAKIMI



- Tırnaklar çok kolay kirlenir. Mikroplar etle tırnak arasına birikir.
- Tırnaklar yenmemeli, koparılmamalıdır.

SAÇ TEMİZLİĞİ



- Kullandığınız tarakları haftada bir su ile yıkayınız.
- Saçları yıkarken şampuan kesinlikle göze kaçırılmamalıdır.

SAÇ BİTLERİ



- Saçlarda çoğalıp yaşayan kafa derisindeki kanla beslenen küçük böceklerdir.

SAÇ BİTLERİ



- Kafa derisinden uzakta sadece 2-3 gün yaşayabilirler
- Ömürleri 30 gündür.



BİTLENMEMEK İÇİN!!!



- Mümkün olduğunca sık banyo yapın.
- Başkalarının şapkasını giymeyin,
- Taraklarını kullanmayın,
- Yataklarına yatmayın.
- Giyeceklerini giymeyin

BANYO YAPMA



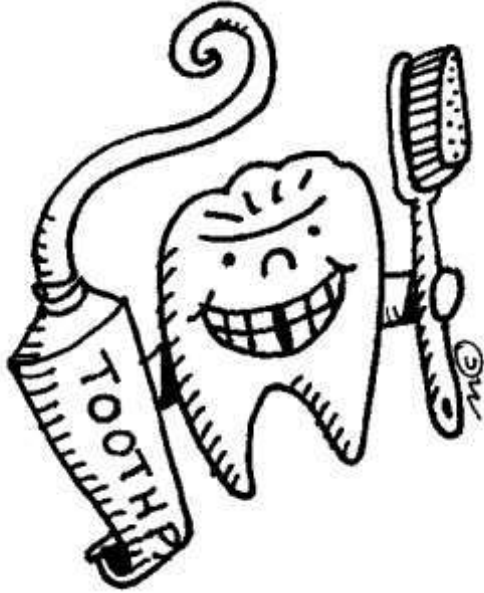
- Banyo yaparken lif kullanılması ve bütün vücudun en az 1 defa sabunlanması gerekir.

BANYO YAPMA



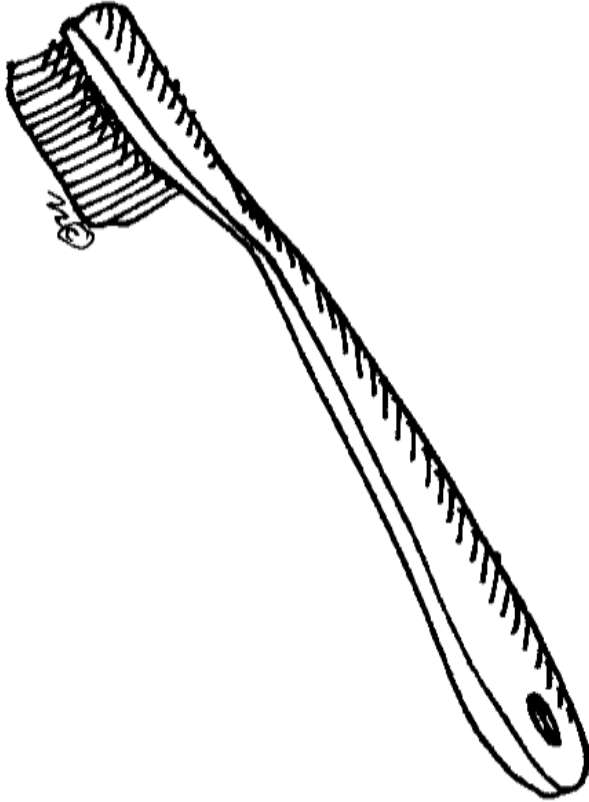
- Yıkandıktan sonra temiz çamaşırlar giyilmelidir.
- İmkan varsa iç çamaşırları her gün, değiştirilmelidir.

DİŞ BAKIMI



- Herkesin kendine özel diş fırçası olmalıdır.
- Fırçada kıl demetleri açıldığında veya döküldüğünde fırça bozulmuş demektir.

DİŞLER NASIL FIRÇALANMALIDIR?



- Tüm diş yüzeyleri fırçalanmalıdır. Bu işlem en az 3 dakika sürmelidir.
- Fırça diş etinden dişe doğru hareket ettirilmez.

UYULMASI GEREKEN DİĞER KURALLAR!

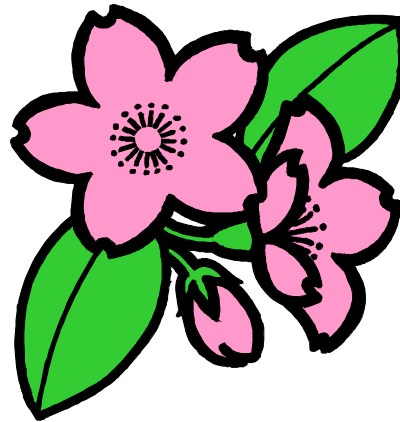


- Burun;
Karıştırılmamalıdır
Burundan kıl
koparılmamalıdır.
- Hapşırırken,öksürürken
burun ve ağız mendille
kapatılmalıdır. Elle
kapatmak sağıklı
değıldir.

UYULMASI GEREKEN DİĞER KURALLAR!



- Ergenlik sivilceleri sıkılmamalıdır.
- Açık ve güneşli havadan yararlanma da çok önemlidir.

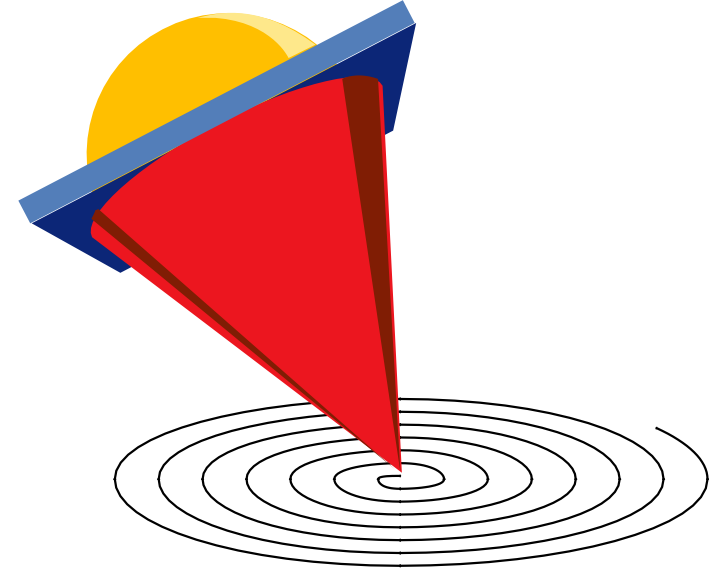


TUVALET KULLANIMI

- KULLANDIKTAN SONR SİFONU MUTLAKA ÇEKMEİYİZ.
- KLOZETE TUVALET KAĞIDI DAHİL HİÇBİR ŐEY ATMAYINIZ.
- ÇÖPLERİ ÇÖP KUTUSUNA ATINIZ VE TUVALETİ TEMİZ BIRAKINIZ.
- TUVALETEN ÇIKTIKTAN SONRA MUTLAKA ELLERİ YIKAMALİYİZ.
- MUSLUKLARI AÇIK BIRAKMAYINIZ.
- TUVALETEN ÇIKTIKTAN SONRA IŐIKLARI SÖNDÜRÜNÜZ.

SONUÇTA...

Temizliğin bulunmadığı yerde sağlıktan söz edilemez.



- **Vücudumuzun, giydiklerimizin, kullandığımız araçların ve mekanın temizliği için elimizden geleni yapmalıyız!!**